

**Conecta con
tu pasión**



CAPÍTULO

7

¿Cómo transformar las crisis en oportunidades?

“Lo realmente bueno es luchar con determinación, abrazar la vida y vivirla con pasión, perder con clase y atreverse a ganar, porque el mundo pertenece a quienes se atreven a vivir, la vida vale demasiado como para ser insignificante”.

CHARLIE CHAPLIN

Después de un largo camino personal, entiendo que las cosas siempre pasan por algo o para algo, y que cada experiencia tiene un propósito mayor. Estoy convencida de que vinimos a esta vida a aprender. Cuando nos permitimos ese aprendizaje continuo, podemos soltar el control y confiar en que todo es perfecto, a pesar de los altos y bajos, ya que caerse es parte del proceso de crecimiento. Yo tuve que atravesar varias situaciones incómodas para llegar a este despertar. Y aquí quiero contarte cómo logré salir del modo supervivencia para comenzar a vivir una vida con pasión y propósito; cómo era mi vida antes de ello.

Un gran aprendizaje ha sido entender que todo es posible si lo crees en tu mente y lo sientes en tu corazón. Como dice Pamela Núñez en su libro *Tu cabeza te engaña, ¡engáñala tú!*, la mente es fundamental para crear y encontrar el trabajo soñado. Es una fuente de poder para tu vida y, por lo mismo, es clave entender cómo funciona para así gestionarla a nuestro favor. Por otro lado, la pasión, para mí, está en el corazón, y es por eso que es necesario abrirse a la experiencia de sentir las emociones y permitirse

vibrar con el trabajo que uno hace. Pero, como veremos, es un largo proceso de conocerse y aprender, puesto que, recuerda, esto no lo enseñan en el colegio ni en la universidad.

A mediados de 2017 vivía una vida muy “normal” y aceptada por la sociedad, en el fondo, había recorrido el camino que “hay que hacer”. Tenía 33 años, estaba casada y tenía dos hijos. Trabajaba como psicóloga laboral en una constructora reconocida y ganaba bien, pero no lo suficiente, a mi juicio. Esto, porque recuerdo estar pagando constantemente deudas de tarjetas de crédito y postergando ahorrar mes a mes. Vivía como muchos chilenos: gastando más de lo que ganaba.

Según constata un estudio realizado en 2019 por Metlife, el 33% de los profesionales entre 18 y 50 años asegura estar más distraído en el trabajo justamente por sus preocupaciones financieras. En tanto, un informe de endeudamiento elaborado por la Comisión para el Mercado Financiero en 2020, en nuestro país el segmento entre 35 y 40 años exhibe el mayor nivel de deuda. Esto es preocupante porque la gran mayoría de las personas no se atreve a vivir la vida que merece por el nivel de deuda que tiene. Eso me ocurría a mí y ese ritmo de vida me estaba generando un profundo vacío existencial. Lo más angustiante era que realmente no tenía idea de cómo salir de ahí. De hecho, **en ese momento sentía que el camino al éxito era vivir para trabajar.**

En este contexto, parece existir un círculo vicioso que uno mismo alimenta: gastar en cosas innecesarias, aumentar la deuda y luego quejarse por estar en un trabajo que detestas, pero justamente por estar en esa posición es que no es buen momento para cambiarse ni tomar riesgos. Es una rueda de hámster que uno mismo crea para justificar seguir ahí, en modo víctima de las circunstancias. ¿Te ha pasado?

No quiero hacerte sentir culpable, no es la idea. Yo también estuve años ahí, alimentando la deuda para evitar brillar profesionalmente y hacer lo que realmente amaba hacer. Me ocurría inconscientemente, por supuesto, y desde mis más profundos miedos y desconocimiento de lo que me pasaba.

Pero quiero que entiendas: **¡Nunca será el momento de cumplir tus sueños si continuas generando deudas!** Es un autoboticot eterno que no te permite salir de tu zona de confort, ya que es la excusa perfecta para no movilizarte. De nuevo, te lo digo por experiencia propia.

