



La importancia de encontrar un propósito en la vida

Descripción

Rodrigo Banda Lazarte. Doctorando en la Universidad de Navarra. Su investigación se centra en entender cómo los jóvenes universitarios descubren y desarrollan un propósito vital, y los efectos sobre su bienestar psicológico. Miembro de la Unidad de Mentoring de la Universidad de Navarra y del grupo Humanismo Cívico del Instituto Cultura y Sociedad de dicha universidad.

Avance

En un entorno laboral tan competitivo como el actual, los jóvenes en formación se enfrentan al reto de encontrar un propósito que guíe sus decisiones y su desarrollo personal. Más allá de las habilidades técnicas, la motivación y la claridad de objetivos pueden marcar la diferencia entre el éxito a corto plazo y una carrera significativa a largo plazo. Este artículo explora cómo el propósito impacta en el bienestar y el crecimiento profesional, y presenta estrategias concretas para cultivarlo, como la reflexión personal, el establecimiento de metas alineadas con los valores, la contribución más allá de uno mismo y la resiliencia ante los desafíos. Estas claves permiten a los jóvenes conectar sus metas individuales con una visión más amplia, fortaleciendo tanto su satisfacción personal como su impacto en el mundo que los rodea.

Artículo

En un mundo en constante cambio, tener un propósito claro es fundamental para tomar decisiones, mantener la motivación y afrontar los desafíos con mayor resiliencia. Para los jóvenes en formación, definir un propósito no solo les ayuda a orientar su trayectoria profesional, sino que también impacta en su bienestar emocional y en su desarrollo personal. Las investigaciones han demostrado que el propósito no trata solo de alcanzar objetivos individuales, sino de encontrar significado en las acciones y contribuir al bienestar de los demás. **Quienes desarrollan un sentido de propósito experimentan una mayor satisfacción y estabilidad emocional,** lo que refuerza la idea de que el éxito no depende únicamente de logros externos, sino de la conexión con valores y aspiraciones profundas.

Fomentar el propósito desde una etapa temprana permite a los jóvenes tomar decisiones con mayor claridad, comprometerse con su crecimiento personal y prepararse para afrontar los cambios y retos

que definirán su futuro.

Propósito como motor de bienestar en datos

Un sentido claro de propósito va más allá de establecer metas individuales. Se trata de tener una dirección definida y la intención de lograr algo significativo, no solo para uno mismo, sino también para la comunidad y la sociedad en general. Este enfoque tiene un impacto directo en el bienestar físico y emocional: según un estudio publicado en [Frontiers in Psychology](#), las personas con propósito experimentan menores niveles de estrés, mayor satisfacción vital y mejores indicadores de salud física?.

En el ámbito laboral, el propósito también se traduce en beneficios tangibles. Según la encuesta Global 2024 a *millennials* y Generación Z de [Deloitte](#), en España, casi nueve de cada diez *millennials* (87 por ciento) y miembros de la Generación Z (84 por ciento) expresan que el propósito de sus organizaciones es importante para su satisfacción laboral y se muestran más dispuestos a rechazar trabajos o empleadores que no se alineen con sus valores.

Asimismo, un artículo de [Great Place to Work](#) señala que el propósito personal en el trabajo aumenta la resiliencia y los resultados. Esto indica que **la realización personal de los colaboradores en su ámbito laboral incrementa la productividad** y los niveles de tolerancia ante situaciones de crisis.

Resulta especialmente importante fomentar este sentido de propósito en los jóvenes. **Según el psicólogo americano William Damon, solo el 30 por ciento de los estudiantes universitarios tienen un propósito claro en la vida**, mientras que cerca del 20 por ciento de los adolescentes afirman no saber cuál es (Damon, 2008). Estos datos, presentados en su libro *The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life*, reflejan un desafío urgente: ayudar a las nuevas generaciones a encontrar lo que les motiva y cómo pueden canalizarlo hacia un impacto positivo en su entorno.

Estrategias clave para desarrollar propósito

Desarrollar un propósito claro no es un proceso automático: requiere reflexión, intención y acción constante. Estas son algunas estrategias prácticas que los jóvenes pueden aplicar para descubrir y cultivar su propósito. Para ilustrarlas, analizaremos las experiencias de jóvenes que participaron en un [estudio cualitativo](#) sobre ejemplos de propósito, realizado por una de las mayores expertas en el tema, la psicóloga **Kendall Bronk**. Sus historias destacan cómo decisiones conscientes y experiencias específicas pueden conducir a un propósito significativo. A continuación, se presentan algunas estrategias prácticas para jóvenes profesionales:

1. **Metas claras:** Definir objetivos que alineen los intereses personales con las ambiciones profesionales es fundamental. Establecer metas específicas y medibles permite canalizar la energía hacia resultados concretos que resuenen con los valores y aspiraciones personales. Sin embargo, es importante entender que el propósito trasciende las metas individuales: actúa como una meta global que unifica y da sentido a los diferentes objetivos en la vida. Un ejemplo es el caso de un joven que, a los 12 años, comenzó a recaudar fondos para construir pozos de agua en comunidades desfavorecidas. Lo que inicialmente era una acción puntual evolucionó con el tiempo en un compromiso de vida. Al establecer metas cada vez más ambiciosas y medibles,

logró canalizar su energía hacia un objetivo mayor: mejorar la calidad de vida de cientos de personas en comunidades vulnerables.

