

AUTOESTIMA

PARA

mujeres

.....

Descubre tu camino profesional
3 PASOS



SONIAMESA

DESCUBRE
TU CAMINO
PROFESIONAL

AUTOESTIMA
PARA MUJERES

**DESCUBRE
TU CAMINO
PROFESIONAL**

3 PASOS

SONIA MESA



SONIA MESA

AUTOESTIMA Y PROPÓSITO

Copyright © 2024 Sonia Mesa

Todos los derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, reproducida en ningún formato, por ningún medio, electrónico o de otro tipo, sin el consentimiento previo de la propietaria de los derechos de autor y editor de este libro.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte de su contenido sin el consentimiento de la autora.

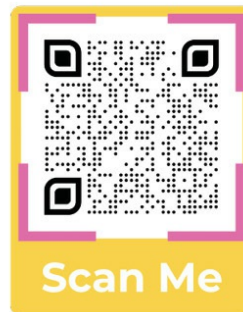
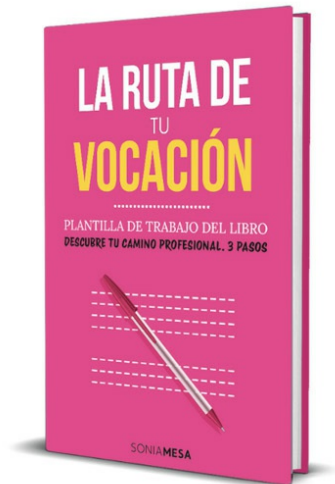
Aviso de exención de responsabilidad:

Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa y actualizada. El contenido de este libro está basado en estudios realizados, y, en los conocimientos y experiencias de la autora, por lo que la misma, no se hace responsable de lo que usted esté preparada para comprender, así como el uso que haga de esta información a la hora de aplicarla en su vida.

<https://soniamesa.com/>

¡GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE LIBRO!

Como agradecimiento por su compra, quiero REGALARLE un cuaderno de ejercicios complementario a este libro, conformado por: **La plantilla La Ruta De Tu Vocación.**



La Ruta De Tu Vocación es una plantilla con la que podrás:

Tener el paso a paso de manera esquemática, clara y concisa.

- Organizar las ideas principales del método.
- Personalizar cada paso, bajando a tierra todo lo explicado dentro de este libro, con un espacio para completar los ejercicios.
- Tener una hoja de registro.

Si desea trabajar de manera personalizada, teniendo la claridad necesaria para encontrar su vocación, asegúrese de descargar el REGALO.

Tu profesión en ningún caso determina tu valía personal, pero el coraje y la determinación con la que persigas tus sueños, determinarán el sentido y significado de tus días.

SONIA MESA

ÍNDICE

[Dedicatoria](#)

[Carta a la lectora](#)

[Qué vas a encontrar en este libro](#)

[Introducción](#)

[Beneficios de leer este libro](#)

[¿Quién soy yo para escribir este libro?](#)

PARTE I:

[CÓMO AUMENTAR TU AUTOESTIMA](#)

[ENCONTRANDO TU VOCACIÓN](#)

[Capítulo I: Cómo aumentar tu autoestima encontrando tu vocación](#)

[¿Qué es la autoestima?](#)

[Efectos de tener buena autoestima](#)

[¿Quién eres realmente?](#)

[¿Qué es la identidad personal?](#)

[¿Qué es la identidad vocacional?](#)

[Relación entre identidad personal y profesional](#)

[Identidad vocacional y autoestima](#)

[Capítulo II: Cómo influye la autoestima en la búsqueda de la vocación](#)

[Capítulo III: Relación entre autoestima y salud mental](#)

[El impacto de la insatisfacción laboral y profesional en tu autoestima y salud mental](#)

[Capítulo IV: Causas de la falta de autoestima](#)

[Cómo afectan las heridas de la infancia en la autoestima profesional](#)

[Capítulo V: Superando los obstáculos que se interponen en la búsqueda de tu vocación](#)

[Identificando creencias limitantes](#)

[Desafiando creencias limitantes](#)

[Cómo vencer el miedo al fracaso](#)

[Cómo identificar pensamientos irracionales](#)

[Reformular el fracaso como aprendizaje](#)

[Cómo establecer objetivos realistas](#)

[Cómo visualizar tu éxito](#)

[Cómo puedes ser autocompasiva contigo](#)

[Busca redes de apoyo y orientación profesional](#)

[Cómo superar el miedo al rechazo](#)

[Cómo superar el miedo a no ser suficiente](#)

[Cómo superar el miedo a las críticas](#)

[Estrategias para superar la resistencia al cambio](#)

[PARTE II:](#)

[DEL MIEDO A LA CONFIANZA](#)

[Capítulo VI: Del miedo a la confianza](#)

[El reconocimiento de tus logros](#)

[Explorando tus fortalezas](#)

[El amor por ti: cómo cultivar tu amor propio](#)

[¿Qué es el amor propio?](#)

[Cómo practicar la autocompasión](#)

[El poder de la gratitud](#)

[Cómo influye la gratitud en tu autoestima](#)

[Capítulo VII: Ideas clave de todo lo visto hasta ahora](#)

[PARTE III:](#)

[LA RUTA DE TU VOCACIÓN](#)

[Capítulo VIII: La ruta de tu vocación](#)

[¿Qué es la vocación?](#)

[Encontrando propósito y significado en tu vida profesional](#)

[¿Qué es el propósito de vida?](#)

[Paso 1: descubrimiento](#)

[Paso 2: modelaje](#)

[Paso 3: integración](#)

[¿Qué demanda el mercado?](#)

[La matriz DAFO o FODA](#)

[Ejemplo A: emprendimiento](#)

[Ejemplo B: trabajo por cuenta propia](#)

[Capítulo IX: Todos los caminos llevan a Roma](#)

[Cómo la astrología puede ayudarte a identificar tu vocación](#)

[Cómo puede influir el eneagrama en la búsqueda de la vocación](#)

[Cómo te puede ayudar la numerología a encontrar tu propósito de vida](#)

[La importancia de las redes de apoyo durante el proceso de transición laboral](#)

[Conclusiones y reflexiones finales](#)

[Una cosa más](#)

[Recursos adicionales](#)

DEDICATORIA

Este libro va por ti, por mí y por todas las guerreras que trabajan para mejorar su autoestima.

Escribo para todas aquellas mujeres que no se conforman, que saben que merecen sentirse realizadas y ocupar su verdadero lugar en el mundo.

¡Juntas haremos de este planeta un espacio mejor!

Que este libro sea un recordatorio constante de la belleza y la luz personal que cada una de nosotras tenemos.

Que el miedo a brillar no te detenga, y que el amor te impulse a expresar tu luz.

SONIA MESA

CARTA A LA LECTORA

Querida amiga,

Quiero comenzar esta carta expresándote mi comprensión, admiración y agradecimiento por estar aquí. Sé que el camino a descubrir la vocación cuando se está llena de dudas acerca de tus talentos, pasiones y capacidades, puede ser un trayecto cuesta arriba, lleno de altibajos. Pero quiero que sepas que no estás sola.

Entiendo muy bien cómo te sientes, cuáles son tus miedos, dudas e inseguridades. Es por ello que he decidido escribir este libro. Con él, pretendo aportarte un faro, una hoja de ruta y unas herramientas que te ayuden a gestionar tus emociones, a cambiar tus pensamientos negativos y a superar los obstáculos típicos del camino en busca de la vocación y la reinención profesional. Además, vas a poder conocerte de verdad, para darte cuenta de lo maravillosa que eres.

Como mujer, soy consciente de los desafíos con los que nos encontramos en el mundo laboral. A menudo, nos encontramos entre las expectativas sociales y culturales, y nuestros deseos. Quiero que sepas que tus emociones y sentimientos son perfectamente válidos. Luchar contra la baja autoestima mientras intentas encontrar tu vocación, en un modelo de sociedad con una clara influencia patriarcal, puede ser un camino cuesta arriba si no cuentas con una guía y apoyo.

En las páginas de este libro, vas a encontrar historias de mujeres que han logrado superar su baja autoestima y realizarse profesionalmente. Tú también mereces que te suceda. Si ellas lo han logrado, ¿por qué tú no?

En este manuscrito, no vas a encontrar solo palabras de aliento e inspiración, sino que también vas a encontrar herramientas prácticas para aumentar tu autoestima y cultivar tu amor propio, junto a ejercicios que te harán reflexionar y te ayudarán a identificar tus valores, tus talentos y recordar tus pasiones. Esas, que un día olvidaste pero que siempre han estado ahí.

Cada hoja de este libro que leas y trabajes, será un signo de la fuerza femenina que alumbrará con su luz al mundo.

Te recomiendo que, en la medida de lo posible, te rodees de personas que tienen la misma inquietud que tú o con personas que ya han conseguido encontrar su vocación. Esto supondrá un punto de apoyo importante. Si no tienes personas en tu entorno en esta situación, puedes beneficiarte de las posibilidades que te da Internet para escuchar podcasts, ver vídeos sobre reinención, entrar en grupos de las redes sociales o en cualquier canal donde se cultive la mentalidad adecuada para llevar a cabo este proceso.

Querida amiga, querida hermana, te invito a adentrarte en este apasionante mundo del autodescubrimiento personal. Y antes de comenzar, te quiero pedir que abras tu mente, que confíes en ti y en tus capacidades.

Y ahora sí, ¿estás dispuesta a dar el primer paso para descubrir tu vocación?

Con cariño, respeto y admiración,

Sonia.

QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO

- **Un método en tres pasos para descubrir tu vocación.**
- Qué es el propósito de vida y la vocación, y la repercusión que tienen en tu autoestima.
- Herramientas de autoconocimiento, con las que vas a descubrir tu identidad vocacional.
- Cómo subir tu baja autoestima.
- Un test para descubrir tus talentos.
- Un cuaderno de ejercicios para descargar gratuitamente.
- Ejemplos de mujeres que han superado su baja autoestima y se han realizado personal y profesionalmente.
- El listado de las diez profesiones por cuenta ajena y de los diez emprendimientos con más futuro.

