

# BÚSQUEDA DE UN PROPÓSITO EN LA VIDA

¿Sientes que esta etapa de tu vida es una página en blanco difícil de llenar?

¿A veces te cuesta tomar decisiones o abrirte a otras opciones?

¿A veces te encuentras pensando en que no eres el protagonista de tu propia vida?

¿No sabes que te gusta? ¿No te sientes lo suficientemente motivado con tu carrera?

¿Te sientes identificado/a? El primer paso es que seas consciente de cuáles son las preguntas que te inquietan.

**EL PROTAGONISTA ERES TÚ...**

Ahora bien, las respuestas a estas y otras preguntas que te pueden surgir no se encuentran de un día para otro, al contrario, la búsqueda de ellas es un proceso cuyo resultado depende en gran parte de ti.

**EMPIEZA POR ESTOS  
4 PASOS:**

**1 SITÚATE EN TU PUNTO DE PARTIDA**  
¿Cuál es mi contexto? ¿Qué y quienes me permitieron llegar a esta etapa? ¿Cuál es mi principal desafío en esta etapa?

**2 CONÓCETE**  
¿Qué es importante para mí? ¿Para qué hago lo que hago?

**3 EXPLORA OPCIONES**  
Investiga 3 oportunidades que puedas aprovechar en esta etapa y pregunta por ellas.

**4 PIDE AYUDA**  
Escribe el nombre de 3 personas que podrían ayudarte a ejecutar tu plan

# ACTITUDES



## SÉ CURIOSO/A Y PRUEBA COSAS NUEVAS

- Haz preguntas en clases
- Atrévete a conocer gente nueva
- Lee los correos y revisa los Instagram de la UDD
- Acude a charlas y actividades que organizan los alumnos y la universidad
- Explora los cursos interdisciplinarios UDD
  
- Acude a clases y actividades extraprogramáticas
- No tengas miedo de fracasar
- Prueba nuevos métodos de estudio
- Acude como oyente a clases que te interesan
- Únete a algún voluntariado
- Lidera un nuevo club UDD
- Únete a un nuevo deporte
- Aprovecha los talleres CADA que tu carrera te ofrezca



## REPLANTEA

- Preguntar, escuchar o conocer distintos puntos de vista
- Aprende de tus errores
- Transforma problemas en oportunidades
- Infórmate y luego ajusta el foco del problema



## PIDE AYUDA

- Acércate al encargado de alumnos de tu carrera
- Entra al programa de tutoría de tu carrera
- Aprovecha a los profesores y ayudantes
- Apóyate en tu familia y amigos
- Acude al CADA y solicita apoyo en consejerías de bienestar universitario



## FOCO EN EL PROCESO

- La vida es un proceso de aprendizaje sin fin
- Hacer amigos es un proceso
- Ajusta tus planes de acuerdo con lo que va sucediendo
- Una mala nota al inicio del semestre no significa el fin del ramo
  
- La vida no empieza cuando terminas la universidad, siempre estás viviendo
- Disfruta el camino: escucha y mira lo que sucede a tu alrededor
- Si no aprendiste, la nota está vacía, es solo un número

**Que seas el protagonista del proceso no significa que tengas que recorrer el camino solo.**

**Al contrario, debes tomar la iniciativa y pedir ayuda, las experiencias de otros y sus maneras de ver la vida te permitirán complementar tu propio plan, por eso te ofrecemos las siguientes opciones para que profundices en la búsqueda de tu propósito:**

Toma el curso del track de emprendimiento “*Diseña tu UDD*”. Este aplica la metodología Design Thinking para la Vida, utilizada con mucho éxito en la Universidad de Stanford, la cual te invitará a:

- Potenciar tus habilidades
- Idear un plan de vida significativo para ti
- Tomar decisiones estratégicas que te lleven donde tú quieres ir

Además podrás participar de:

- Taller Diseña tu futuro “Mi primer año”
- Taller Diseña tu futuro “Camino al Egreso”
- O toma una hora para consejería académica

Más información en:  
[www.cada.udd.cl](http://www.cada.udd.cl)

#### Referencias:

Material creado por el Centro de Apoyo al Desempeño Académico, Universidad del Desarrollo basado en la Metodología Design your Life de la Universidad de Stanford.