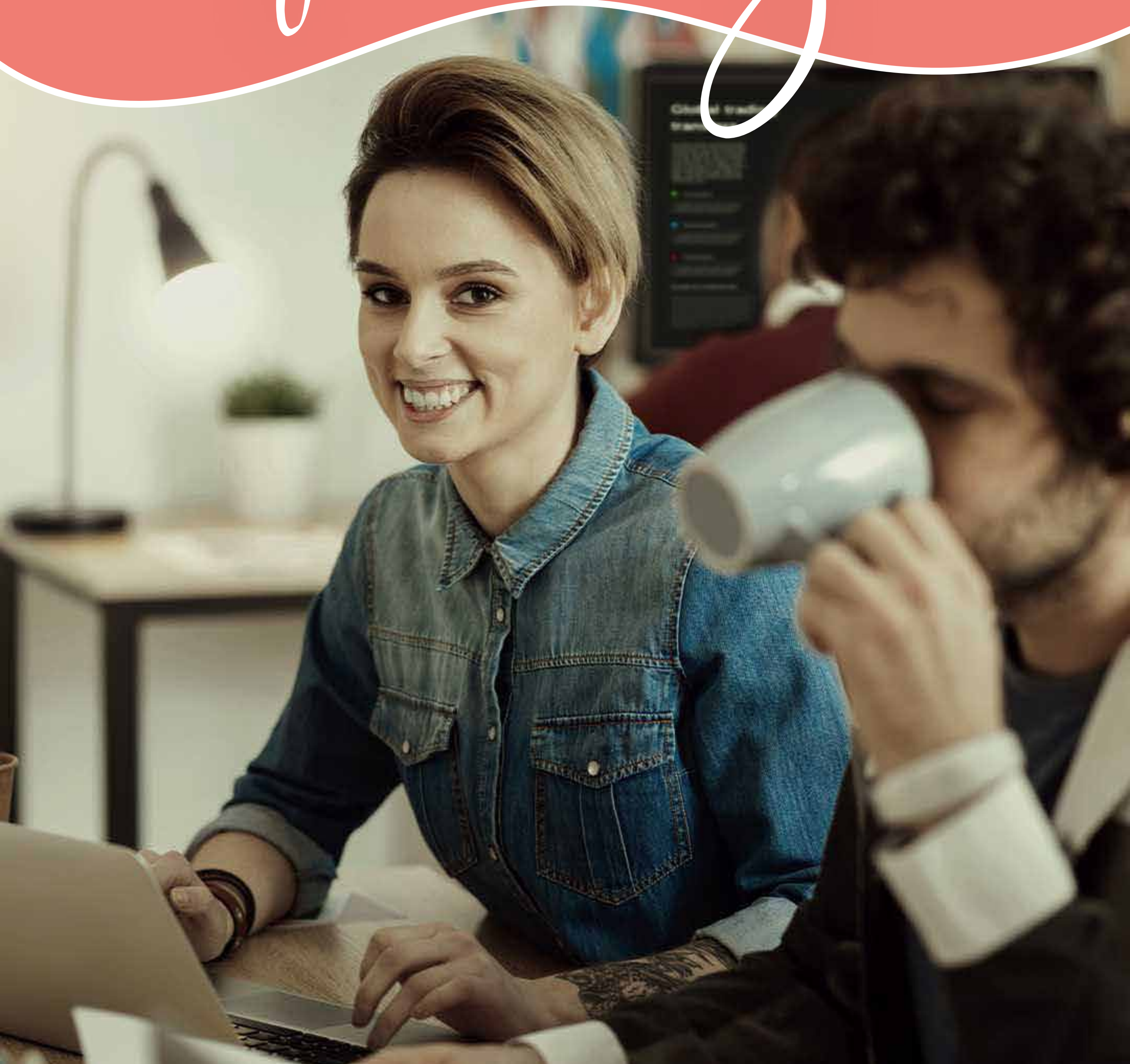


Cómo encontrar la
satisfacción en
el trabajo y ser más

Feliz



En el libro de “Build the Life You Want” de Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey exploran las dimensiones de la satisfacción laboral y la construcción de una vida plena.

El capítulo 7, titulado **“Work That is Love Made Visible,”** revela la conexión profunda entre el éxito ganado, el servicio a los demás y la búsqueda de un propósito trascendental en el ámbito laboral.



Libera Tu Salud te presenta algunos consejos aplicables para encontrar la satisfacción en el trabajo y construir una vida plena.

1

Éxito Ganado y Compromiso Laboral:

El éxito ganado proporciona un sentido de logro y eficacia profesional, aumentando así el compromiso con la ocupación.

Busca maneras de mejorar tu trabajo, ya sea a través de ascensos o aumentos salariales. Empleadores que ofrecen orientación clara, reconocen el mérito y fomentan el desarrollo de habilidades, se destacan como los mejores.



2

Integración de Servicio a Otros:

Un objetivo intrínseco es integrarse a otros, lo que implica que tu trabajo contribuye a hacer del mundo un lugar mejor. Encuentra una relación entre los valores de tu empleador y los tuyos para lograr este objetivo. A pesar de los desafíos, busca este propósito para encontrar significado en tu labor diaria.

3

Evitar la Auto-Objetivación en el Trabajo:

La auto-objetivación en el trabajo, reduciendo tu humanidad a una sola característica, puede ser un abuso. Tu trabajo debe ser una extensión de ti, no al revés. Prioriza la autenticidad sobre las recompensas externas para evitar trayectorias laborales equivocadas y fomentar una conexión más profunda con tu ocupación.



4

Separar Trabajo y Vida Personal:

Reevalúa tus prioridades al separar tu trabajo de tu vida personal. Dedicar tiempo a amigos que no te vean como un objeto profesional y practicar una especie de “Sabbath” diario, centrando toda actividad en relaciones y ocio. Esto promoverá el desarrollo de intereses y virtudes fuera del trabajo.

5

Buscar Recompensas Intrínsecas en el Trabajo:

En lugar de depender exclusivamente de recompensas externas, busca satisfacción intrínseca en tu trabajo. Conecta tu labor física con lo metafísico, como sugiere la filosofía de Josemaría Escrivá, amando apasionadamente el mundo a través de tu trabajo.



La satisfacción en el trabajo no solo proviene de los logros tangibles, sino también de la contribución a un propósito mayor.

El éxito ganado no solo se trata de ascensos y salarios más altos, sino de encontrar un significado intrínseco en lo que hacemos.

Integrar el servicio a los demás en nuestra jornada laboral, independientemente de la profesión, es el camino hacia una conexión más profunda con el mundo que nos rodea.

En Libera Tu Salud, te alentamos a aplicar estos principios en tu vida diaria. Encuentra satisfacción en tu trabajo, sirve a los demás y conecta tu labor física con lo metafísico.

Construir la vida que deseas implica buscar recompensas intrínsecas y descubrir la trascendencia en tus acciones cotidianas.