INTRODUCCIÓN

Vamos a ir al grano...

¿Te identificas con alguna de estas preguntas?

- ¿Alguna vez has tenido la sensación de estar andando por un camino que no es el tuyo?
- ¿Te sientes atrapada en una vida en la que no encuentras el espacio para desarrollarte profesionalmente?
- ¿No sabes a qué dedicarte?
- ¿Llevas tiempo pensando que necesitas un cambio profesional pero no sabes para qué eres buena?, ¿no sabes qué es lo que se te da bien?
- ¿Crees que no tienes talento?
- ¿Vives insatisfecha con tu trabajo y sientes una frustración muy grande porque crees que mereces algo mejor?
- A lo mejor sí conoces tus talentos, pero no sabes cómo desarrollarlos.

Si te identificas con estas preguntas, déjame decirte que no estás sola. Este libro es una guía personal diseñada para ayudarte a descubrir tu propósito profesional y encender la pasión en tu vida laboral.

Si estás aquí, seguramente es porque quieres un cambio en tu vida, pero piensas que no tienes talento, que el talento es cosa de otras personas, o tal vez sientes que tienes talento, pero no sabes para qué. Déjame decirte que: —¡sí tienes talento!—, y averiguar para qué, es más fácil de lo que crees.

Seguramente que alguna vez has sentido que estás sumergida en un mar de indecisiones cuando se trata de tu carrera profesional. Es muy probable que te sientas o hayas sentido atrapada entre las expectativas de los demás y tus propias aspiraciones. Sé perfectamente cómo te sientes. Conozco muy bien los desafíos con los que nos podemos encontrar las mujeres en el mercado laboral, al igual que sé, lo difícil que puede resultar si no tenemos la guía y el apoyo adecuado, el encontrar nuestra vocación cuando tenemos una baja autoestima.

Tu baja autoestima te lleva a no creer en ti ni en tus capacidades, a tener mucho miedo al fracaso, a tener dificultad para poner límites y hacerte respetar. Y por supuesto, a huir o no propiciar oportunidades de mejora y promoción.

Podría ponerte muchos ejemplos de mujeres que han pasado por lo que tú estás pasando, como es el caso de la cantante y actriz Demi Lovato. Ella ha hablado con franqueza públicamente acerca de sus batallas con la baja autoestima. Ha compartido cómo su deseo de complacer a los demás por su miedo al rechazo, la llevaron a aceptar proyectos que no la hacían feliz. En palabras textuales, ella dijo: *«Ojalá hubiera aprendido que mi poder viene de mi interior y no de lo que*

quiero que el mundo vea en el exterior. Pasé muchos años tratando de verme de una manera determinada, tratando de conformarme y tratando de complacer a otras personas, y todo eso retrasó mi felicidad. Cuando empecé a vivir mi verdad auténtica, fue cuando realmente encontré la felicidad».

Afortunadamente, Demi Lovato ha conseguido superar su baja autoestima a base de trabajo personal. Su historia, al igual que la de otras mujeres de las que te hablo en el libro, es una inspiración y un recordatorio de cómo la baja autoestima puede afectar tu vida profesional, pero también de cómo es posible superarla.

A lo largo de estas páginas, emprenderás un viaje de autoexploración para descubrir tus fortalezas, pasiones y valores más profundos. Imagina despertar cada mañana con entusiasmo y energía, sabiendo que estás dando pasos concretos hacia una vida laboral que te llena de alegría y significado.

Este libro trata de descubrir tu propósito en la vida y recuperar la confianza en ti misma, y en tus habilidades. Si estás lista para enfrentar tus miedos y dudas con valentía, este manuscrito te brindará las herramientas e inspiración necesarias para dar el primer paso hacia una vida profesional y personal más satisfactoria.

Todo lo que aquí te comparto, gira en torno a una piedra angular: el amor propio y el fortalecimiento de tu autoestima. La baja autoestima puede ser la raíz de muchos de tus problemas, haciéndote dudar de tus capacidades. Por eso, es crucial abordar primero el papel que juega en tu vida y salir fortalecida para emprender un camino hacia una vida más plena y feliz.

A través de estas páginas, te acompañaré en el apasionante camino del descubrimiento de tu identidad vocacional. A través de una hoja de ruta con tres pasos bien delimitados, te mostraré cómo identificar tus valores, descubrir tus áreas de excelencia y pasiones, y cómo unir las piezas del puzzle para hacer de todo ello tu profesión. Estos mismos pasos fueron los que me llevaron a estar aquí, escribiendo esto para ti.

Así que te invito a tomar mi mano y embarcarte en el viaje de tu vida.

Que el miedo a brillar no te detenga, y que el amor te impulse a expresar tu luz.

Sonia Mesa.

BENEFICIOS DE LEER ESTE LIBRO

El propósito de este libro es brindarte el apoyo y las herramientas necesarias para que encuentres tu vocación profesional.

Estos son algunos de los beneficios de leer este libro:

- Obtendrás foco y claridad para saber quién eres de verdad.
- Aumentará tu autoestima y la confianza en ti misma.
- Cultivarás tu amor propio.
- Sabrás cuáles son tus zonas de excelencia, talentos ocultos y pasiones.
- Descubrirás tu vocación.
- Crecerás y te desarrollarás personal, y profesionalmente.

¿QUIÉN SOY YO PARA ESCRIBIR ESTE LIBRO?

¡Hola querida amiga!, mi nombre es Sonia, soy Coach ontológico, especializada en autoestima y propósito. Acompaño a mujeres como tú, a aumentar su autoestima viviendo con propósito.

Todo esto lo hago a través de herramientas y técnicas que te ayudarán a desafiar creencias limitantes y a conectarte con tu poder personal.

Soy autora de siete libros sobre autoestima y amor propio para mujeres. Los cuales te invito a investigar.

Mi propósito es inspirar y empoderar a mujeres como tú, para que vivan una vida más plena y feliz, contribuyendo positivamente al mundo que las rodea.

Aunque esto, no fue siempre así. Aquí me trajo mi historia personal, al igual que es lo que te ha traído a ti.

A finales del año 2021, me atreví a publicar mi primer libro. Llevaba tiempo queriendo hacerlo, pero miles de miedos rondaban mi cabeza. No era consciente de mis capacidades y fortalezas, hasta que un día, tomé la decisión de escuchar un llamado interior que cada vez se hacía más fuerte. A medida que pasaban los meses, ese impulso interior se hacía gigante. Y finalmente, mi primer libro se materializó.

Después de este libro, llegaron otros, y con ellos, un cambio integral en mi persona, tanto por dentro como por fuera.

Aquella mujer que llevaba más de nueve años con sobrepeso, se miraba al espejo y no podía salir de su asombro al ver como todos sus cambios internos se había revelado en lo externo.

Por ello, lo que encontrarás dentro de las páginas de este manuscrito no son solo palabras. Te invito a que te quedes y lo descubras.

Si quieres conocer mi historia al completo y cómo la falta de propósito y de sentido de vida me hicieron caer en una profunda depresión, puedes leer mi primer libro: ***Que el miedo no te detenga. Cómo sanar tu autoestima a través de vivir con un propósito.*** Además, encontrarás lo que me ayudó a sanar tanto la depresión como la ansiedad, enseñándome a amarme a mí misma, a través de un calendario de treinta y un días que creé para aprender a vivir en propósito.

Sin más, te invito a que te sumerjas en las páginas de este libro que tienes ahora entre tus manos, pues te aseguro de que te vas a alegrar de haberlo hecho.

Toda mi obra es el fruto de mi experiencia y trabajo.

Esperando que te llegue todo el amor con el que he escrito cada palabra para ti, y ojalá que puedas sentir en tu interior el impacto beneficioso de cultivar la resiliencia.

Sonia.

PARTE I:

CÓMO AUMENTAR TU AUTOESTIMA ENCONTRANDO TU VOCACIÓN

CAPÍTULO I:

CÓMO AUMENTAR TU AUTOESTIMA ENCONTRANDO TU VOCACIÓN

Hay que dar un paso más...

... para seguir sintiendo esperanza en medio de la desesperanza y para generar confianza e ilusión en medio de la duda y de la sensación de impotencia.

MARIO ALONSO PUIG

Descubrir tu verdadero camino vocacional no solo te guiará hacia un trabajo que ames, sino que también te aportará bienestar emocional y satisfacción personal. ¿Sabías que el simple acto de embarcarte en la búsqueda de tu vocación, aunque aún no la hayas encontrado, desencadena un aumento en los neurotransmisores cerebrales responsables de la sensación de felicidad?

Me refiero específicamente a la dopamina y la serotonina. La dopamina, el neurotransmisor del placer, se desata cuando te sumerges en actividades que te apasionan y en las que despliegas tus talentos innatos.

Por otro lado, la serotonina actúa como un antidepresivo natural. **Y la liberación tanto de dopamina como de serotonina comienza desde el momento en que tomas la decisión de iniciar tu búsqueda vocacional.**

La falta de autoestima es simplemente una desconexión contigo misma por una ausencia de autoconocimiento. La verdadera autoconciencia va más allá de descubrir tus talentos y pasiones; implica desentrañar las capas de creencias erróneas y la influencia distorsionada de un modelo educativo que ha tergiversado el concepto de autoestima.

Cuando te sumerges en la exploración de lo que realmente te importa, cuando descubres tus fortalezas y reconoces la importancia de lo que te gusta hacer, es entonces cuando comienzas a comprender que la idea que te habías hecho de ti, no se corresponde con la realidad.

Es importante que entiendas que tu verdadero valor no reside en tus talentos ni habilidades, sino que, lo que hace valiosos a estos, es que, te conectan con tu SER ESENCIAL, y, te llevan a liberar y expresar todo tu potencial. Además, el valor de estos, se ve aumentado cuando los pones al servicio de la humanidad.