Yo llevaba siete años trabajando en la misma empresa, haciendo más o menos lo mismo. Los días se habían transformado en una rutina desmotivante que ya había normalizado. Un día de mi vida en esa época era: salir a trabajar, volver a la casa, cocinar, comer, ver tele y dormir. Además, buscar carretes en la semana para distraerme y hacer mucha vida social vacía. Pensaba constantemente en las próximas vacaciones o el próximo fin de semana largo. Y, por supuesto, marcaba en el calendario cuántos días quedaban para ese evento. Esto me hacía vivir cero conectada con mi presente; pendiente de actividades del futuro para obtener placer en el corto plazo, pero nada duradero.

Mi trabajo me permitía tener una casa “propia” —que estábamos pagando a 25 años—, un auto más o menos del año y dinero para salir y pasarlo bien. Aun así, mirando en retrospectiva, creo que me llenaba de panoramas y cosas materiales para evitar enfrentar el vacío que me producía la vida que llevaba. Porque en cuanto se acababan esas vacaciones o ese fin de semana hiperprogramado, volvía a la rutina, al modo sobrevivencia, sin siquiera cuestionarme lo que estaba sintiendo. Parecía que no había otra forma de hacer las cosas, aunque fuese incómodo y desagradable.

Como les decía, en esa época estaba muy desmotivada con mi trabajo, intenté cambiarme muchas veces y no me resultaba. Me frustré, parecía que estaba condenada a una vida sin sentido. Además, me hacía sentir insuficiente, como si algo me faltara para ser seleccionada en los puestos a los que postulaba —hablar bien inglés, más experiencia, conocimientos en equis cosa, un postítulo, etcétera—. Desde mi cultura y enseñanza, el único camino para lograr lo que yo quería era trabajar duro y sacrificarse. Mis papás no vienen de familias con dinero, pertenecen a la clase media y con mucho esfuerzo lograron tener comodidades, aunque con plata del banco y pagando créditos constantemente.

Volviendo a mi estado de bloqueo, pensaba: **¿cómo es posible que hayamos nacido solo para trabajar y pagar cuentas?** Algo no me encajaba en la ecuación.

El tiempo fue pasando y yo seguía en lo mismo. Algunos podrían decir que fueron años perdidos, pero la verdad es que todo se dio perfectamente para llegar a este momento y estar escribiendo este libro. En el fondo, ningún año es perdido, porque todo es aprendizaje para enfrentar desde otra perspectiva el futuro. Como dice Tonny Robbins: “No hay fracasos. Solo hay resultados”. Nada es al azar. Todo ha ocurrido en tu vida para llevarte donde estás hoy. Cuesta entenderlo cuando estás metido en una nube negra, pero confía, aunque suene cliché: siempre sale el sol.

Recuerdo que ese año trascendental de crisis y de cambio, mi mamá me invitó a un taller de abundancia. Ese fue el primer paso que me permitió despertar del modo zombi y mirar desde otro lugar lo que me estaba pasando. El relator y canalizador que dictaba el curso me dijo: “Tú podrías estar trabajando independiente y ganando mucho más”. Quedé en *shock*. ¿Cómo podría trabajar manejando mis tiempos y ganando más? Eso no estaba en mi sistema de creencias. En ese momento no encontré la respuesta, sin embargo, fue como si esa frase hubiese sembrado una semilla en mí que poco a poco fue creciendo. Fue el inicio de un despertar de conciencia.

En paralelo, el sentimiento de insatisfacción laboral y profesional solo aumentaba. Me sentía estancada, deprimida y poco valorada. Sentía que no estaba en mi lugar, pero no sabía tampoco cuál sí lo era. Veía a muchos pares crecer profesionalmente mientras yo no lo hacía. Algo estaba haciendo mal o no era lo suficientemente buena. Con esto, por supuesto, además disminuyó considerablemente mi seguridad y confianza; mi autoestima profesional estaba por el suelo.

A fines de 2017 la situación ya me superaba. Hablé con mi jefe y le comenté mi malestar. Por mucho tiempo había tomado más carga laboral por el miedo de sentirme poco suficiente si no lo hacía. No sabía decir que no y en ese momento creía firmemente que era la forma de destacar profesionalmente. En esa reunión

lloré, tenía mucha angustia acumulada. No era solo el trabajo, era un todo, un sinsentido de mi propósito en ese momento. Mi jefe me dijo que no tomara una decisión apurada, sino que mirara con perspectiva y calma lo que me estaba pasando. ¡Tenía mucha razón! Llevábamos años trabajando juntos y, por lo mismo, sabía que mi desmotivación se debía a múltiples factores. Y aunque me dio su apoyo en cualquier decisión que yo tomara, también fue sincero y me dijo que lamentablemente no podía ofrecerme opciones de desarrollo dentro de la empresa.

