

**HABILIDADES  
PARA LA VIDA**  
SERIE

# SENTIDO DE PROPÓSITO

Sonia Suarez  
Hyeri Mel Yang  
Gabriela Chacon



Copyright © 2024 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.





# ¿Qué es el sentido de propósito?

El sentido de propósito es la habilidad de encontrar una dirección significativa en la vida. Tener un propósito es tener un objetivo que trasciende a uno mismo, de forma que haya motivación para esforzarse y avanzar hacia esa meta (Damon et al., 2003). Por eso, a veces, los investigadores lo llaman “sentido de la vida”. Es el grado en que se percibe la vida como algo que tiene sentido, y que está impulsada y motivada por metas valiosas (George & Park, 2017; Martela & Steger, 2016).

Aunque existen múltiples formas de caracterizar el sentido de propósito, los descriptores más comunes son los siguientes.

- ▶ Significado personal
- ▶ Orientación más allá de uno mismo
- ▶ Orientación a objetivos

## Significado personal

- ▶ Comprender lo que da sentido a la vida
- ▶ Buscar constante de un propósito o misión para la vida
- ▶ Tener un propósito claro y satisfactorio en la vida

## Orientación más allá de uno mismo

- ▶ Trabajar para hacer una contribución significativa al mundo en general
- ▶ Esperar que nuestro trabajo influya positivamente en los demás
- ▶ Tratar de servir a la sociedad de muchas maneras
- ▶ Promover el bienestar de los demás

## Orientación a objetivos

- ▶ Trabajar duro para hacer realidad nuestros objetivos a largo plazo
- ▶ Dedicar una parte de nuestras actividades diarias a acercarnos a esos objetivos a largo plazo
- ▶ Disfrutar haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad

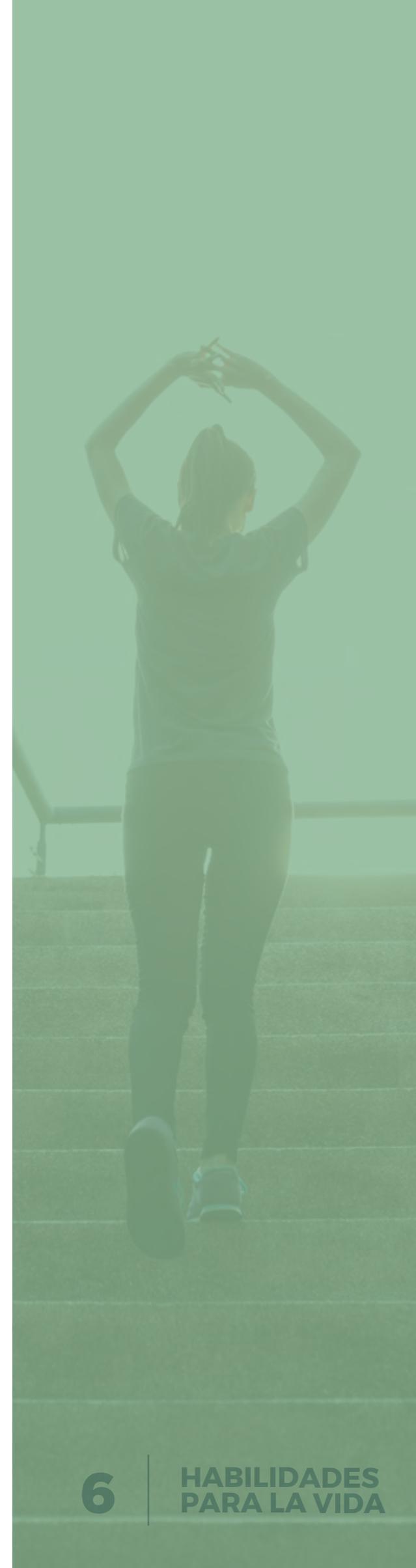
## Como ciudadano del siglo XXI con habilidades de sentido de propósito, deberías ser capaz de hacer lo siguiente:

- ▶ Encontrar motivación en las actividades cotidianas relacionadas con tu propósito.
- ▶ Crear y cumplir tus objetivos a corto plazo que contribuyan a alcanzar tu objetivo principal en el futuro.
- ▶ Conectar lo que haces con tu propósito en la vida.
- ▶ Trabajar de forma coherente para influir en el mundo de la forma que deseas.
- ▶ Tener un sentido de la orientación bien definido y saber lo que quieres conseguir, basándote en tus valores y creencias fundamentales.