Cuando no estás en lo que el autor Ken Robinson denomina «tu elemento», estás viviendo en ausencia de autenticidad. Por lo que es para mí, de vital importancia, trasladar el mensaje adecuado de la relevancia de encontrar tu áreas o zonas de excelencia, lejos de entender esto, como una manera de revalorizarte. **Pues tu valor como persona y como mujer, es único e invariable.** Nada puede añadir o quitar valor a lo que ya eres en esencia. Aunque tu realización personal y la plenitud con la que vivas, si irá en función de cuanto te conozcas y en qué medida

lo manifiestes.

Antes de entrar en los efectos que producirá en tu autoestima el que encuentres tu vocación, es fundamental entender qué es realmente y qué factores la influyen. Durante esta exposición, me esforzaré por mostrar con claridad cómo podemos abordar estos aspectos de manera más precisa, dejando atrás las concepciones erróneas que hemos mantenido hasta ahora.

¿Qué es la autoestima?

Imagina la autoestima, como unas gafas que te impiden ver la vida y verte a ti de manera correcta.

Durante años, la autoestima ha sido tema de estudio por su impacto en la vida de las personas. Nuestra felicidad depende mucho de cómo nos valoramos a nosotras mismas. Y el valor que nos damos, repercute de manera directa en todas las áreas que conforman nuestra vida.

El amor propio juega un papel fundamental en nuestro bienestar personal. Es vital para nuestro óptimo desarrollo. Por ello, es crucial dedicar tiempo y atención a satisfacer nuestras necesidades. Como dice la conocida frase: *«No puede haber desarrollo profesional sin desarrollo personal»*.

La autoestima se construye a partir de nuestras percepciones, pensamientos y sentimientos. Todo ello, influido por nuestras creencias y experiencias pasadas. **Es común que centremos más atención en lo negativo y pasemos por alto lo positivo debido a nuestra programación mental.**

Es importante destacar dos aspectos clave:

1. Nuestra valoración de las experiencias es subjetiva, por lo que puede no ajustarse a la realidad.
2. Tendemos a dar más peso a lo negativo que a lo positivo, generando un desequilibrio en nuestra percepción.

En última instancia, todo lo que experimentamos es neutro; es nuestra interpretación y valoración lo que le da un matiz positivo o negativo, influenciado por nuestra programación mental. Y esta programación mental está influida por el modelo de sociedad, por nuestra mentalidad y por el entorno sociocultural en el que vivimos.

En pocas palabras, la autoestima es la percepción que tienes de ti misma. Esta percepción está moldeada por creencias erróneas y experiencias vividas. Sin embargo, estas experiencias no siempre son interpretadas de manera precisa, ya que nuestras interpretaciones se basan en esas creencias equivocadas.

A la hora de abordar la autoestima, hay dos aspectos que tenemos que tener en cuenta:

- El autoconcepto
- La autoimagen

El autoconcepto, es la percepción que tienes de ti misma, mientras que la autoimagen se refiere a la imagen mental que te construyes en su conjunto.

A menudo, tanto autoconcepto como autoimagen se confunden con la autoestima, pero en realidad son componentes de ésta última. La autoestima es la evaluación global que haces de ti misma, teniendo en cuenta tanto tu autoconcepto como tu autoimagen.

Cuando tienes una baja autoestima, tu autoconcepto tiende a ser negativo, lo que puede manifestarse en una resistencia a mostrarte ante los demás y a relacionarte.

La autoimagen refleja una percepción distorsionada de ti misma, basada en la interpretación de la información que recibes del exterior. En otras palabras, estás construyendo tu visión de ti misma en función de cómo te perciben los demás. Esto sucede porque aún no te conoces lo suficiente como para reconocer que tu valor no está determinado por nada ni por nadie; es intrínseco y no cambia.

Por ello, es vital que comiences tu viaje de autoconocimiento. Cuando descubras quién eres realmente, podrás fortalecer tu personalidad, fomentar tu creatividad, ganar en independencia y seguridad, y establecer relaciones más satisfactorias en todas las áreas de tu vida.

Parte esencial de ese descubrimiento personal es que identifiques tu vocación. El papel de la vocación es relevante para tu estima personal por muchas razones, siendo una de las principales: **tu sentido de identidad vocacional.**

En breve, te hablaré de lo qué es la identidad vocacional y de cómo afecta a tu autoestima. Aunque **la verdadera importancia de que encuentres tu vocación no es la de que la entiendas como determinante para verte con mejores ojos a ti misma, si no la de que encuentres la manera natural y única de expresar profesionalmente lo que transcendentamente has venido a expresar.**

La relevancia de que desempeñes tu vocación, no está en cuál es esa vocación, ni en el reconocimiento o estatus social que vaya aparejado con ella. Todas las ocupaciones son igual de necesarias e importantes ¿Qué sería de las personas sin profesionales que se ocupen de recoger la basura y limpiar las calles? ¿Qué sería de los niños y niñas sin maestras que les enseñasen lo básico para desenvolverse en la vida? Toda profesión legal y ética, tiene su importancia en nuestra sociedad.

Lo esencial en esta cuestión es desde dónde desempeñamos nuestra labor. Si el trabajo que realizas es aquel en el que tienes las habilidades necesarias y además lo disfrutas, los beneficios son para ambas partes: para ti, porque te sentirás satisfecha con lo que haces, y para aquellos que reciben tus productos o servicios, ya que estos satisfarán sus necesidades de manera óptima.

Es un hecho que las personas satisfechas profesionalmente son aquellas que tienen una ocupación coherente con sus valores personales, destrezas e intereses.

Una persona que se perciba como competente en las tareas que realiza, sentirá mayor satisfacción y bienestar emocional. Y al mismo tiempo, será una persona más comprometida con su trabajo, lo que se traducirá en perseverancia e implicación en la consecución de objetivos. Siempre y cuando, éstos, sean coherentes y realizables.

Es fundamental que la labor que desempeña una persona posibilite su crecimiento personal.

La autoestima no es algo innato, sino que se va moldeando a lo largo de nuestra vida. La infancia desempeña un papel fundamental en su desarrollo, ya que está profundamente influenciada y condicionada por las heridas emocionales de nuestros primeros años.

De hecho, estas heridas no solo influyen en nuestra autoestima, sino que son su origen principal. La autoestima es dinámica y puede cambiar a lo largo del tiempo, tampoco es uniforme en todas las áreas de nuestra vida, aunque todas se verán afectadas de alguna manera. Por ejemplo, conozco personas con una autoestima alta en el ámbito social, pero baja en el profesional, y viceversa. Esto subraya la importancia de sentirse competente en cada área de nuestra vida. Sin embargo, es un hecho que una baja autoestima en un área importante puede acabar afectando nuestro estado de ánimo en otras áreas en las que teníamos una autoestima más sólida.

Tener una autoestima sana es la clave para tener una vida exitosa. Cuando una persona tiene bien su autoestima, esto repercute en su vida de una manera muy favorable y significativa.

A continuación, te cuento cuáles son los efectos positivos de tener una estima personal adecuada.

Efectos de tener buena autoestima

Tener bien tu autoestima personal, impactará en tu vida de una manera favorable y significativa.

Los efectos de la autoestima pueden ser internos o externos. A continuación, puedes ver cuáles son estos efectos.

Los efectos internos de tener una autoestima adecuada son:

- Bienestar emocional
- Motivación
- Cuidado físico
- Mejor estado de ánimo

Es evidente que nuestra autoestima tiene una relación directa con nuestras emociones. Y nuestro estado emocional influye en nuestro estado de ánimo, en nuestra motivación por la vida, y, en la atención y cuidado que nos proporcionamos.

¡Si cambia tu interior eso se refleja en tu exterior! Todo es de dentro hacia fuera.

Los efectos externos de tener una autoestima sana son:

- Mejor apariencia física.
- Irradias una luz que te hace brillar.
- Propicias y atraes oportunidades laborales y personales.
- Obtienes mejores resultados en todo aquello que haces.

Podemos concluir que, cuando una persona encuentra su vocación; sus intereses, valores, talentos y pasiones se alinean. Y si para ejercer una profesión, tienes que poner en práctica estas capacidades, habilidades y pasiones, tu autoestima y bienestar emocional se

verán afectados positivamente.

¿Quién eres realmente?

Quiero recordarte que tu valor como persona no está determinado por tu apariencia física, tu forma de pensar o cómo ves la vida. Tu valor es perfecto e inmutable simplemente por ser quien eres y por estar aquí.

Eres única e irrepetible, con una combinación singular de experiencias y habilidades que te hacen especial. Tu valor no se puede medir con cifras o comparaciones externas. Eres valiosa simplemente por existir, por tus sueños, tus esperanzas y tus contribuciones al mundo. Reconoce tu valía como ser humano, ámate y respétate a ti misma, porque mereces todo el amor y la felicidad que el mundo tiene para ofrecerte.

Te dediques profesionalmente a lo que te dediques, tengas o no profesión actualmente, seas abogada, jueza, ama de casa o astronauta, no importa. No es importante el nombre que tenga aquello que haces, lo que importa es el amor con lo que lo haces y la huella que dejas a tu paso.

Dentro de lo verdaderamente importante está, el estar a la altura de lo que eres.

Permíteme que te cuente una pequeña experiencia personal. Hace cinco años, estaba en una clase sobre identidad en el máster de coaching ontológico que estudiaba en aquel momento. El profesor nos preguntó: —¿qué sois?— Y de una manera completamente espontánea y de carrerilla, me salió una respuesta que te comparto de manera literal: *«soy un instrumento de la naturaleza, al servicio de aquellas personas que necesitan lo que en mí hay»*.

El trabajo que tienes por delante querida amiga, no versa sobre cuál es tu valía, ni sobre qué profesión es aquella que más valor puede darte. **Ninguna profesión te suma o resta valor, pues como hemos visto, éste, es perfecto e inalterable. Eres una obra de la creación, un milagro andante. Tu cuerpo es una maquinaria perfecta y tu mente es tan poderosa que crea tu realidad.**

Tu misión trata sobre descubrir qué es aquello que hay en ti. O más bien, recordar qué es lo que llevas dentro gritando en silencio y que necesita ser manifestado.

La verdadera relevancia de que te reencuentres con tus talentos y pasiones estriba de dos aspectos:

- Cuando los realizas eres tú en tu máxima expresión.
- Lo que ofreces al mundo manifestando lo que llevas dentro, es una valiosísima contribución.