La angustia, entonces, siguió creciendo. Se me apretaba el pecho cada mañana antes de ir a trabajar y el día se me hacía eterno. Estaba tan desconectada de mi ser, que enfocarme en el exterior —en las salidas, los carretes, los amigos— era mi forma de evadir. En el fondo, no sabía conectar con lo que me estaba pasando, porque tenía un pésimo manejo de mis emociones y lo desconocido me generaba terror.

A mí no me enseñaron a conocerme, a preguntarme ¿qué necesito? o ¿cómo gestiono mis emociones en momentos difíciles?

Creo que el actual sistema educativo está orientado solo a que adquiramos conocimientos, pero se olvida de la persona y, lamentablemente, nadie nos enseña a conectar con quienes somos, con nuestro propósito.

La vida requiere un adecuado equilibrio entre el mundo interior y exterior. Si no, lo que suele pasar es que dejamos que la vida nos lleve a donde quiera y tomamos decisiones según lo que espera la sociedad de nosotros, de las opiniones de los demás, etcétera. **En la medida en que tengas claro qué quiere tu SER, tu alma, tu interior, tendrás claro hacia dónde ir y para qué haces lo que haces: tu propósito.**

Pero cuando estás en plena crisis no hay muchas opciones de acción, ya que la mente se bloquea ante las emociones displacenteras, como la rabia, la frustración, el miedo y la tristeza. Cuando estamos en modo sobrevivencia no podemos estar pensando en propósito. Estamos en estado de alerta, tratando simplemente de sobrevivir. Por eso, no importaba tener una linda familia, trabajo, casa, amigos. Nada era suficiente. ¿Estaba siendo

muy exigente conmigo o con la vida? ¿Por qué no me conformaba con eso si la mayoría de mi círculo de amigos lo hacía? Además, nadie más hablaba de estar en crisis profesional o existencial. Todos quienes me rodeaban parecían estar bien y quizás yo también mostraba lo mismo.

Por otra parte, en ese momento mi vida no tenía un sentido, espiritualmente hablando. Si bien nunca fui muy espiritual, creo que llega una edad en la que necesitamos algo más allá de lo material y mundano. Es como la crisis de los 40, pero que cada vez se da más cerca de los 30 años. Lo importante es que cada persona vino a este mundo con un propósito y es responsabilidad de cada uno descubrirlo.

Pero, como les contaba, llegó el momento en que toqué fondo. Veía todo muy negro, sin salida. Un buen indicador fue que mi relación de pareja también comenzó a desestabilizarse. Por otro lado, tuve una crisis de angustia al ir a trabajar, algo que nunca me había pasado. No sabía qué era, pero sí sabía que algo no estaba bien. Decidí ir al psiquiatra con el único fin de que me diera licencia para descansar y pensar qué diablos hacer con mi vida. Me sugirió dos semanas, las que tomé con un poco de culpa y vergüenza. Nunca había dejado el trabajo por algo así. Siempre fue la responsabilidad antes que mi salud mental.

La decisión de tomar la licencia médica generó en mí un diálogo interno ambivalente. Por una parte, decía: “¡Qué irresponsable!”, mientras que, por otra, mi cuerpo me felicitaba por lo valiente que estaba siendo. A pesar de este debate, escuché el mensaje de que mi cuerpo y cabeza necesitaban un descanso.

Esa misma semana me dieron el dato de una pareja que hacía sanaciones espirituales, y los contacté. Me dijeron cosas muy acertadas, ¡fue *heavy*! Lo más potente: “Siempre has hecho todo para responder a las expectativas de los demás, pero nunca te has preocupado de hacer lo que realmente quieres hacer. Lo más curioso es que tampoco sabes lo que quieres, nunca te lo has preguntado”.

