

**Fuente: Conexión Universitaria, UDLAP**

**Fecha: octubre, 2018**

## **¿Menosprecio mi trabajo o a mí misma?**

**Autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, egresada, UDLAP.

### **Health Coach.**

Cuando pensamos en nuestra salud hay que considerar que no sólo significa ausencia de enfermedad; también, es un estado de bienestar físico, emocional y mental. Tiene que ver con escuchar las necesidades de mi cuerpo y satisfacerlas.

Uno de los pilares fundamentales en nuestra vida, está estrechamente ligado con nuestra ocupación o trabajo, pasamos la mayor parte de nuestra vida enfocados a la labor que desempeñamos todos los días. Más de la mitad de las horas que pasamos despiertos estamos trabajando, por lo tanto, esto impacta significativamente en nuestra salud.

Nuestro trabajo es el propósito y significado que hemos elegido para contribuir al mundo. Es la suma de todas las elecciones que hemos hecho desde jóvenes y que dan como resultado nuestro desarrollo profesional. Todas estas decisiones que hemos tomado aportan valor a nuestra contribución al mundo.

Cada persona encuentra un significado diferente en su trabajo, porque podemos encontrar diferentes áreas en las que desarrollar y aplicar nuestras habilidades y talentos. Dos personas con la misma profesión, encuentran un significado diferente para cada una. Por ejemplo: el significado de tu trabajo puede estar relacionado con sobresalir por tus talentos, o por tener un trabajo donde ayudas a otros, o por contar con lo necesario para mantener a tu familia o incluso tener una ocupación que esté alineada con tus valores personales.

Desafortunadamente hay personas que pasan años en trabajos muy contrarios a lo que son como seres humanos y esto tiene una consecuencia en su salud y vitalidad. Cuando tienes un trabajo que te hace infeliz, impacta en tu bienestar todos los días. Mientras que cuando tienes un trabajo que AMAS o encuentras la manera de AMAR el trabajo que haces, incrementas tu salud y felicidad.

Es común tener altibajos en esta área de nuestra vida, por lo que hay que estar revisando constantemente cómo estoy en relación a esta, para estar seguras que nuestra ocupación actual nos esté nutriendo. Una vez que hagamos conciencia de cómo estamos y nos demos cuenta que

probablemente tengamos otra alternativa en la vida, es el momento de tomar una decisión valiente y enfrentarnos a aquello que le tememos.

Tuve la experiencia de vivir algo así; a pesar de tener un trabajo excelente y estar muy feliz con lo que hacía todos los días, mi intuición me decía que debía perseguir mis sueños, enfrentar mis miedos y dar un paso importante que me llevara a desarrollar mi propio proyecto de empresa.

## **¿Por qué no hacemos eso que nos da miedo?**

No es fácil enfrentar estos miedos; a nivel fisiológico en dónde sentimos esta emoción es en el cerebro: en la amígdala. El miedo segrega cortisol que nos ayuda a enfrentar un peligro o huir. Es por esto que normalmente solemos evadir aquellas decisiones que nos provocan cierto temor. Nuestro cerebro está reaccionando de manera instintiva y quiere evitar ante todo el aparente “peligro”.

Una vez que hice conciencia de todo esto, entendí que cuando tomas acciones con coraje, cuando te dices la verdad a ti misma y te comprometes con la vida de un modo distinto, la bioquímica del cerebro cambia y entonces eres capaz de lograr lo que sea. Es como si tomaras un jugo verde, tu cuerpo te lo agradece y comienza a nutrirse con todas esas vitaminas que le estás regalando. El efecto contrario sucede cuando quieres decir algo y no lo dices, te puede hasta doler la garganta por contener todo esto. Cuando finalmente lo dices, te sientes aliviada y el dolor desaparece.

La verdad es que hacer lo que AMAS, incluso con miedo, es el mejor antidepresivo natural existente. La ansiedad y el regocijo son la misma cosa, depende del significado que le das. Una de las razones por las que vivimos estresadas hoy en día, es precisamente porque no estamos haciendo lo que necesitamos hacer, y, esto nos asusta más. Pensamos que si cambiamos cualquier comportamiento o rutina diaria, va a pasar alguna catástrofe, nos decimos a nosotras mismas: “si cambio mis creencias algo malo va a ocurrir”.

## **¿Qué es lo que necesitamos para enfrentar estos miedos?**

La única manera de avanzar y superar nuestros temores es realizando acciones valientes; esto significa: hacer las cosas que nos dan miedo o tener coraje. A pesar de la incertidumbre que pueda existir, hay que tomar decisiones con valor. Precisamente “coraje” significa “el corazón te dirige a la acción”.

El miedo es una brújula que nos muestra hacia dónde debemos ir, justamente esas decisiones que solemos evadir y que nos hacen sentir este temor, son las acciones que necesitamos emprender y enfrentar para ser más plenas y felices en nuestras vidas.



Cuando queremos hacer un cambio en nuestras creencias y comportamientos, desde una perspectiva de desamor a nosotras mismas, culpándonos u odiándonos, el cambio NO funciona. Más bien debemos tomar estas decisiones basadas en nuestro amor propio y en buscar satisfacer las necesidades que nuestro cuerpo nos está demandando. Lo más importante es tener claridad en cuál es nuestro propósito, cuál es esa contribución que quiero hacer al mundo. Una vez que lo descubres, te servirá de guía para tomar decisiones y mantenerte comprometida con tus metas.

Cuando eres congruente con tu propósito y lo mantienes, la magia sucede... esas fortalezas que cada una de nosotras tiene florecen... no nos asusta nuestra oscuridad; nos asusta nuestra luz.

**Tags:** salud, propósito, trabajo, acciones valientes, coraje, miedos.