En el siguiente apartado, vamos a ver más en profundidad qué es esto de la identidad personal.

¿Qué es la identidad personal?

La palabra «identidad», viene del latín «identitas», que significa «igualdad». La primera vez que fue usado, fue por el filósofo alemán Leibniz, para referirse a la relación que existe entre una cosa consigo misma.

A lo largo de la historia el concepto de identidad ha sido estudiado y abordado por diferentes

disciplinas como la filosofía, la psicología, la sociología y la antropología, para comprender mejor la naturaleza y formación del sentido de sí misma de la persona, y de los grupos sociales.

La identidad personal se refiere a la percepción que tienes de ti misma, incluyendo tus características, valores, creencias, roles sociales y experiencias de vida. Se trata de la comprensión interna y única que cada persona tiene sobre quién es y qué es lo que la hace especial.

La identidad personal se forma a lo largo del tiempo a través de las interacciones con el entorno, experiencias de vida, relaciones interpersonales **y el autoconocimiento**. Por ello es tan importante que te conozcas a ti misma.

La identidad es dinámica, es decir, que puede cambiar con el tiempo. De hecho, esta percepción de ti misma cambia en las diferentes etapas de tu vida adquiriendo nuevas perspectivas. Por ello, es tan importante el vivir diferentes experiencias y en diferentes entornos. Todo esto hace posible que se abra nuestra mente y que se amplíe la perspectiva de nuestra mirada. Es decir, nuestra manera de ver la vida y a nosotras mismas.

La identidad personal es fundamental para el desarrollo de la autoestima, la autoconfianza, el sentido de identidad y el propósito de vida. También para el sentimiento que provoca ese sentido de identidad.

Podemos concluir que la identidad personal es la percepción única que tienes sobre ti misma, y, se forma a lo largo del tiempo a través de experiencias y autoconocimiento. Es fundamental para el desarrollo de la autoestima y el sentido de identidad.

Si tenemos una identidad personal sólida y con la que nos encontramos satisfechas, esto hará que nuestra autoestima se vea afectada positivamente, y que la manera de vernos a nosotras mismas no dependa de las circunstancias externas.

¿Qué es la identidad vocacional?

Si la identidad personal se refiere a la comprensión interna que tienes sobre quién eres y qué te hace única, la identidad vocacional se viene a referir a la comprensión y claridad que tienes sobre tu carrera profesional o vocación. **En cuánto te identificas con esa ocupación.**

Esta identidad, implica que descubras y comprendas de una manera sólida y consistente tus intereses, valores, habilidades y metas profesionales. Así como tener una sensación de dirección y propósito en términos de profesión.

La identidad vocacional se desarrolla a lo largo del tiempo a través de la exploración personal, la experiencia laboral, la educación y la reflexión. Esta identidad, influye en las decisiones profesionales y en el sentido de satisfacción y realización en el trabajo.

Podemos concluir que la identidad vocacional es la comprensión única y clara de tu carrera profesional, y de tu propósito laboral. Esta identidad, está basada en intereses, valores y metas profesionales. Se desarrolla a través de la exploración personal y la

reflexión.

Relación entre identidad personal y profesional

La relación entre ambas es estrecha, ya que la identidad personal influye en la elección de la carrera y en el desarrollo de la identidad vocacional. Las personas tienden a buscar profesiones que reflejan sus valores, intereses, gustos y habilidades, contribuyendo esto a la formación de la identidad vocacional.

Al mismo tiempo, la identidad vocacional puede influir en la percepción que tienes de ti misma, ya que el trabajo es una parte fundamental de nuestra vida.

A medida que una persona quiere comprender quién es y qué quiere lograr tanto personal como profesionalmente, es inevitable que ambos conceptos se entrelacen.

Identidad vocacional y autoestima

La autoestima y tu identidad vocacional están estrechamente relacionadas, ya que ambas influyen en la percepción que tienes de ti misma. Si la profesión que tienes no está alineada con tus valores, talentos y pasiones, llegas a sentir que no eres tú quien está ahí.

Una identidad vocacional sólida y clara, basada en la elección de una carrera que refleje tus intereses, valores, gustos y habilidades, puede contribuir significativamente al aumento de tu autoestima. Ya que, disfrutas haciendo el trabajo, desarrollas tu potencial y te realizas. Al mismo tiempo, es más probable que consigas logros al ser una labor que te apasiona y que haces con destreza.

A su vez, la identidad vocacional sólida y clara, puede proporcionar confianza, determinación y optimismo a la hora de tomar decisiones.

Una autoestima óptima, va a posibilitar y favorecer que la persona encuentre su identidad vocacional.

Tanto autoestima como identidad vocacional se retroalimentan entre sí.

No olvides que, dentro de la identidad vocacional se incluye la identidad personal.

En el ejercicio de nuestra profesión, lo que somos a nivel personal se manifiesta, y al mismo tiempo, el cómo nos percibimos profesionalmente hablando, nos influye en lo personal.

Es muy importante que recuerdes que tu valía como persona no está determinada por nada. **Eres una criatura divina por el mero hecho de estar aquí.** Y son tus comportamientos con respecto al prójimo, lo que resalta ese valor que traes de fábrica. Por tanto, **tu valía personal no puede estar determinada ni condicionada por la profesión que ejerzas.**

Ten en cuenta que:

- Tu profesión no define quién eres.
- Es válido y tienes derecho a querer cambiar de profesión, y, que esta se ajuste más a como tú te quieres percibir.
- Tu vida se compone de muchas áreas, y le tienes que dar a todas su lugar e importancia. La profesión no puede ser tu TODO.
- Aunque no estés satisfecha con tu ocupación actual, busca la manera en la que esta te posibilita contribuir de alguna manera a ayudar a otras personas.
- Si te encuentras frustrada o deprimida a causa de insatisfacción laboral, busca ayuda para identificar la raíz del problema, y, sobre todo, posibles soluciones.
- Siempre estás a tiempo de hacer cambios y ajustes en tu vida. Quizá los puedas hacer de manera gradual y paulatina, en lugar de manera brusca y repentina. Pero esto, solo lo puedes valorar y decidir tú. Mi recomendación es que no escuches al coach de turno que te dice que lo dejes todo a la primera de cambio. Ni tampoco al psicólogo o psicóloga tradicional, que no te invita a explorar nuevas oportunidades y a descubrirte como persona. Es muy importante que el profesional que elijas para acompañarte haya pasado por una situación parecida, ya que te entenderá mejor que nadie, y podrás apalancarte de su experiencia, teniendo más credibilidad que quienes no han transitado este camino. Fundamental también, que esa persona te inspire confianza y su energía te haga sentir en paz. Pero ten siempre presente que cada situación personal es diferente, sin que ello, se convierta en una excusa para no moverte.

Una vez que ya sabes que tu valor es perfecto e inmutable, y que el concepto que tenías de autoestima era erróneo. Vamos a pasar a ver por qué es importante que tengas una autoestima adecuada en la búsqueda de la vocación y cómo lograrlo con estrategias eficaces.

CAPÍTULO II.

CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA BÚSQUEDA DE LA VOCACIÓN

La autoestima es la piedra angular en la vida de cualquier persona. Se trata de la base sobre la que se edifica tu vida. **Cuando tienes baja autoestima tomas decisiones desde el miedo.** Te conformas con trabajos que de otra manera no aceptarías, y entre muchos otros aspectos, se puede ver afectado negativamente el desempeño de tu labor.

Como te decía al principio, la falta de autoestima influye en todas las áreas de tu vida. Y para poder abordar el tema que aquí nos ocupa, podemos hablar de una serie de impactos principales que te están afectando de manera directa en la búsqueda de tu vocación. Dicho de otro modo, estas son algunas de las razones principales por las que no has buscado tu verdadero llamado profesional hasta ahora o lo que te está impidiendo encontrarlo:

- Tienes un miedo excesivo a fracasar, a fallar. Piensas constantemente que no vas a estar a la altura.
- Pones en duda tus habilidades y capacidades. Incluso, puede que no sepas ni cuáles son, y si lo sabes, no les das el valor que tienen porque te comparas con otras personas que tienen otras habilidades, en lugar de centrarte en reconocer las tuyas.
- Tienes mucho miedo a las críticas.
- Necesitas la aprobación de los demás en tus decisiones.
- Tienes dificultad para poner límites y defender tus derechos y tus necesidades profesionales.
- Tienes tendencia a conformarte con trabajos que no te satisfacen, aunque te sientas atrapada.

Pero no te preocupes, has llegado al lugar correcto, y ya te has puesto manos a la obra para solucionar todo esto. Además, puedes encontrar inspiración e impulso conociendo algunas historias de mujeres conocidas que han superado su baja autoestima y han logrado encontrar su vocación.

Estos son solo algunos ejemplos:

- **Oprah Winfrey.** Una popular periodista y presentadora estadounidense nacida en un barrio pobre e hija de madre soltera, que sufrió abusos sexuales y fue violada en la adolescencia. **Ha sido ganadora varias veces del Premio Emmy** por su programa de entrevistas. **Según la revista Forbes, ha sido la persona afroamericana más rica del**

mundo en el siglo XXI, y la revista Life la calificó como la mujer más influyente de su generación.

- **J.K.Rowling.** La autora de Harry Potter pasó por depresiones, sufrió maltratos y violencia en su matrimonio. Experimentó un duro divorcio y una difícil situación económica que superó en soledad, teniendo la responsabilidad de alimentar a su hija cuando ésta era muy pequeña. **Ahora, es la autora de la saga más famosa de las últimas décadas.**
- **Malala Yousafzai.** Esta mujer luchó por los derechos de las niñas pakistaníes a la educación, sufriendo por esto amenazas de muerte y un intento de asesinato por el régimen talibán. Malala se convirtió en **la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz.**
- **Maya Angelou.** Prestigiosa autora y poeta estadounidense. Activista por los derechos civiles de la sociedad norteamericana, que sufrió una infancia traumática. Fue discriminada por temas de racismo, pero ella superó todo esto. Con su libro: «*I know Why the Caged Bird Sing*», ha alentado e inspirado a millones de personas en el mundo a encontrar la fuerza y no perder la esperanza ante las situaciones adversas.