# ¿Por qué tener sentido de propósito?

Tener sentido de propósito contribuye de muchas maneras al desarrollo personal óptimo. Se asocia con mayores niveles de felicidad, resiliencia y satisfacción vital desde la adolescencia hasta la edad adulta (Bronk et al., 2009). Las personas con sentido de propósito muestran un menor malestar psicológico (Debats, 1998) y mantienen o mejoran sus capacidades mentales como la memoria, la atención y la resolución de problemas (Lewis et al., 2017). Además, el deterioro de estas capacidades a medida que envejecen se ralentiza (Kim et al., 2019) y tienen menos probabilidades de ser diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer (Sutin et al., 2023; Pfund et al., 2024).

Además de tener una relación positiva con el bienestar y el desarrollo saludable, el sentido de propósito también parece estar relacionado con el éxito financiero. Las personas con un sentido de propósito tienden a tener mejores resultados financieros, como mayores ingresos familiares y patrimonio neto (Hill et al., 2016). Por ello, los directivos pueden mejorar el bienestar laboral de sus empleados ayudándoles a conectar su trabajo con un propósito superior (Arnold et al., 2007).



En los entornos escolares, la evidencia muestra que los estudiantes se benefician del sentido de propósito porque se relaciona con la motivación, mejores resultados de aprendizaje y mayor retención escolar. Los adolescentes que ven su trabajo escolar como parte de un objetivo a largo plazo se orientan más hacia el aprendizaje intrínseco, al darse cuenta de que es el conocimiento, y no una credencial, lo que necesitan para alcanzar sus metas (Yeagery y Bundick, 2009). También se ha demostrado que los estudiantes en riesgo de abandonar la escuela secundaria mejoran sus resultados académicos tras participar en una intervención sobre el sentido de propósito (Paunesku et al., 2015).

Además, el sentido de propósito lleva a las personas a comprometerse con objetivos que van más allá de sí mismas, por ejemplo, fomentando la capacidad de acción sobre problemas actuales como el cambio climático. Según el Banco Interamericano de Desarrollo, la educación climática promueve la ciudadanía verde entre niños y jóvenes, proporciona conocimientos clave sobre el medio ambiente, la biodiversidad y el cambio climático, y capacita para comprender y abordar las repercusiones de la crisis climática. Inculca valores esenciales como la solidaridad, la empatía y el sentido de la justicia, reforzando la conexión de los estudiantes con la naturaleza y su compromiso de protegerla (Bos & Schwartz, 2023). Un sentido de propósito capacita a los estudiantes para adoptar comportamientos proambientales, crear soluciones innovadoras para estos retos y buscar empleos verdes. De esta manera, el sentido de propósito no solo podría impulsar a las personas a participar en prácticas sostenibles, sino que también ayudarlas a adquirir las habilidades y la mentalidad necesarias para construir sociedades resilientes y adaptables frente al cambio climático.

# ¿Cómo desarrollar el sentido del propósito?

En comparación con otras habilidades del siglo XXI, el sentido de propósito es una habilidad que se evidencia en la adolescencia y adultez inicial (Damon y Malin, 2020). Sin embargo, su desarrollo puede promoverse en cualquier momento.

La promoción del sentido de propósito en entornos educativos invita a los estudiantes a reflexionar sobre cómo el esfuerzo y el aprendizaje puede ayudarles a lograr objetivos significativos más allá de ellos mismos, como contribuir a sus comunidades o ser modelos a seguir (Yeager y Bundick, 2009; Yeager et al., 2014). Al motivar a los estudiantes a pensar en lo que quieren lograr y en cómo su educación actual los prepara para contribuir al futuro, los profesores y mentores les ayudan a descubrir sus propósitos. Por ejemplo, los jóvenes estadounidenses consideran que sus futuros objetivos profesionales son una fuente importante de propósito (Damon, 2008) y afirman que sus experiencias en la escuela están influidas por el deseo de contribuir al mundo más adelante (Yeager y Bundick, 2009).