Fue un duro momento. Se sintió como un balde de agua fría y mi cabeza explotaba con toda esa información. El mensaje caló en lo más profundo de mi corazón. Mucha tristeza comenzó a aflorar,

pena acumulada por años. Era totalmente cierto, había vivido mucho tiempo haciendo lo que la sociedad esperaba de mí. Toda mi vida. Y mi mente se había creído la historia de lo que la sociedad plantea como una vida exitosa: estudiar una carrera profesional, encontrar trabajo en una empresa reconocida y darlo todo por hacer carrera ahí —sin importar si me satisfacía—, ser mamá, esposa, y buscar destacarme en todos esos roles.

Yo fui mamá a los quince años y eso influyó mucho en las decisiones que tomé. De cierta forma, creo que me castigué por ello. Inconscientemente, me impuse ser “alguien” en la vida como respuesta a los juicios de los demás, para que nadie me reprochara nada. Y fue una mochila muy pesada que yo misma me colgué. Ahora miro hacia atrás y me digo: “¡Qué egocéntrica!”. Nadie vivía pendiente de mí, no era el centro del mundo, no tenía para qué hacer eso. Pero, tontamente, a veces creemos que a la gente le importa mucho lo que uno hace o deja de hacer. Uno de los frenos del ser humano para cumplir sus sueños es no hacer cosas por el qué dirán, creencia limitante que más adelante revisaremos.

Hoy puedo entender lo que esa experiencia de ser mamá adolescente traería como aprendizaje para mí. Y es que luego de cada crisis hay una enseñanza valiosa para la vida. Muchas veces no lo vemos de inmediato, pero el tiempo nos muestra que hemos sido resilientes y valientes al lograr superar eso que nos pasó. Las crisis nos muestran de qué estamos hechos, lo fuertes que podemos ser frente a estas y lo que podemos lograr ante situaciones complejas. **Así que, benditas crisis, que nos ponen a prueba y nos incitan a crecer y a mostrar nuestras mayores fortalezas.**

Cuando mis *coachees* me cuentan sus problemas, les regalo la pregunta: “¿Qué te está mostrando la vida acerca de ti con eso que te pasa? ¿Qué aprendizaje hay detrás de esta crisis?”.

Cuando nos enfocamos en la pregunta: “¿Para qué me está pasando esto?” y no en “¿por qué me pasa esto?”, nos transformamos en protagonistas de nuestra vida y nos volvemos activos en la resolución de problemas. Cuando vemos las crisis como oportunidades de aprendizaje, podemos tomar el control de nuestras vidas, de lo contrario, somos víctimas de lo que nos

sucede. La vida es como el mar, a veces está tranquilo y otras veces agitado. La invitación es a aprender a surfear las olas de la vida. Si te caes, te puedes volver a subir a la tabla, y cuando ya tienes más experiencia en este proceso, equilibras de mejor manera los problemas que se van presentando. Todos tenemos problemas, lo importante es cómo los gestionas y qué acciones tomarás frente a ellos.

Cuando una persona se acerca a mí para que la ayude a encontrar su camino profesional, la invito primero a revisar su historia laboral por medio de una serie de preguntas. Ese es el primer paso, el comienzo de un largo proceso de autoconocimiento que te permitirá reflexionar y entender tu pasión. Aquí te lo resumo en un sencillo pero profundo ejercicio.



EJERCICIO: APRENDE DE LAS CRISIS

Escribe tres fracasos que hayas tenido a lo largo de tu vida profesional. Pueden ser grandes o pequeños fracasos, es indiferente para el ejercicio:

- 1.
- 2.
- 3.

Reflexiona y escribe:

¿Qué aprendiste de esa experiencia?

.....

.....

.....

¿Qué habilidades/fortalezas/talentos pusiste en práctica?

.....

.....

.....

¿Cómo lograste levantarte y seguir adelante?

.....

.....

.....

.....

Ahora, conecta con un momento difícil en tu vida profesional en el que hayas logrado transformarlo en oportunidad.

¿Cuál fue ese momento?

.....

.....

.....

.....

¿Qué fue clave de parte tuya para convertirlo en oportunidad?

.....

.....

.....

.....

¿Qué regalo te trajo ese momento difícil?

.....

.....

.....

.....

Ahora, escribe tus conclusiones o reflexiones sobre este ejercicio.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....