Tener la autoestima en buenas condiciones es importante para todas las facetas de tu vida, y en el ámbito laboral es de suma importancia.

Estas son algunas de las razones principales por las que es necesario cuidar y fortalecer tu estima personal en el trabajo:

- Tienes más seguridad para tomar decisiones.
- Tomas mejores decisiones porque hay una ausencia de miedo. Decidir desde el miedo no puede traer nada bueno.
- Estableces límites saludables con jefes y compañeros de trabajo, desarrollando relaciones más sanas y positivas.
- Puedes crecer personal y profesionalmente, ya que la baja autoestima es un obstáculo al desarrollo y crecimiento personal.
- Mayor capacidad para afrontar desafíos.
- Mayor tolerancia a la frustración y demora de la gratificación. Es decir, no te frustrarás tanto cuando las cosas no salgan del todo bien, y tendrás más capacidad para esperar las recompensas y resultados. La mayoría de las personas no llegan a cumplir sus sueños porque tiran la toalla muy pronto.

En definitiva, una persona con buena autoestima tendrá una vida más satisfactoria.

CAPÍTULO III.

RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y SALUD MENTAL

Una autoestima baja puede tener repercusiones en nuestra salud en general, ya que una persona que tenga una buena autoestima tenderá a cuidar su alimentación y a hacer ejercicio entre otras cosas.

Una persona con baja autoestima es más propensa a tener problemas de insomnio o desórdenes alimenticios.

La falta de autoestima puede derivar en trastornos como la depresión o la ansiedad, debido a que nos induce a tener pensamientos negativos hacia nosotras mismas, pudiendo llegar a afectar seriamente nuestro estado emocional.

También puede derivar en sentimientos de angustia, de preocupación excesiva, pudiendo derivar posteriormente en problemas de ansiedad.

El estrés está también bastante relacionado a la falta de autoestima, ya que cuando una persona tiene la autoestima baja tiene poca confianza en sí misma, y cuando eso ocurre, es muy probable que haya dificultades para manejar ciertas situaciones de la vida con normalidad.

Los trastornos mentales no afectan a todas las personas de la misma manera, por ello, la conexión que existe entre la baja autoestima y ciertos trastornos mentales, no es igual para todas. Entran en juego factores como la gravedad del trastorno, el apoyo del entorno y las estrategias que se conozcan para enfrentarlo.

Conocer todo esto, nos lleva a un estado de consciencia más elevado a la hora de prestar atención a la relevancia que tiene la autoestima, no sólo en nuestros resultados, sino también en nuestra salud.

Uno de los pilares de la autoestima es el desarrollo personal, incluyendo este, el desarrollo profesional.

La falta de realización profesional, lleva a una insatisfacción personal, y la insatisfacción personal puede llegar a tener consecuencias emocionales más o menos graves, dependiendo de los factores mencionados anteriormente.

El impacto de la insatisfacción laboral y profesional en tu autoestima y salud mental

Lo primero que tienes que tener en cuenta es que: **insatisfacción profesional e insatisfacción laboral no son lo mismo.**

Si te sientes descontenta con el trabajo que realizas, deberías en primer lugar preguntarte a qué se debe.

Puede que tu descontento sea por el trabajo en sí que realizas. Y no tanto por las condiciones en las que lo realizas. Hay muchas personas que están en un trabajo con buenas condiciones laborales, buen ambiente entre compañeros y con una remuneración adecuada. Pero en cambio, no se sienten realizadas. Y fruto de esa falta de realización, experimentan insatisfacción. Esto es debido a que no se sienten vocacionalmente identificadas con esa ocupación.

También podemos encontrarnos con personas insatisfechas a las que les encanta su trabajo, ya sea por las condiciones laborales, por el entorno de trabajo, por las relaciones con los compañeros, o por la baja remuneración, por ejemplo.

Si te sientes descontenta con tu carrera o con el camino profesional que estás recorriendo, tu insatisfacción es profesional, y **no** laboral. También puede darse que confluyan las dos. En este caso, es mucho más duro.

A veces, hay personas a las que les gusta su trabajo, pero éste no les ofrece oportunidad de crecimiento. Tanto si estás en el trabajo equivocado, como si estás en el acertado pero no te ofrece la posibilidad de crecer, estás experimentando una discrepancia entre tus habilidades e intereses personales y lo que el trabajo te demanda. La insatisfacción profesional persiste incluso cambiando de trabajo, si éste, no se sigue ajustando a lo que eres en tu conjunto de habilidades, pasiones, intereses y valores.

La satisfacción profesional es sentirse contenta y realizada en el trabajo, y dicha realización deriva de cumplir tareas, alcanzar metas y sentirse valorada. Proviene de factores como el reconocimiento, el salario y un buen ambiente laboral. Todo ello puede influir en tu bienestar emocional, y, por tanto, en tu salud mental.

Bienestar emocional es sentirse bien contigo misma y con los demás, afrontando los desafíos emocionales de la vida de manera constructiva. Es decir, saber identificar y gestionar tus emociones de manera adecuada y favorable, para estar equilibrada emocionalmente. Por lo tanto, no quiere decir que el bienestar emocional se refiera solo a emociones agradables de sentir, sino que, también se refiere a la capacidad de cada persona para abordar las emociones que no son tan agradables.

Tanto la satisfacción laboral como la satisfacción profesional juegan un papel crucial en la salud mental de las personas. Cuando alguien se siente satisfecho con su trabajo tanto laboral como profesionalmente, tiende a experimentar niveles más altos de bienestar psicológico y emocional.

Un trabajo que no te satisfaga, puede provocar:

- Un aumento de estrés
- Malos resultados en los objetivos, pudiendo generar un sentimiento de incompetencia, falta de reconocimiento y valor profesional. Todo ello, puede influir en la percepción que tienes de ti misma.
- Aumento del riesgo de padecer trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.
La salud mental afecta a tu autoestima.

- Cuando no disfrutas de lo que haces, es más probable que experimentes emociones desagradables.

Es importante que las organizaciones trabajen para promover un entorno laboral que fomente la satisfacción y el bienestar de los empleados. Y al mismo tiempo, es importante que en la medida de lo posible, las personas que buscan una profesión, tengan como objetivo principal la satisfacción profesional.

Tanto la insatisfacción laboral como la insatisfacción profesional, han sido estudiadas en relación a cómo afectan en la salud mental de las personas. A continuación, te comparto algunos estudios para cada una de ellas, que han evidenciado la estrecha relación entre ambas con la depresión.

Estudios que relaciona la insatisfacción profesional con la depresión:

- **«Job dissatisfaction and the incidence of depression»** (Insatisfacción laboral y la incidencia de depresión): Este estudio, publicado en el «Journal of Occupational and Environmental Medicine» en 2006, analizó la relación entre la insatisfacción laboral y la incidencia de depresión en una muestra de trabajadores de Estados Unidos. Los resultados evidenciaron que la insatisfacción laboral estaba estrechamente relacionada con un mayor riesgo de desarrollar depresión.
- **«Job dissatisfaction and depression: A meta-analysis of longitudinal studies»** (Insatisfacción laboral y depresión: un metaanálisis de estudios longitudinales): Publicado en el «International Archives of Occupational and Environmental Health» en 2010. Este metaanálisis examinó múltiples estudios longitudinales para evaluar la relación entre la insatisfacción laboral y la depresión. Los resultados sugirieron una asociación importante entre la insatisfacción laboral y un mayor riesgo de desarrollar depresión a lo largo del tiempo.

Estudios que relaciona la insatisfacción laboral con la depresión:

Numerosos estudios han investigado la relación entre la insatisfacción laboral y la depresión, y muchos de ellos han encontrado una asociación significativa entre estos dos factores.

Te comparto a continuación algunos de ellos:

- Un estudio publicado en el **«Journal of Occupational and Environmental Medicine» en 2017** analizó datos de más de 10.000 trabajadores, y encontró una relación importante entre la insatisfacción laboral y la depresión. Los investigadores descubrieron que los trabajadores insatisfechos tenían un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos en comparación con aquellos que estaban satisfechos con su trabajo.
- **Un metaanálisis que fue publicado por la revista PLOS ONE en 2018**, entre 485 casos de estudio, encontró una fuerte asociación entre la insatisfacción laboral y la depresión. Los resultados evidenciaron que los trabajadores insatisfechos tenían un riesgo de experimentar depresión mucho mayor, con respecto a los trabajadores que si estaban satisfechos con su trabajo.
- **Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Warwick y la Universidad de Manchester, en el Reino Unido**, encontró que la insatisfacción

laboral estaba asociada con un mayor riesgo de desarrollar depresión a lo largo del tiempo.

- Los resultados publicados en el «**British Medical Journal**» en 2017, sugieren que la insatisfacción laboral crónica puede ser un factor de riesgo importante para la depresión.

Como te comentaba antes, estos son solo algunos ejemplos de estudios que evidencian la estrecha relación entre la insatisfacción laboral y profesional con la depresión. Hay muchos más casos que puedes investigar por ti misma.

La salud mental influye en tu autoestima. Por lo que estamos frente a un conjunto de elementos o factores que se interrelacionan y condicionan unos a otros.

La insatisfacción profesional y laboral influye en tu bienestar emocional, tu bienestar emocional influye en tu salud mental, y ésta, influye a su vez en tu autoestima.

También pasa, al contrario, la autoestima influye en la salud mental.

Pretendo con este libro ofrecerte una hoja de ruta para que comiences a andar tus propios pasos y no los pasos que te ha marcado tu falta de autoestima. Porque aunque a simple vista puedas ver que han sido las circunstancias externas o tu entorno quienes han condicionado tus pasos, en realidad, lo que hay detrás es una falta de autoestima y seguridad en ti misma. Cuando una persona se siente segura y con una estima personal óptima, es menos propensa a dejarse llevar por los demás.