2. **Reflexión personal y autoconocimiento:** Tomarse el tiempo para reflexionar sobre valores y experiencias pasadas permite a los jóvenes identificar lo que más valoran. Definir estos valores puede ser crucial para establecer una guía clara y ser más consciente de hacia dónde nos llevan. Practicar la reflexión de forma regular, como llevar un diario o realizar ejercicios de *mindfulness*, puede aportar una visión más clara de lo que da sentido y dirección a sus vidas. Por ejemplo, una joven que participaba en eventos para recaudar fondos contra el cáncer reflexionó sobre su experiencia personal y encontró una conexión emocional profunda con las historias de los sobrevivientes. Este ejercicio de introspección la llevó a identificar que su verdadera pasión era la investigación oncológica, donde podría contribuir directamente al bienestar de otros utilizando sus habilidades científicas.
3. **Contribución más allá de uno mismo:** Involucrarse en actividades que impacten positivamente en la comunidad o en el entorno profesional puede dar un sentido más profundo al trabajo y fortalecer el compromiso emocional. Esta dimensión del «más allá del yo» no solo beneficia a la comunidad, sino que también proporciona un mayor sentido de propósito y satisfacción personal. Fomenta un compromiso hacia el bienestar colectivo, motivando a los jóvenes a cuestionarse sobre cómo pueden ser agentes de cambio para las cosas que les preocupan del mundo. Así lo demuestra el caso de un adolescente que, tras presenciar un acto de violencia en su comunidad, decidió convertirse en defensor del control de armas. Su propósito lo llevó a movilizar esfuerzos para promover cambios legislativos y generar mayor conciencia sobre la seguridad comunitaria.
4. **Resiliencia y adaptación a cambios:** El propósito no elimina los desafíos, pero da la fortaleza necesaria para enfrentarlos. Viktor Frankl, en su obra [El hombre en busca de sentido](#), desarrolló su teoría de la logoterapia basándose en su experiencia en los campos de concentración nazis, donde observó cómo el propósito ayudaba a sobrevivir incluso en las peores circunstancias. Como él mismo afirmó, inspirándose en Nietzsche: «Aquel que tiene un *porqué* para vivir puede soportar casi cualquier *cómo*».

Propósito y productividad: un caso empresarial

Las empresas cuyos empleados están motivados por un propósito claro suelen experimentar mayores niveles de productividad, creatividad y compromiso. Un estudio de [McKinsey & Company](#) reveló que el 70 por ciento de los empleados define su sentido de misión en la vida a través de su trabajo, lo que subraya la importancia de que las organizaciones fomenten un entorno laboral con propósito.

Patagonia, la marca de ropa para actividades al aire libre, ejemplifica este enfoque. A través de iniciativas como [Worn Wear](#), que promueve la reparación y reutilización de prendas para reducir el impacto ambiental, la empresa demuestra cómo un propósito compartido impulsa la sostenibilidad y la lealtad tanto de empleados como de clientes. Este compromiso la ha consolidado como un modelo de cultura organizativa basada en valores.

Un propósito claro no solo inspira a los individuos, sino que también fortalece la cultura corporativa y mejora los resultados empresariales.

La vía reactiva: adaptándose a las circunstancias

En muchos casos, el propósito no se descubre de forma proactiva sino reactiva. Es decir, algunas personas encuentran su propósito como una respuesta a eventos significativos o a cambios en su vida. Según investigadores como **McKnight y Kashdan**, ¹ este camino reactivo al propósito se desencadena cuando un evento transforma la perspectiva del individuo, llevándolo a reorganizar sus prioridades y metas. El programa SPARK, ² un taller intensivo presencial, está diseñado precisamente para apoyar a jóvenes que afrontan momentos de transición importantes en sus vidas, como el paso de la universidad al mundo laboral, a través de sesiones prácticas y reflexiva.

Conclusión: un futuro prometedor con propósito

Fomentar el propósito en los jóvenes es más que un objetivo educativo: se trata una inversión en su bienestar, su resiliencia y su capacidad para marcar la diferencia en un mundo cada vez más complejo. Ayudarlos a identificar lo que realmente los compromete no solo transforma su presente, sino que también sienta las bases para una carrera significativa y un impacto positivo en su entorno.

Iniciativas como el programa SPARK muestran cómo las herramientas adecuadas pueden guiar a los jóvenes en esta búsqueda, ayudándolos a superar los desafíos de las transiciones personales y a alinear sus metas con un propósito más profundo. Este compromiso **no solo beneficia a los individuos, sino que también tiene el potencial de crear una nueva generación de líderes, profesionales y ciudadanos comprometidos.**

Por tanto, el propósito no es solo una aspiración personal, sino un recurso esencial para enfrentar un mundo cambiante. Al trabajar para que los jóvenes descubran y desarrollen su propósito, estamos apostando por un futuro lleno de significado y oportunidades, donde cada paso en su carrera cuente no solo para ellos, sino también para los demás.

¹ McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>

² Banda, R. (Rodrigo); Lleó-de-Nalda, A. (Alvaro); García-Manglano, J. (Javier). «Descubre tu propósito personal». Pamplona: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra, 2023. (La publicación de SPARK en un Journal científico actualmente se encuentra en curso, pero sus resultados empíricos están finalizados y son los que demuestran el impacto positivo que tiene esta herramienta en el sentido de propósito y otras variables).

La foto de este artículo procede de Freepik y se puede consultar [aquí](#).

Fecha de creación

19/02/2025

Autor

Rodrigo Banda Lazarte