Garantizar que los jóvenes participen en actividades potencialmente útiles durante la infancia y la adolescencia, como ayudar en casa, hacer voluntariado en la comunidad, participar en actividades religiosas y dedicarse a las artes, es otro paso crucial para promover la formación de un propósito. Estas actividades adquieren mayor importancia con el tiempo, ya que los jóvenes descubren que tienen habilidades, aptitudes o capacidades únicas que los hacen aptos para ciertos trabajos (Bronk, 2014b).

Hablar con los jóvenes sobre sus metas y motivaciones es otra forma de apoyar el desarrollo de su sentido de propósito. Preguntarles sobre sus prioridades y objetivos vitales es una buena manera de que los adultos los conozcan mejor. Los jóvenes están mejor preparados para explorar lo que quieren lograr cuando se fomentan estas conversaciones. Pueden utilizar esta información para establecer prioridades y desarrollar planes (Damon, 2008).



## Terapia de bienestar escolar

La terapia de bienestar es un programa dirigido a estudiantes de secundaria y bachillerato. Consta de cuatro a seis sesiones semanales en el centro escolar para aumentar el sentido de propósito de los estudiantes (Ruini et al., 2009, 2023).

En la primera sesión, se enseña a los estudiantes a identificar y expresar un amplio espectro de emociones. Luego, mediante expresiones faciales y lenguaje corporal, comunican sus emociones a la clase a través de juegos de rol. La segunda sesión se centra en la relación entre pensamientos y emociones. Los estudiantes relatan sus situaciones cotidianas en un diario y se les pide que reconozcan cómo su interpretación de las situaciones influye en sus emociones.

En la tercera sesión, se enseña a los estudiantes a identificar y diferenciar los pensamientos negativos de los útiles, usando ejemplos de sus actividades cotidianas. Se les anima a sustituir sus pensamientos negativos por interpretaciones alternativas y más positivas. En la cuarta sesión, los estudiantes enumeran algunas de sus mejores cualidades y las de sus compañeros, antes de felicitarse mutuamente. Luego, anotan en sus diarios los cumplidos recibidos. La quinta sesión se centra en la planificación del futuro y la consecución de objetivos. Los estudiantes proyectan sus vidas para los próximos 10 años y se presentan como adultos a sus compañeros. En la última sesión, los estudiantes comparten momentos positivos que hayan vivido y reconocen los momentos positivos diarios (Ruini et al., 2009).



# Cómo evaluar y medir la determinación?

Al igual que muchas habilidades del siglo XXI, el sentido de propósito se mide principalmente a través de herramientas de autoreporte. Entre ellas se encuentran la prueba de Propósito en la Vida (Crumbaugh & Maholick, 1969) para niños de cuarto grado y mayores, la Escala de Propósito de Claremont (Bronk et al., 2018) para adolescentes, y la subescala de Propósito en la Vida de las Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff & Keyes, 1995) para adultos.

También se utilizan entrevistas. Un ejemplo es la Entrevista Revisada de Propósito para Jóvenes (Andrews et al. 2006), que sigue un protocolo semiestructurado para descubrir lo que más importa al entrevistado y la función que este motor desempeña en su vida. Aunque son menos habituales y requieren más tiempo, las entrevistas ofrecen una visión profunda de las motivaciones que subyacen a los propósitos de una persona (Bronk, 2014a).

# RECURSOS:

- Artículo: DeAngelis, D. (2018). In search of meaning: Psychologists are using a variety of approaches to help clients lead richer, more fulfilling lives. American Psychological Association, 49(9).
- Artículo: Hill, C. E. (2018). Meaning in life: A therapist's guide. American Psychological Association.