Como sé, que además de corazón y alma, necesitas datos, te comparto otros estudios como los que te he compartido antes, para que, en este caso, puedas comprobar que **existen evidencias y datos empíricos que ponen de manifiesto la relación que existe entre la satisfacción profesional y la autoestima.**

- **Estudio de Judge y Bono (2001):** Las personas con alta satisfacción en el trabajo también tienden a tener una autoestima elevada.
- **Investigación de Orth, Ekerdt y Brown (2017):** La satisfacción en el trabajo puede influir positivamente en la autoestima a lo largo de la vida.
- **Investigación de Diener y Fujita (1995):** La satisfacción en el trabajo y la autoestima profesional, están relacionadas con un mayor bienestar general.

Realmente, no quiero que la lectura de este libro se convierta en algo arduo o aburrido, por lo que no voy a compartir más estudios ni evidencias empíricas. Creo que con lo que te he compartido hasta ahora, es más que suficiente.

Te he compartido estudios e investigaciones que comprueban la relación entre la insatisfacción profesional y laboral con la salud mental. Acabo de compartirte estudios sobre la relación entre satisfacción profesional y autoestima. Y ahora, te invito a que pases al siguiente capítulo, en el que podrás identificar de dónde viene tu falta de autoestima y cómo puedes superar los obstáculos que ésta te pone en el camino hacia descubrir tu vocación.

CAPÍTULO IV:

CAUSAS DE LA FALTA DE AUTOESTIMA

La falta de autoestima puede deberse a diferentes causas, siendo importante tener en cuenta que cada persona la vive una manera única. Algunas de las principales razones por las que puedes tener falta de autoestima son las siguientes:

- Que hayas vivido experiencias traumáticas como el abuso físico, emocional o sexual. Todas las formas de trauma pueden dejar heridas en la estima personal. Los episodios traumáticos suelen derivar en sentimientos de vergüenza, culpa y falta de valoración personal.
- Si has sido comparada constantemente con otras personas puedes haber generado sentimientos de no ser suficiente, de sentirte inferior.
- El haber sido criticada a menudo puede haber mermado tu autoestima, sobre todo, si esas críticas provienen de personas importantes para ti.
- Si has sufrido experiencias de abandono emocional en la infancia, tu autoestima puede estar viéndose afectada ahora en la edad adulta.
El abandono emocional da lugar a dos tipos de comportamientos: personas que generan dependencia emocional en sus relaciones o que por el contrario tienen tanto miedo a ser abandonadas que se niegan a vivir experiencias. Yo sé muy bien lo que es este segundo caso, pues ha sido mi patrón de comportamiento durante muchos años.
- Los estereotipos de género como los mensajes que recibimos en una sociedad patriarcal, pueden haber contribuido a tu falta de autoestima. Las presiones sociales generan expectativas poco realistas, dando lugar a un ideal de mujer irreal. Esto puede causar un sentimiento en algunas mujeres de no sentirse suficientes nunca y de perseguir obsesivamente el erróneo deseo de alcanzar una supuesta perfección.
- Afecta mucho a tu autoestima el tomar como criterio o referencia para determinar tu valía personal, tus éxitos o tus fracasos.
Lo que percibes hoy como un fracaso, puede ser el aprendizaje que necesitas para alcanzar tus objetivos. En cambio, si no lo ves de esta forma, lo que estás haciendo es hacer crecer en ti un sentimiento de incapacidad. Darles a tus logros el poder de determinar tu valía personal, te lleva a obtener un impulso momentáneo. Tú no eres ni tus aciertos ni tus errores. Y ambos son necesarios para que aprendas de la experiencia de estar viva.
- Trastornos como la depresión, la ansiedad, los trastornos alimenticios y el trastorno de estrés postraumático, pueden relacionarse con la falta de autoestima. Estos trastornos distorsionan la percepción de ti misma, dificultándote el desarrollo de una imagen positiva y ajustada a la realidad.

- Relaciones interpersonales: Las relaciones personales, especialmente aquellas con figuras de autoridad, parejas románticas o amigos cercanos, pueden tener un gran impacto en la autoestima de una mujer. El abuso emocional, la crítica constante o la falta de apoyo de personas importantes para ti, pueden mermar la confianza en ti misma.

Es importante recordar que la autoestima es algo muy personal y que cada persona vive de una manera determinada, por lo que estos factores pueden influir de forma diferente dependiendo de la persona. Lo que si debes recordar es que hay muchas mujeres que han logrado trascender heridas muy profundas, y que tu pasado no te define ni determina tu futuro.

El pasado solo tiene poder cuando lo instalas en tu presente.

Cómo afectan las heridas de la infancia en la autoestima profesional

Lo primero de todo es abordar qué son las heridas de la infancia.

Se trata de experiencias dolorosas que viviste en tu infancia y te provocaron un daño emocional.

Estas heridas son cinco:

1. Herida de abandono
2. Herida de rechazo
3. Herida de humillación
4. Herida de la injusticia
5. Herida de la traición

Herida abandono

La herida de abandono se genera cuando hay un padre ausente. Por ejemplo, en caso de fallecimiento o divorcio. Esta ausencia puede ser también emocional. Por ejemplo, un padre que trabaja mucho y está poco en casa.

Un divorcio no tiene por qué acarrear este tipo de herida si el niño o niña disfruta de la presencia, cuidados y atenciones de sus dos progenitores. A veces se generan heridas más grandes manteniendo una relación de matrimonio que no funciona.

Herida de rechazo

La herida de rechazo se genera si has sido de niña excluida y poco tenida en cuenta por alguno de tus progenitores.

Herida de humillación

Has sido avergonzada o ridiculizada cuando eras niña.

Herida de injusticia

Si te exigieron demasiado, te castigaron mucho y culparon por la mayoría de las cosas, aunque no hubieses sido tú.

Herida de la traición

Cuando uno de los progenitores no ha cumplido su palabra, promesas incumplidas, etc. Por ejemplo: decirle al niño o niña que mañana lo vas a llevar al parque y luego no hacerlo.

Algunos de los efectos que han podido producir estas heridas en tu autoestima profesional son:

- Necesidad de validación, lo que dificulta tomar decisiones y funcionar con autonomía e independencia.
- No buscar oportunidades de crecimiento por miedo al rechazo.
- Conformismo, no persiguiendo tus metas por miedo a fracasar.
- Incapacidad para defenderte y poner límites.
- Sentimiento de no valía por exigencia y autocrítica excesiva.

La necesidad de validación viene originada porque en la infancia te invalidaban constantemente. Y si te ocurría esto, **la herida emocional relacionada a ello es la de humillación.**

No buscar oportunidades de crecimiento está relacionado a la herida de rechazo.

El conformismo se originó por la herida de abandono.

La incapacidad para poner límites viene de la herida de la traición.

El sentimiento de no valía, viene de la herida de la injusticia. Una crítica excesiva por parte de los progenitores o adultos influyentes, puede dar lugar a la herida emocional de la injusticia. Y ahora, repites ese patrón siendo injusta contigo misma. Es lo que has aprendido a hacer. Si este es tu caso, necesitas poner mucho foco en trabajar la autocrítica.

Una vez que ya conoces el origen de tu falta de autoestima, sabes cuáles son los principales obstáculos que impiden que ocupes tu lugar en el mundo. Por ello, te invito a que sigas leyendo el siguiente capítulo en el que vas a aprender cómo superar esos obstáculos a tu autoestima, para conseguir la realización personal y profesional.

CAPÍTULO V:

SUPERANDO LOS OBSTÁCULOS QUE SE INTERPONEN EN LA BÚSQUEDA DE TU VOCACIÓN

Una sociedad en la que la vocación y el trabajo se separan de la mayoría de la gente, crea gradualmente una economía que es a menudo carente de espíritu, que llena con frecuencia nuestros bolsillos a costa de vaciar nuestras almas.

SAM KEEN

Identificando creencias limitantes

¿Qué son las creencias?

Seguramente habrás escuchado muchas veces hacer alusión a la palabra «creencias» para referirse a temas de ideas religiosas. Pues bien, las creencias no son solo lo que pensamos acerca del origen de la vida, ni lo que incumbe exclusivamente a temas de fe. Las creencias son nuestras ideas y pensamientos acerca de nosotras mismas, acerca de las demás personas y de la vida en general.

Cada persona lleva unas gafas invisibles puestas, y es a través de estas gafas que ve el mundo. Por ello, ante un mismo hecho o situación vivido por dos o más personas, cada una de ellas hará una interpretación distinta de lo sucedido.

Estas creencias puedes ser potenciadoras o limitantes, dependiendo de si nos impulsan a mejorar y a estar mejor con nosotras mismas, o por el contrario, nos hacen dudar de nuestras capacidades y potencial.

Las creencias limitantes suelen ser ideas o pensamientos distorsionados acerca de la realidad:

¿Tienes alguno o varios de estos pensamientos?

- No soy suficientemente buena.
- No soy suficientemente inteligente.
- No lo voy a intentar porque seguro que voy a fracasar.
- El éxito es cosa de otras personas, no es para mí.

Todos estos pensamientos son creencias limitantes que esconden el miedo al fracaso, el

sentimiento de insuficiencia y el de no sentirse merecedora de que te pasen cosas buenas.

Probablemente, la creencia de no merecer el éxito sea la más difícil de detectar y de aceptar, ya que a simple vista, cuando lo piensas, seguro que te dices a ti misma que tú si quieres tener éxito lo que pasa que no tienes suerte. Y ese «*no tengo suerte*», a veces lo decretas sin ni tan siquiera haberlo intentado. Detrás de la falta de merecimiento, además de una carencia de amor propio, lo que hay es un sentimiento de culpa. La verdad que el tema del merecimiento, bien merece un libro especial para abordarlo y trabajarlo.

