

El propósito poderoso

Autora: Rocío Álvarez, Psicóloga Organizacional y Health Coach, egresada UDLAP

“Nosotros NO escogemos nuestro llamado o vocación; sino más bien él nos elige. Así que puedes renunciar a tu trabajo, pero no puedes renunciar a tu llamado”.

De acuerdo con el psiquiatra y creador de la Logoterapia Dr. Viktor Frankl, encontrar un sentido de vida es tener una razón para la cual vivir. Tiene que ver con dar un sentido incluso al sufrimiento, gracias a nuestra libertad podemos elegir cómo queremos afrontar alguna situación problemática en nuestra vida. Cuando encontramos un sentido a cualquier tipo de sufrimiento, podemos moldearlo en un logro, es decir convertir las tragedias en un triunfo personal.

La investigadora y escritora Brené Brown, considera que encontrar el sentido de las adversidades que afrontamos, tiene que ver con la capacidad de ser resilientes. La autora define este concepto como la habilidad para reconocer esta situación, superarla de forma constructiva conservando la valía y la autenticidad y, en último término, desarrollando más coraje, compasión y conexión como resultado de nuestra experiencia.

Encontrar nuestro propósito de vida responde a las interrogantes: ¿Para qué? ¿Qué debería yo hacer con esto? ¿Qué puedo hacer aquí y ahora? Este propósito es personal y único porque somos diferentes; además de que puede irse transformando según las etapas o experiencias en nuestra vida. Es como jugar ajedrez, no podemos saber cuál será la mejor jugada, eso se decide en el momento. De la misma forma, encontrar nuestro propósito es una pregunta para cada persona en cada situación de su vida.

Cuando pensamos en la historia que nos contamos sobre nosotros mismos, puede parecer que ésta es la única verdad. Sin embargo, cuando escuchamos la semilla de nuestro propósito, esta historia puede cambiar. Si sientes que tienes un propósito y sabes exactamente lo que es y estás emocionado por seguirlo, estás en el camino correcto. Mientras estés siguiendo tu propósito, no necesitas la aprobación de nadie. El siguiente paso por hacer sería pensar ¿cómo puedes vivir alineado con tu propósito todos los días?

Si aún no sabes cuál es tu propósito, puedes empezar por elegir seguir el hecho de saber que tienes uno. Darnos a la tarea de buscar nuestro propósito de vida, puede resultar abrumador y complicado; ya que no es tarea fácil, requiere dedicar tiempo y reflexión personal para encontrarlo.

Esta es una guía de preguntas que pueden ayudarnos en este camino:

Preguntas guía para encontrar mi propósito

1. ¿Qué es valioso para mí?
2. ¿Cuáles son mis regalos o dones naturales?
3. Si alguien me pusiera un micrófono enfrente de una audiencia el último día de mi vida, ¿qué le diría al mundo?
4. Si sacara el miedo de la ecuación, ¿qué cambiaría sobre cómo paso mis días?
5. Si tuviera cubiertas mis necesidades financieras y las de mi familia, ¿qué haría con mi tiempo?

Una de las actividades a la que más tiempo dedicamos es a nuestro trabajo, pasamos más tiempo laborando que realizando cualquier otra tarea. Nuestra ocupación actual es la suma de todas las elecciones que hemos hecho desde jóvenes y que dan por resultado nuestro desarrollo profesional. Todas estas decisiones son el valor que queremos contribuir al mundo.

Cuando alineamos nuestro propósito de vida con nuestras labores u ocupaciones, convertimos estas tareas en un trabajo significativo. Esto sucede cuando aplicamos nuestros dones y talentos en las actividades laborales, lo que requiere un gran compromiso por nuestra parte. Si ocurre lo contrario, entonces nos sentimos desconectados y abrumados por una sensación de vacío, frustración, resentimiento, vergüenza, decepción, miedo e incluso aflicción.

La falta de confianza en nosotros mismos puede debilitar el proceso de descubrimiento de nuestro propósito; para superar este obstáculo es necesario creer que somos suficientes y no hacer caso de lo que el resto del mundo diga que deberíamos ser o hacer. El teólogo Howard Thurman dice que: “No preguntes qué es lo que el mundo necesita. Pregunta qué es lo que te hace estar vivo y hazlo. Porque lo que el mundo necesita son personas que estén vivas”.

Tips para encontrar el propósito en tu trabajo

- Busca algún proyecto que te interese en el que puedas involucrarte (aunque sea de otra área).
- Comenta con tu jefe sobre tus intereses.
- Rodéate de colegas que apoyen tu trabajo.
- Acepta retroalimentación constructiva y busca mejorar tus áreas débiles.
- Motívate dándote premios por los logros que vas alcanzando.
- Decora tu lugar de trabajo para hacerlo más agradable.
- Haz una lista de las tareas laborales que más te inspiren.
- Si consideras que es tiempo de pedir un ascenso, asegúrate de que tus nuevas funciones sean acordes con tu propósito personal.

Existe en nosotros un recurso fundamental con el que todos contamos en este camino de descubrimiento y es nuestra intuición, que es una luz interna que sirve como guía. Esta parte es cien por ciento auténtica, nunca se extingue, siempre brilla y aunque a veces tiene una luz muy tenue, forma parte de ese instinto, experiencia, fe y razón que nos llevan hacia nuestro propósito de vida.

Tomar el camino para encontrar y vivir alineados con nuestro propósito de vida, requiere tener el valor de tomar decisiones que quizás nos asusten. Es aquí donde escuchar y seguir a nuestra intuición toma valía y fuerza... ten en cuenta que ¡Tus sueños están dentro de ti, porque están destinados a ser cumplidos!

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 Bauza, egresados UDLAP, propósito de vida, sentido de la vida, resiliencia, propósito de trabajo, toma de decisiones.