



## ¿Afecta el trabajo tu salud?

Psicología, 25/09/2015



Si te llamaran por teléfono ofreciendo el trabajo soñado, ideal para ti, ¿dejarías todo para obtenerlo o dudarías de que fuera real? Caminar

a las carreras, trabajos que parecieran ser todos para ayer, agenda sin terminar, metro y transantiago colapsados y una hora menos de sueño parecieran ser la tónica diaria.

¿Qué es el trabajo para tí? ¿Es posible disfrutar y hacer que sea compatible con tus actividades o responsabilidades como lo son la familia por ejemplo? Varias ideas son las que pueden venir, y quizás poner en práctica una sola de ellas hará que la vida tenga un matiz diferente.

Al leer que un estudio efectuado por [trabajando.com](http://trabajando.com) arrojó que el 82% de los chilenos dice que el trabajo lo enferma, me hizo acordar la situación de querer renunciar a mi trabajo por las anomalías que en el habían: no pago de las imposiciones y pago del sueldo a destiempo. Eso me llevó a buscar un nuevo empleo. Dado que el ambiente laboral se puso cada vez más tenso, quise salir luego de ahí. Con el paso de los días, al ver que encontrar trabajo no era inmediato, me di cuenta de la necesidad de enfocar mis pensamientos para calmar las ansias. Algo que me ayudó fue lo que leí en el libro [Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras](#), escrito por Mary Baker Eddy:

“¿Estamos realmente agradecidos por el bien ya recibido? Entonces aprovecharemos las bendiciones que tenemos, y así estaremos capacitados para recibir más. La gratitud es mucho más que una expresión verbal de agradecimiento. Las acciones expresan más gratitud que las palabras.”

Meditar en esto renovó mis energías, me permitió ver las cosas buenas que tenía mi trabajo, me dio tranquilidad durante la espera y además comencé a experimentar gratitud por el trabajo que añoraba ¡aún antes de obtenerlo! Sentí una profunda certeza que tendría un nuevo empleo en el momento correcto. La gratitud fue como un puente que me liberó de la angustia e

incertidumbre, cambió mi perspectiva e incluso me hizo ver que estaba viviendo esa experiencia para aprender y progresar.

Vi esa etapa como un escalón que me llevaría a algo mejor. Y así fue como al poco tiempo me llamaron de una agencia para comenzar el proceso de selección para un empleo, fui a las entrevistas y obtuve el nuevo trabajo en donde estuve por varios años.

Toda esa experiencia me lleva a la cuestión: ¿Es el trabajo una carga o una oportunidad para aprender y expresar cualidades? Un ejemplo claro de esto fue la vida de [Steve Jobs](#), quien tuvo experiencias conmovedoras y significativas en su trabajo antes y después de la creación de la computadora Macintosh y la empresa de animación Pixar. Él dejó la enseñanza que hay que amar lo que se hace.

El amor y la gratitud van de la mano. Varias son las [investigaciones](#) que muestran el efecto beneficioso de la gratitud para la salud física, mental y espiritual del individuo, contribuyendo a su felicidad.

Valorar acontecimientos buenos que suceden a diario, sentir y expresar gratitud pueden mejorar la perspectiva que tienes de tu trabajo y renovar tu salud, allanando el camino para recibir algo mejor, todo lo bueno que siempre has merecido vivir.

Claudia Honorato integra el Comité de Publicación de la Ciencia Cristiana para Chile y escribe sobre la conexión entre conciencia y salud.

Email: [chile@compub.org](mailto:chile@compub.org) Twitter: [@puramentesana](#)