Los pensamientos pesimistas y catastrofistas encierran una baja autoestima. Y para superar esa baja estima personal es necesario comenzar a desafiar estas creencias. **Este es el camino para que puedas abrirte a nuevas posibilidades.**

Desafiando creencias limitantes

- Cuando te adviertas diciéndote que no eres suficientemente buena para algo, puedes comenzar a decirte: *«Entiendo que todas las personas tenemos áreas de excelencia y áreas de mejora. Yo estoy trabajando para conocer cuáles son mis puntos fuertes. Y aquellas áreas que no se me dan tan bien, puedo mejorarlas».*
- Cuando te detectes diciéndote que es mejor no intentarlo porque vas a fracasar, puedes decirte: *«El fracaso forma parte del éxito. Las personas que hoy tienen éxito han fracasado muchas veces. El fracaso solo es fracaso si no veo el aprendizaje que me trae».* **«El mayor fracaso es no haberlo intentado».**
- Ahora que ya sabes que puede que sientas que no mereces una vida mejor o tener éxito personal y profesional, tienes el nivel de consciencia necesario para identificar este tipo de pensamientos que te hacen dudar y hasta sentirte culpable.
Para invertir la creencia de no merecimiento, te puedes decir: *«merezco alcanzar mis sueños y sentirme realizada».*

Te voy a compartir a continuación una lista con las diez creencias limitantes más habituales con las que se puede encontrar una persona a la hora de encontrar su vocación:

1. Soy demasiado mayor para reinventarme.
2. Es demasiado tarde para cambiar de profesión, ahora no puedo dejar lo que estoy haciendo, sería perder el tiempo.
3. Las pasiones son para tenerlas como hobby. No me puedo ganar la vida con ellas.
4. No tengo el talento necesario para lograrlo.
5. No tengo ningún talento ni ninguna pasión.
6. «No tengo una pasión clara»: Creer que no se tiene una pasión clara puede hacer que una persona se sienta perdida o desorientada en su búsqueda de vocación, impidiéndole explorar diferentes intereses y oportunidades.
7. No estoy preparada
8. No tengo la suficiente experiencia

9. No tengo la formación necesaria
10. No puedo correr el riesgo de que salga mal.

Ahora, cambia cada una de esas creencias por alguna de estas:

1. Estoy empezando a conocerme a mi misma y voy a descubrir mis talentos y pasiones.
2. Todas las personas tenemos áreas de excelencia, por lo que yo también tengo las mías.
3. Soy una persona con inquietudes y con muchas ganas de mejorar.
4. Me merezco tener éxito y desarrollarme personal y profesionalmente.
5. Siempre hay personas que me pueden apoyar y ayudar.
6. La vida está a mi favor.
7. Siempre es momento para realizarse.
8. Me reconozco una persona valiosa
9. Me reconozco una persona trabajadora
10. Me reconozco una persona constante.
11. Cada día doy pequeños pasos que me acercan a mi vocación.
12. El fracaso solo existe para quienes no quieren aprender de los errores.
13. Cada error me acerca al acierto.
14. Estoy abierta y dispuesta a aprender cosas nuevas.
15. Me abro a nuevas posibilidades.

Cómo vencer el miedo al fracaso

El miedo al fracaso es uno de los principales obstáculos a los que se enfrenta una persona que quiere encontrar su vocación y reinventarse.

A continuación, te explico lo que puedes hacer para superar éste, y cualquier otro miedo similar.

Estos son los ítems o pasos a seguir para superar el miedo al fracaso:

1. Identificar pensamientos irracionales.
2. Ver el fracaso como un aprendizaje.
3. Sustituir las expectativas por objetivos
4. Marcarte objetivos realistas
5. Imagina tu éxito y visualízalo.
6. Divide los objetivos en microobjetivos. O lo que es lo mismo, planifica el proceso en pasos pequeños y graduales.
7. Cuando te equivoques no seas cruel contigo misma. Practica la autocompasión.
8. Busca apoyo en familiares, amigos y/o networking de personas en el mismo proceso que tú.

9. Recuerda que el éxito o el fracaso son subjetivos, y que todo depende del significado que le queramos dar.
10. Ni aquello que consigas ni lo que no logres, definen tu valía personal.

Cómo identificar pensamientos irracionales

- Aprende a observarte a ti misma, para ello desarrolla la consciencia testigo. Se trata de que te observes a ti y a tus pensamientos desde fuera, como si fueses otra persona.
- Sigue un diario de pensamientos para tomar más consciencia de ellos.
- Invierte esos pensamientos. Con la lista de ideas invertidas que te he proporcionado hace algunas páginas, sabrás cómo hacerlo.

Reformular el fracaso como aprendizaje

- Cambia la perspectiva a una más constructiva y beneficiosa para ti. A esto te ayudará ver cada experiencia como una oportunidad de crecimiento y evolución personal. Una caída te da la oportunidad de poner en práctica la capacidad de gestionar emociones para hacerlo mejor cada vez. Además, te hace una persona más resiliente.
- Reflexiona sobre qué aprendizajes te ha traído esa situación.

Cómo establecer objetivos realistas

Lo primero que tienes que tener claro es que objetivos y expectativas no son lo mismo. Las expectativas nacen del mundo de la imaginación. Nos imaginamos que las cosas tienen que ser de una determinada manera sin tener datos objetivos que lo amparen. En cambio, los objetivos realistas son aquellos que tienen en cuenta una serie de factores analizados con anterioridad.

Un objetivo bien marcado debe pasar el filtro SMARTER. Este filtro es el que llevamos a cabo en coaching para ayudar a nuestros clientes a identificar y marcar sus objetivos adecuadamente, evitando así una frustración innecesaria.

Cuando en lugar de objetivos lo que tienes son expectativas, el terminar frustrándote no es más que la crónica de una muerte anunciada. Ja, ja, ja. (Permíteme que incluya frases como esta y que bromeo un poco sobre el tema).

Antes de establecerte una meta, estos son los aspectos que debes tener en cuenta para asegurarte de que es realista:

- **Tus habilidades y recursos.** Cuando hablo de recursos me refiero tanto a personales como económicos.
- Ver si **hay alguien que ya lo haya hecho** antes.
- Saber **con qué tiempo cuentas** para llevar a cabo esa meta y si es razonable para el

tiempo que se necesita. Si no es así, deberás hacer la meta en trocitos.

- **Habla** para todo esto **con personas que ya lo hayan hecho** para recabar información de primera mano y para que te compartan su experiencia. Ten en cuenta solo lo objetivo, no lo que cada cual piense, haya sentido o crea al respecto. Ya sabes que el mundo mental de cada cual es único, y que cada quien ve la realidad a su modo. Creo que entiendes lo que te puede servir y lo que no de la información que recabas de otras personas. Pon en práctica tu capacidad de discernimiento.
- Ten en cuenta **los obstáculos** que pueden surgir por el camino y **elabora un plan** para solventarlos.
- **Adáptate a los cambios** y sé flexible. ¡Esto no es una operación matemática!
- Recuerda **ser compasiva contigo** misma cuando las cosas no salgan del todo como te gustaría.

No puedo evitar acordarme al hablar de expectativas y de lo perjudiciales que son para nuestra autoestima, de la historia de Carrie Fishie. Carrie Fisher, la actriz que dio vida al personaje de la princesa Leia en la Saga original de Star Wars, habló abiertamente de sus problemas de salud mental a causa de las exigencias de la industria y las propias suyas.

La realidad, es que lo que vivimos fuera, solo es un reflejo de lo que tenemos dentro. No hay exigencia más grande que la que puedas imponerte a ti misma, y las expectativas contribuyen a que esas exigencias irracionales nos lleguen a pasar factura.

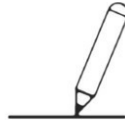
Como te comentaba, Carrie Fishie a pesar de haber sido una actriz con cierto éxito, en su interior tenía una cierta lucha por encontrar papeles de mayor relevancia.

No quiero decir que no sería realista que hubiese logrado protagonizar otras películas, pero si es cierto que su experiencia puede servirnos como un recordatorio de que hacer lo que nos apasiona debe ser un motivo más que suficiente para estar felices. **Caer en la trampa de las expectativas nos aleja de valorar lo que tenemos y de disfrutar del camino.**

Cómo visualizar tu éxito

- Busca un lugar tranquilo.
- Cierra los ojos.
- Toma unas cuantas respiraciones profundas.
- Ahora respira normalmente siendo consciente de cómo entra el aire por tus fosas nasales y cómo sale.
- Imagínate ejerciendo tu vocación.
 - ¿Dónde estás?
 - ¿Hay alguien a tu alrededor?
 - Si hay alguien, ¿qué tipo de personas son?
 - ¿Qué haces exactamente?
 - ¿Qué estás sintiendo?

- Siente con fuerza esa emoción.
- Ahora, guarda esa emoción en tu corazón y cógela cuando te pongas a trabajar en tu propósito. Sobre todo, conecta con ella cuando tengas ganas de tirar la toalla.



Para hacer este ejercicio de visualización puedes coger la grabadora de tu móvil y grabar cada paso. Luego cuando vayas a hacer el ejercicio escúchate para ir siguiendo las indicaciones.

Haz esto cada día. Solo te llevará unos minutos.

Cómo puedes ser autocompasiva contigo

- Háblate igual que le hablarías a tu persona amada. Puede ser a tu madre, a tu padre, hermanos, pareja, hijos, amistades, abuelos, etc.
- Cada vez que te adviertas criticándote a ti misma, imagina que lo que te estás diciendo se lo estás diciendo a esa persona que tanto quieres, y cambia tu diálogo.
- Mímate mucho. Reserva momentos en el día para el autocuidado. Es importante que al igual que cuidas tus pensamientos, también cuides tu cuerpo.
- Hazte con un diario de gratitud, y no te vayas a la cama sin dar las gracias por tres cualidades, características o habilidades que tienes. Esto te ayudará a poner el foco en lo positivo, restando importancia a lo negativo. No importa que repitas las mismas cosas muchos días. Es más, repetirlas hará que te las grabes en la mente.

Busca redes de apoyo y orientación profesional

- Me gustaría poder decirte que el sistema público puede cubrir esta necesidad, pero lamentablemente no. Lo digo por propia experiencia. En su día, acudí en varias ocasiones a centros de orientación profesional, pero con total humildad te cuento que sabía más sobre eso que las personas que supuestamente están especializadas en ello. Desgraciadamente, el sistema no está diseñado para que las personas evolucionen y mucho menos para que encuentren su vocación. Al sistema le interesas deprimida y frustrada, porque así eres manipulable.

