



Anhelo

A diferencia de las necesidades, el anhelo (también llamado deseo profundo) permanece insaciable en la vida finita del ser humano. Está implícitamente conectado con nuestras necesidades. Su esencia es el “más allá de”, la búsqueda de sentido y de plenitud.

El anhelo se expresa en los sueños de nuestra vida. También se dirige a otras personas, sobre quienes —a pesar de las tendencias manipuladoras— no podemos disponer como si fueran cosas.

El anhelo se vuelve fecundo cuando toma forma de esperanza. Para sostener esa esperanza, necesitamos vivencias en las que nuestras necesidades sean realmente atendidas.

Un anhelo frustrado de forma reiterada puede conducir a la desesperación.



¿Qué sueños de mi vida he podido realizar?

¿Qué aporta a ello mi profesión?

¿Y mi familia? ¿Mi círculo de amistades?

¿Hay sueños que creí haber enterrado – y que aún podrían cobrar vida?
¿Ahora?

¿Qué me lo impide? ¿Qué podría apoyarme?

¿Sigo sintiéndome esperanzado?

¿Qué me ayuda a soportar los vacíos en mi vida
sin querer llenarlos demasiado rápido?



Religión / Espiritualidad

La religión puede entenderse como una reconexión con Dios (religare – volver a unir) o como la práctica atenta de rituales y contenidos dentro de una comunidad de fe (relegere – volver a leer, observar).

La religiosidad es la vivencia personal y la expresión concreta de la religión.

La espiritualidad (spiritus – espíritu, aliento) se refiere a la búsqueda personal de sentido y trascendencia.

Como concepto amplio, abarca diferentes caminos: dentro de religiones institucionales con apertura interreligiosa diversa, en cosmovisiones propias, como compromiso humanitario, en relación profunda con la naturaleza o a través de caminos de atención plena.

Importante: una persona puede considerarse religiosa, espiritual o ambas cosas.



Espiritualidad / Religiosidad

¿De dónde saco mi fuerza?

¿Qué da sentido a mi vida?

¿Cuál es mi forma personal de mantenerme conectado con algo más grande que yo?

¿Qué importancia tiene esto en la manera en que vivo?

¿Cómo influye mi orientación interior en el modo en que me trato a mí mismo, en cómo cuido mi salud?

¿Qué significado tiene esto en mi vida profesional?

¿De qué manera me sostiene mi espiritualidad o religiosidad en mi día a día laboral?

¿Deseo un espacio (libre) para mis necesidades espirituales o religiosas en el trabajo?



Estrés

El estrés puede desbordar al organismo y enfermarlo (distrés), surgir por falta de estímulo (escasa exigencia o monotonía), o situarse en un nivel adecuado.

En el ámbito laboral, si aumentan las exigencias – presión económica, eficiencia, horarios prolongados, burocracia – también deben ampliarse los recursos: reconocimiento, salario justo, tiempos de descanso, cultura organizacional saludable. Si esto no ocurre, el distrés se hace presente.



¿Cómo experimento el estrés en mi trabajo?

¿Es lo justo para animarme y mantenerme activo?

¿Me siento sobrecargado? ¿Cuándo? ¿De qué manera?

¿Siento que me faltan desafíos o que se me exige de forma equivocada?

¿Qué me ayuda cuando el estrés se vuelve una carga?

¿Recibo algún tipo de reconocimiento por las altas exigencias?

¿Existe un equilibrio entre la carga y el reconocimiento?

¿Qué es lo que deseo en lo profundo?



Pérdida de sentido

El sentido puede volverse inalcanzable ante la experiencia de la finitud, la enfermedad o el sufrimiento.

Las experiencias límite que acompañan a una crisis de sentido son llamadas existenciales.

Hay hechos que, por su naturaleza, no pueden transformarse en sentido: por ejemplo, las causas biológicas de una enfermedad o una catástrofe natural.

Sin embargo, esa transformación puede darse cuando algo aparentemente sin sentido se convierte en pregunta viva: “¿Por qué yo?”, “¿Por qué ahora?”, “¿Para qué todo esto?”.

El sentido, sin embargo, no puede construirse de manera arbitraria, ni por uno mismo ni por quienes acompañan.



¿En qué momentos siento que mi vida tiene sentido?

¿Dónde ha sido o está siendo interrumpida
o desviada mi vida?

¿De qué manera recibo apoyo cuando fracaso,
cuando estoy enfermo o sufro?

¿Qué obstáculos en mi camino
me han ayudado a crecer o avanzar?



La Pausa

La pausa es una interrupción de la actividad – especialmente del trabajo o del esfuerzo sostenido – para descansar, recuperar fuerzas y renovarse.

Como recurso espiritual, la pausa ha sido descrita por J. B. Metz como una “fórmula breve de la religión”.

No solo importa su duración (“extensidad”), sino también su intensidad: el contraste real con la rutina diaria.

Las pausas resultan más fecundas cuando son vividas con conciencia, ya sea en lo personal o en el equipo de trabajo.



¿Dónde pierdo mi ritmo natural?

¿Me permito hacer pausas – en el trabajo y en la vida personal?

¿Cómo las diseño?

¿Existe una cultura del descanso en mi equipo?

¿Qué ideas tengo al respecto? ¿Qué podría surgir de ahí?



Necesidades

Las necesidades hacen referencia a lo que una persona requiere para vivir: en lo físico (por ejemplo, alimentación, descanso, seguridad), en lo mental (como la autoeficacia o la comprensión), en lo emocional y social (como el afecto), y también en lo espiritual (como la oración, recibir una bendición, textos que fortalecen).

Nuestro anhelo de felicidad va más allá de nuestras necesidades. Poder trabajar y sentir nuestra propia capacidad también forma parte de ellas.

En instituciones sociales, hospitales y empresas, suelen dominar las exigencias económicas y los indicadores medibles. La planificación se orienta a la eficiencia y los resultados. Los recursos disponibles se ajustan a ello.



Mis propias necesidades

¿Qué necesidades personales – materiales, espirituales, existenciales – percibo en mi situación actual?

Las necesidades de los demás

¿Qué necesidades noto en los demás?

¿Se tocan en algo con las mías?

¿Cómo me afecta cuando las necesidades, mías o ajenas, no se satisfacen por completo?

Situación profesional

¿Vivo mi trabajo como fuente de energía o más bien como algo que me desgasta?

¿Qué me ayudaría a sostenerme?

¿Cómo puedo comprometerme con ello?