



Cómo ayudar a un niño a encontrar su propósito

Cómo ayudar a un niño a encontrar su propósito

Tener un sentido de propósito claro en la vida trae un sinnúmero de beneficios para un niño. Esta hoja de trabajo ayuda a los niños a explorar y definir su propósito personal en la vida.

Tener un propósito ofrece grandes beneficios para los niños. Un propósito implica tener una meta a largo plazo que nos apasiona, hace uso de nuestros intereses y talentos y le aporta algo al mundo. Las investigaciones demuestran que los adultos con un sentido de propósito son más felices, saludables y optimistas. ¡Las personas con un propósito incluso aseguran dormir mejor y tener una mejor salud cardiovascular! Los jóvenes con un sentido de propósito tienen menos probabilidades de involucrarse en actividades peligrosas, como el consumo de drogas y alcohol. Además, tienen un mayor índice de éxito académico y sienten que su trabajo en la escuela es más trascendental que los estudiantes sin propósito.

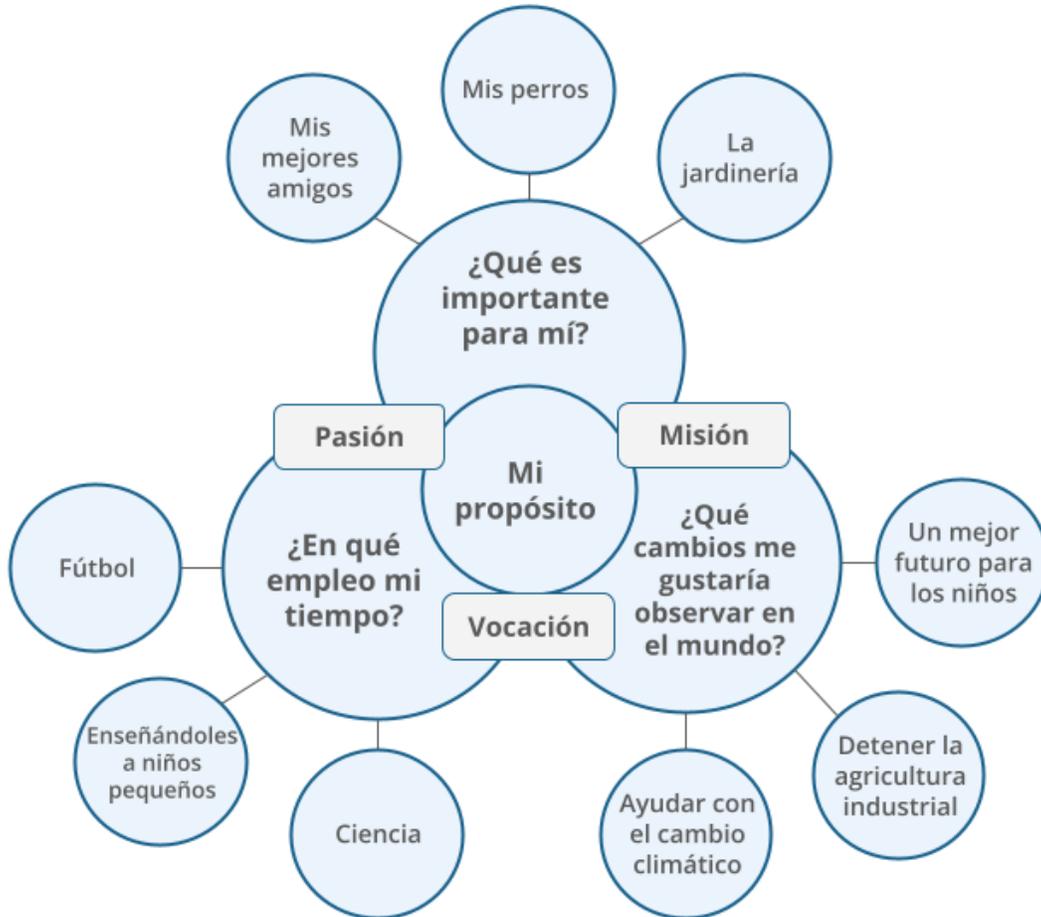
Sin embargo, hay algo a tomar en cuenta: no es una garantía. Solo 1 de cada 5 adolescentes reporta tener un sentido de propósito, y solo un 40 por ciento de adultos lo hace. (Es muy poco común que un niño menor de 14 años desarrolle un sentido de propósito). Por lo tanto, puede resultar especialmente valioso ayudar a tu hijo a iniciar el proceso de explorar lo que le apasiona, cuáles son sus talentos y cuáles son los cambios que le gustaría ver en el mundo.

