

RECURSO GRATUITO SILEO® N° 2

# Encuentra tu Propósito

Ejercicios basados en evidencia para conectar con tu sentido de vida

---

Roberto Castillo Bozo · Coach Profesional ICF · Fundador SILEO®

Magíster RRHH (IEDE Business School, España) · Magíster RRHH y Habilidades Directivas (UNAB Chile)

Aula Virtual SILEO® · [www.sileo.cl](http://www.sileo.cl) · 2026

## MARCO TEÓRICO

Viktor Frankl (1946/2004), fundador de la logoterapia, postuló que la búsqueda de sentido es la motivación primaria del ser humano. Desde la psicología positiva, Seligman (2011) incluye el propósito como uno de los cinco pilares del bienestar en su modelo PERMA. La investigación empírica respalda la asociación entre propósito de vida y mayor satisfacción vital, menor depresión y mejor salud (Hill et al., 2014).

*"Aquellos que tienen un 'por qué' para vivir pueden soportar casi cualquier 'cómo'."*

— Frankl, V. (1946/2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

## MÓDULO 1: MI HISTORIA COMO MAPA

Basado en el concepto de estado de flujo de Csikszentmihalyi (1990) como indicador de actividades alineadas con las fortalezas personales.

### Ejercicio 1: Línea de vida — Momentos clave

🔪 **Dibuja una línea horizontal. Marca los 5 momentos donde sentiste que estabas siendo más tú mismo/a. ¿Qué tenían en común?**

---

---

---

### Ejercicio 2: Análisis de patrones

🔪 **¿Qué actividades, contextos o roles aparecen repetidamente en tus momentos de mayor satisfacción?**

---

---

---

## MÓDULO 2: MIS VALORES FUNDAMENTALES

Basado en el modelo de Schwartz (1992) sobre la estructura universal de valores. Incluye lista de 30 valores con proceso de selección y análisis de coherencia.

### Ejercicio 1: Identificación de valores

De los siguientes valores, elige los 7 más importantes para ti y luego reduce a los 3 fundamentales: Autenticidad · Crecimiento · Familia · Libertad · Servicio · Justicia · Creatividad · Conexión · Impacto · Integridad · Bienestar · Comunidad · Excelencia · Curiosidad · Trascendencia.

---

---

---

## Ejercicio 2: Coherencia actual

¿Cuáles de estos valores estás viviendo plenamente hoy? ¿Cuáles están siendo comprometidos por tus circunstancias?

---

---

---

## MÓDULO 3: MIS FORTALEZAS EN ACCIÓN

Basado en el modelo VIA (Values in Action) de Peterson y Seligman (2004), que identifica 24 fortalezas de carácter.

### Ejercicio 1: Identificación de fortalezas

¿Qué habilidades naturales emergen sin esfuerzo en ti? ¿Qué dicen los demás que haces especialmente bien? Escribe las 3 fortalezas que aparecen con mayor frecuencia en tu historia.

---

---

---

### Ejercicio 2: Fortalezas al servicio del propósito

¿Cómo podrías poner estas fortalezas al servicio de algo que te importe profundamente?

---

---

---

## MÓDULO 4: MI PROPÓSITO EN PALABRAS

Usando el modelo Ikigai (García & Miralles, 2016): la intersección entre lo que amas, lo que haces bien, lo que el mundo necesita y por lo que puedes recibir remuneración.

### Ejercicio 1: Construcción del propósito

🔍 **Completa estas cuatro preguntas: ¿Qué amo hacer? ¿En qué soy bueno/a? ¿Qué necesita el mundo? ¿Por qué me pueden pagar? Encuentra la intersección y redacta: «Mi propósito es...»**

---

---

---

### Ejercicio 2: Validación del propósito

🔍 **¿Esta declaración te da energía cuando la lees? ¿Es servicio solo hacia ti o también hacia otros? ¿Podrías decirla en 20 años?**

---

---

---

## MÓDULO 5: DEL PROPÓSITO A LA ACCIÓN

Conversión del propósito en plan de 90 días usando OKRs simplificados (Doerr, 2018) y mentalidad de crecimiento (Dweck, 2006).

### Ejercicio 1: Plan de 30 días

🔍 **¿Cuáles son los 3 pasos concretos que puedes dar en los próximos 30 días en la dirección de tu propósito? Sé específico/a: ¿qué, cuándo, cómo?**

---

---

---

### Ejercicio 2: Manejo de obstáculos

🔍 **¿Qué podría detenerte? ¿Cómo responderás cuando eso ocurra? Diseña tu respuesta antes de que llegue el obstáculo.**

---

---

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Doerr, J. (2018). *Measure what matters*. Portfolio/Penguin.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido* (17ª ed.). Herder. (Obra original publicada en 1946)
- García, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Urano.
- Hill, P. L., et al. (2010). Collegiate purpose orientations and mental health. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(2), 173–179.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

© 2026 SILEO® — Autoría: Roberto Castillo Bozo · [www.sileo.cl](http://www.sileo.cl)