

**Fuente:** Egresados UDLAP

**Fecha:** 25 de mayo de 2020

## **Normalidad con propósito, el retorno**

**Autor:** Rocío Álvarez, Psicóloga Organizacional y Health Coach, egresada UDLAP

Me gusta pensar que nuestro cuerpo nos ama, entonces ¿por qué tenemos enfermedades? Dice el Dr. Bernie Siegel que “cuando no amamos nuestra vida, entonces nuestro cuerpo asume devolvernos al camino”. Si con honestidad nos damos cuenta de lo que está pasando a nuestro alrededor, entonces tomamos las decisiones que nos llevan a un cambio esencial en nuestra vida para sanar.

Esta “crisis de COVID-19” es una llamada de atención para todos nosotros, una etapa de reflexión sobre qué queremos que pase cuando llegue el final de nuestros días. Cuando esto ocurra, no va a importar nuestro estatus social o cuánto dinero acumulamos durante nuestra vida. Lo realmente importante será, si actuamos de forma congruente con nuestros valores, la calidad del amor compartido con la gente que nos rodea, las declaraciones que hicimos con nuestras decisiones y nuestras vidas.

Pronto comenzaremos la llamada “nueva normalidad”, que representa volver a la oficina y dejar la modalidad de trabajo en casa, o reabrir tu negocio que con esfuerzo construiste. Todo esto puede resultar emocionante; regresar a la interacción social con los colegas de trabajo, jefes y clientes... pero quizás para otros signifique renunciar a la cercanía lograda con la familia, o a la convivencia con hijos y pareja. Probablemente tengamos sentimientos encontrados como incertidumbre, emoción, ansiedad, apatía o incluso resistencia al cambio.

Una forma de sanar estas emociones es preguntarnos ¿cómo puedo encontrar paz en mi vida en esta nueva etapa? ¿Cómo puedo identificar estos desafíos y convertirlos en un sólido retorno? El significado de esta crisis puede ser diferente para cada uno de nosotros; en lo que sí coincide para todos, es que es un suceso que revela ese enérgico cambio que requiere tu vida; si nos encontramos en esa posición central, y sabemos que necesitamos transformarnos, hagámoslo. Seguramente en estos días hemos descubierto algunas habilidades que no sabíamos que teníamos.

Cuando sentimos impotencia, nos percibimos como incapaces de lograr cambios positivos. Lo contrario ocurre cuando nos sentimos empoderados, entonces somos capaces de recurrir a nuestras propias capacidades, fortalezas y habilidades o recursos para salir adelante.

Hay otros aspectos en la vida del ser humano a los que podemos prestar mayor atención, como ayudar a otros, acompañar, enseñar, crecer, compartir y disfrutar la vida. Esta experiencia humana en estos días de retiro y encierro se ha vuelto muy importante.

Otra de las lecciones aprendidas es que somos conscientes que la historia que nos hemos contado toda la vida, puede percibirse como “la única verdad”, porque hemos pasado muchos años haciendo las cosas de esta forma. Sin embargo, ahora que tenemos que cambiar la manera de hacerlas, quizás nos cuestionamos sobre cuál es nuestro propósito.

Cuando sientes que tienes uno y sabes exactamente cuál es y estás emocionado por cumplirlo, estás en el camino correcto. Por otro lado, si aún no sabes cuál es este llamado o sentido en tu vida, puedes elegir adoptar el hecho de saber que tienes uno y que estás por descubrirlo.

**¿Consideras que tu vida se encuentra en este momento en el lugar que quieres?** Quizás después de esta etapa que vivimos todos, te estés dando cuenta que te gustaría alcanzar una experiencia constructiva que incluya pasión, poder, propósito, seguridad, integridad, autosuficiencia y balance.

Así tenemos una gran oportunidad en este punto de retorno precisamente para poder hacer un cambio en nuestra vida que incluya todo eso. Lograrlo requiere revisar tu pensamiento individual y colectivo, tus creencias y tu comportamiento. Para lograr este cambio en tu vida hay que tomar 3 poderosos atajos:

1. Dar un paso hacia atrás para poder deslindarte a ti mismo de las circunstancias presentes y tener una perspectiva más profunda y fresca; necesitas renovar el panorama y transformar tu visión.
2. Dejar ir los pensamientos negativos y las acciones que te detienen.
3. Decir sí a honrarte a ti mismo y tomar acciones para lo que quieres lograr.

## Tips para abrazar tu punto de retorno:

- Dejar ir los “debes”: todo aquello que te han dicho durante tu vida que debes hacer, como poner las necesidades de otros antes que las tuyas.
- Hacer una lista de las cosas que quieres hacer: elije una y comienza con un pequeño paso para lograrlo.
- Soltar la creencia de “no puedo”: ¿Qué harías si supieras que tienes el poder de lograr cualquier cosa? ¿Qué harías si supieras que no cabe el fracaso? Deja ir la impotencia y autorízate un “sí puedo”.
- Acepta tus imperfecciones, tu vulnerabilidad y tu humanidad; tienes todo lo que necesitas en este momento para hacerlo.
- Abraza tu camino, escucha tu intuición. No te compares.
- Diviértete en el camino, puedes añadir alegría a lo que haces.
- Concéntrate en lo que tu verdad te está diciendo, en lo que tu semilla del propósito te dice. Cuando sabes que estás destinado a hacer algo, lo conquistas.
- Mientras estés siguiendo tu propósito, no importa lo que opinen los demás sobre tu profesión.

Puedes sentir miedo, pero eso es exactamente una señal de que elegiste el camino correcto a tu punto de retorno, el cambio nos hace experimentar temor porque es incierto. Buscar ayuda de alguien más es también una señal de acción, apoyarse de gente congruente y fiel a su misión de vida es parte del proceso.

## El éxito NO es un camino solitario.

Si existe algo que te haga sentir seguro sobre por qué estás en este planeta, comprométete con ello.

## Acerca de la autora:

Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & *Health Coach*, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. Fundadora de “*R|A Woman Training & Health*”, se desempeñó como Directora Regional de *Great Place to Work® Institute* México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. *Health Coach* Certificado por “*Institute for Integrative Nutrition*”. Especialista en bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS.



**Tags:** Rocío Álvarez, Egresados UDLAP, Covid-19, crisis, normalidad, sanar, emociones, cambio, significado, propósito, punto de retorno, coronavirus, pandemia.