¿Es cuestión de suerte encontrar nuestro propósito? No. Según Kendall Cotton Bronk, profesor de psicología en Claremont Graduate University, la idea de “descubrir” tu propósito es un mito. Las personas con propósito se mantienen en una constante búsqueda de propósito. Dedicar tiempo a pensar en aquello que les importa y establecen objetivos para usar sus talentos y hacer la diferencia, resolver un problema o contribuir de alguna forma.

Este Mapa Mental de Propósito es una adaptación de un estudio realizado por investigadores de Stanford University. En el estudio, parejas de jóvenes se entrevistaron mutuamente sobre aquello que les apasionaba, los talentos o habilidades que tenían y los cambios que deseaban observar en el mundo. Posteriormente, cada uno dibujó su propio mapa mental. El objetivo del estudio era medir los niveles de propósito en los jóvenes. Sin embargo, un resultado interesante del estudio fue que este simple ejercicio de 45 minutos parecía mejorar el sentido de propósito de los jóvenes. Cuando los investigadores contactaron a los participantes seis meses después, los participantes del estudio tenían índices de propósito significativamente altos en comparación al pasado.

¿Qué es exactamente un Mapa Mental de Propósito?

A continuación, encontrarás un ejemplo de una adolescente que exploró sus intereses, habilidades y los cambios que quería observar en el mundo.



Haz que tu hijo diseñe su propio Mapa Mental de Propósito

Comienza por pedirle a tu hijo o estudiante que responda las siguientes tres preguntas — que se encuentran en los tres grandes círculos del diagrama mostrado arriba —. (Puedes escuchar a un padre y a su hija discutiendo estas tres preguntas sobre propósito en el minuto 11:09 del episodio [“The power of purpose”](#) (El poder del propósito) del pódcast de GreatSchools, *Like a Sponge*, en inglés).

Advertencia para los adultos que compartan este material con un adolescente: Este ejercicio trata de que los adolescentes exploren su sentido de propósito. Tu papel es mantener una actitud curiosa y libre de críticas. Limitate a hacer preguntas abiertas y comentarios imparciales, los cuales, según las investigaciones, motivan la creatividad y la colaboración. (Por ejemplo, “¡qué interesante!”, “¿puedes contarme más?”. En lugar de comentarios negativos como: “Cielos, ¿en serio quieres hacer eso?” o incluso comentarios positivos como: “¡Eso es increíble!”). Después de todo, este es el comienzo de una exploración continua para ayudarles a identificar su propósito, no el de alguien más.

- **¿Qué es importante para ti?**

Puede ser desde la familia y los amigos hasta los animales y el vecindario.

- **¿En qué empleas tu tiempo?**

Puede estar relacionado a la escuela, como ciencia y matemáticas, o aficiones, como deportes, lectura, videojuegos y repostería. También pueden ser actividades más amplias como “organizar fiestas” o “construir cosas.”

- **¿Qué cambios me gustaría observar en el mundo?**

Puede ser cualquier cosa, desde proteger a los animales hasta abordar temas de justicia social, o puede ser algo más concreto como: “los jóvenes deberían tener derecho a votar.”

Haz que tu hijo explique su mapa mental y comparta sus ideas respecto a la forma en que podría aplicar sus talentos en un área que le interese.

Piensen juntos en nuevas ideas o trayectorias profesionales. Pídele que elija una idea en la que esté interesado y que lo motive a actuar o a investigar más. Algunas posibilidades para tu hijo:

- **Llamar a alguien** que trabaje en un campo o en una causa que le interese.
- **Buscar artículos** sobre personas que estén trabajando en un campo o una causa relacionada.
- **Investigar 2 o 3 organizaciones** que trabajen en un área relacionada para ver lo que le gusta o no le gusta de lo que hace la organización.
- **Buscar un documental** sobre algo que le apasione; la familia puede verlo y discutirlo juntos.

Mapa Mental de Propósito