# REFERENCIAS:

- Andrews, M., Bundick, M., Jones, A., Bronk, K. C., Mariano, J. M. & Damon, W. (2006). Revised youth purpose interview. Sin publicar. Stanford Center on Adolescence.
- Arnold, K., Turner, N., Barling, J., Kelloway, K. & Mckee, M. (2007). Transformational leadership and psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 193-203. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.193>
- Bos, S. & Schwartz, L. (2023). Education and climate change: How to develop skills for climate action at school age? <https://publications.iadb.org/en/publications/english/viewer/Education-and-climate-change-how-to-develop-skills-for-climate-action-at-school-age.pdf>
- Bronk, K. C. (2014a). Measuring purpose. In K. C. Bronk (Ed.), *Purpose in life: A critical component of optimal youth development* (pp. 21-46). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9_2)
- Bronk, K. C. (2014b). Origins of and supports for purpose. En K. C. Bronk (Ed.), *Purpose in life: A critical component of optimal youth development* (pp. 91-108). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology, 4*(6), 500-510. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Bronk, K. C., Riches, B. R. & Mangan, S. A. (2018). Claremont Purpose Scale: A measure that assesses the three dimensions of purpose among adolescents. *Research in Human Development, 15*(2), 101-117.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life test*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Simon & Schuster.
- Damon, W. & Malin, H. (2020). The development of purpose: An international perspective. En L. A. Jensen (Ed.), *The Oxford handbook of moral development: An interdisciplinary perspective* (pp. 109-127). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190676049.013.8>
- Damon, W., Menon, J. & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119-128. [https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703\\_2](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2)
- Debats, D. L. (1998). Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the Life regard Index. In P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 237-259). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Dik, B. J., Eldridge, B. M., Steger, M. F. & Duffy, R. D. (2012). Development and validation of the Calling and Vocation Questionnaire (CVQ) and Brief Calling Scale (BCS). *Journal of Career Assessment, 20*(3), 242-263.
- Dik, B. J., Steger, M. F., Gibson, A. & Peisner, W. (2011). Make your work matter: Development and pilot evaluation of a purpose-centered career education intervention. *New Directions for Youth Development, 2011*(132), 59-73. <https://doi.org/10.1002/yd.428>
- George, L. S. & Park, C. L. (2017). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *Journal of Positive Psychology, 12*(6), 613-627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K. & Burrow, A. L. (2016). The value of a purposeful life: Sense of purpose predicts greater income and net worth. *Journal of Research in Personality, 65*, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.003>
- Kim, G., Shin, S. H., Scicolone, M. A. & Parmelee, P. (2019). Purpose in life protects against cognitive decline among older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(6), 593-601. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.01.010>
- Lewis, N. A., Turiano, N. A., Payne, B. R. & Hill, P. L. (2017). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and Cognition, 24*(6), 662-671. <https://doi.org/10.1080/13825585.2016.1251549>
- Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McGrath, R. E. & Adler, A. (2022). Skills for life: A review of life skills and their measurability, malleability, and meaningfulness. <https://publications.iadb.org/en/skills-life-review-life-skills-and-their-measurability-malleability-and-meaningfulness>
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S. & Dweck, C. S. (2015). Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological Science, 26*(6), 784-793.
- Pfund, G. N., Burrow, A. L. & Hill, P. L. (2024). Purpose in daily life: Considering within-person sense of purpose variability. *Journal of Research in Personality, 109*, 104473. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104473>
- Ruini, C., Albieri, E., Ottolini, F. & Vescovelli, F. (2023). Improving purpose in life in school settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(18), 6772. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186772>
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E. & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(4), 522-532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R. & Zdzienicka, B. (2006). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine, 29*(3), 291-298. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9044-1>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Aschwanden, D., Stephan, Y., Sesker, A. A. & Terracciano, A. (2023). Sense of meaning and purpose in life and risk of incident dementia: New data and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 105*, 104847. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104847>
- Yeager, D. S. & Bundick, M. J. (2009). The role of purposeful work goals in promoting meaning in life and in schoolwork during adolescence. *Journal of Adolescent Research, 24*(4), 423-452. <https://doi.org/10.1177/0743558409336749>
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., D'Mello, S., Paunesku, D., Walton, G. M., Spitzer, B. J. & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: A self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(4), 559-580. <https://doi.org/10.1037/a0037637>

**¿QUIERES  
CONOCER  
MÁS?**

VISITA LA  
WEBSITE:  
**HABILIDADES  
PARA LA VIDA**

# HABILIDADES PARA LA VIDA

SERIE