Las personas que están felices ejerciendo aquello para lo que han venido a este mundo son personas con una mejor autoestima. Cuando las personas tienen un nivel de autoestima óptimo son menos propensas a vivir con miedos. El miedo es lo que nos convierte en manipulables, lo que nos hace dejarnos llevar por la marea.

Puedes probar a averiguar si existen programas públicos subvencionados de

reinención profesional para mujeres, si no tienes recursos económicos. Pero en mi experiencia, te merece más la pena un mentor o mentora. Y si no lo puedes asumir, en Internet hay información suficiente para que puedas comenzar a volar.

Si quieres emprender, te sugeriría que mirases en las cámaras de comercio de ciudades cercanas. Suelen hacer reuniones de networking para gente que quiere emprender o que ya está emprendiendo. El entorno del que te rodees es fundamental para poder llevar tus sueños a cabo.

Y si me permites una recomendación; cuida con quien compartes tus planes. Hay personas que, con la mejor intención del mundo, pueden impregnarte de negatividad.

Cómo superar el miedo al rechazo

El miedo al rechazo viene de tus heridas de la infancia.

A continuación, te comparto algunas frases que puedes usar como mantras para invertir esta creencia limitante en potenciadora. Al final, **los miedos son solo creencias irracionales que te limitan.**

- «Gustarle a todo el mundo es realmente mala señal». Je, je, je.
- El que algunas personas hayan cambiando con respecto a mí, es una señal de que estoy experimentando un cambio y evolución.
- Cada vez que me dicen que «no», estoy más cerca del «sí».
- Mi valía no está determinada por las opiniones ajenas.
- El rechazo es una oportunidad de madurar y fortalecer mi personalidad.
- El no necesitar la aprobación de los demás para seguir adelante es una muestra de mi decisión y determinación.

Cómo superar el miedo a no ser suficiente

- Creo en mi valía y valor.
- Tengo áreas de excelencia y áreas de mejora al igual que todas las personas.
- Ninguna persona es perfecta.
- Soy capaz de alcanzar mis sueños y metas.
- Me amo y me hablo con la misma amabilidad y respeto que quiero que lo hagan las demás personas.
- Creo en mis habilidades, cualidades, características y valores personales, ya que me hacen única.
- El miedo a no ser suficiente no es real. Es fruto de mi imaginación.
- Me permito no ser perfecta y estoy en paz conmigo misma.

Cómo superar el miedo a las críticas

- Prefiero ser auténtica y criticada que fingir un personaje para ser aceptada.
- Las críticas de otras personas solo hablan de ellas mismas, de sus propias creencias y temores erróneos.
- No puedo elegir lo que otras personas opinan de mi, pero sí la importancia que yo le doy a sus opiniones.
- Mi valía personal y profesional no depende de las opiniones externas.
- Soy una mujer preciosa, poderosa y divina, me acepto y me amo tal y como soy. Dios me ha creado tal y como debo ser.
- Pongo mi foco de atención en las críticas que sean constructivas y me ayuden a mejorar desde el respeto y el amor.

Estrategias para superar la resistencia al cambio

La resistencia al cambio viene de la creencia social de que cambiar es algo malo.

El cambio es la manera natural de proceder de la vida. Todo cambia y todas las personas cambiamos, ya que **TODO está en constante cambio**. Esta es la verdad más suprema y absoluta que tenemos. Nada es permanente en la realidad que conocemos.

Aspectos buenos del cambio, que te ayudarán a verlo con otros ojos:

- Posibilita que crezcas y te desarrolles. Sin cambio es imposible que haya evolución. Lo que nos hace aprender es que las cosas no sean siempre igual. O lo que es lo mismo; cuando las cosas son siempre igual no aprendemos, y por tanto, no crecemos.
- Te ofrece la posibilidad de desarrollar tu creatividad e innovar.
- Fomenta tu flexibilidad, adaptación y resiliencia.

El cambio es esa fuerza que nos impulsa a crecer, a explorar nuevas oportunidades, a desarrollar nuevas habilidades y a descubrir otras pasiones.

Al conocer cuáles son tus miedos y el origen de los mismos, acabas de dar un paso de gigante hacia la búsqueda de la vocación y hacia el aumento de tu autoestima y confianza personal.

En el siguiente capítulo, vamos a ver cómo pasar del miedo a la confianza, para de esta manera, estar preparadas para encontrar tu propósito de vida.

PARTE II.



DEL MIEDO A LA CONFIANZA

CAPÍTULO VI:

DEL MIEDO A LA CONFIANZA

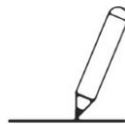
El reconocimiento de tus logros

Reconocer tus logros es esencial para sanar tu autoestima, conseguir bienestar y alimentar tu motivación.

Estas son algunas de las principales razones por las que es importante que aprendas a identificar tus logros y a valorarlos:

- Obtienes un refuerzo positivo al comprobar que tus acciones han sido las adecuadas.
- Te ayuda a creer en tus capacidades y destrezas.
- Te motiva a seguir adelante.
- Te ayudará a conectar con el sentimiento de gratitud hacia la vida por las oportunidades que te ha brindado.

Ahora que ya sabes la importancia que tiene que reconozcas tus logros, te invito a que hagas el siguiente ejercicio:



Haz un listado de todas las cosas que hayas logrado en tu vida. Por ejemplo: «*sacarme el carné de conducir*», «*aprobar el B1 de inglés*», «*haber ganado el premio de redacción y dibujo en un concurso cuando era niña*», «*ser mamá*», «*vivir sola*», etc.

Una vez que hayas elaborado esa lista, ahora, haz un listado de todas las cualidades personales que reconozcas en ti.

Para elaborar este listado, date un tiempo para reflexionar y pregunta a personas de tu entorno con las que tengas una buena relación.

Te puedes ayudar de este listado de cualidades que te comparto a continuación:

1. Afectiva
2. Creativa
3. Comprometida
4. Responsable
5. Analítica
6. Resolutiva
7. Líder
8. Mediadora
9. Paciente
10. Planificadora
11. Organizada
12. Ingeniosa
13. Capacidad de improvisación
14. Influyente
15. Comunicativa
16. Sensible
17. Decidida
18. Independiente
19. Trabajo en equipo
20. Tolerante
21. Segura de ti misma
22. Resiliente
23. Perseverante
24. Entusiasta
25. Optimista
26. Abierta de mente
27. Cordial
28. Honesta
29. Simpática

Rellena en este espacio, tu listado de cualidades:

Ahora, busca en tu listado de cualidades y encuentra cuáles de ellas te han llevado a conseguir los logros que has identificado antes.

Explorando tus fortalezas

Dos elementos clave que contribuyen a definir la singularidad de cada persona, son sus fortalezas y debilidades. Las fortalezas representan aquellos aspectos en los que destacas, y es fundamental reconocerlos para cultivar una imagen más positiva y realista de ti misma. Conocer estas fortalezas te permite desarrollar tus habilidades y cualidades, potenciándolas aún más.

Por otro lado, las debilidades son áreas en las que no te sientes tan segura o competente, pero también forman parte integral de tu identidad. Reconocerlas te brinda la oportunidad de saber por qué caminos no ir, o qué aspectos puedes trabajar para mejorar.

En resumen, las fortalezas están ahí para ser fortalecidas, mientras que las debilidades merecen ser aceptadas y comprendidas como parte inherente de quien eres.

Sigue los siguientes pasos para identificar tus fortalezas personales.

1. Busca un lugar tranquilo.
2. Coge boli y papel, y responde a las siguientes preguntas
 - a. ¿Qué habilidades destacan de mí otras personas?
 - b. ¿Qué actividades hago con más facilidad que la mayoría de las personas que conozco?
 - c. ¿De qué logros me siento orgullosa?
 - d. ¿Cuáles son mis características personales que más me gustan?
3. ¿Has encontrado habilidades con características comunes en tus respuestas?
4. ¿Con qué fortalezas te identificas más?
5. ¿Cómo puedes ponerlas en práctica en tu vida diaria en las diferentes áreas?
6. Para complementar este trabajo, puedes pedir a personas de tu entorno que te aprecien, que te digan tres cualidades con las que te definirían. Esto también te dará mucha información.

Una vez hayas realizado el ejercicio acerca de tus logros y fortalezas, tómate un tiempo para reflexionar y sacar conclusiones.

El amor por ti: Cómo cultivar tu amor propio

¿Qué es el amor propio?

Como su nombre indica, se refiere al amor que una persona siente por sí misma. Y este amor no va en función de nada. Es incondicional.

El amor propio implica un profundo respeto hacia una misma, y es lo que hace posible que una persona sea autocompasiva.

La autocompasión no es sentir pena por ti misma, sino abrazarte y ser amable cuando las cosas no han salido como querías. Se trata de que seas capaz de dedicarte palabras de aliento en momentos difíciles.

El cultivo del amor propio se puede resumir en lo siguiente:

- Autocuidado mental, emocional y físico.
- Estableciendo límites saludables. Es decir, aprender a decir «no» de una manera asertiva. Hacer cosas que no quieres hacer por miedo a que otras personas se enfaden o piensen mal de ti, te acaba pasando mucha factura en tu bienestar emocional.
- Practicando la autocompasión.
- Practicando la gratitud.

Cómo practicar la autocompasión

Durante esta semana, vas a prestar atención a esos momentos del día en los que te hayas sentido mal contigo misma por haberte equivocado o haber cometido un error.

Para hacer este ejercicio, reserva durante los próximos siete días, quince minutos al día para reflexionar sobre esto.

Sigue las siguientes pautas para hacerlo.

- Busca un lugar tranquilo.
- Respira tranquila y pausadamente por la nariz.
- Recuerda el momento el que te has sentido así.

- Cambia tu diálogo interno diciéndote frases como estas:
 - «Estoy haciendo lo que puedo, me perdono por mis errores».
 - «Cometer errores es normal, estoy aprendiendo».

El poder de la gratitud

Cómo influye la gratitud en tu autoestima

Practicar el agradecimiento en tu vida te ayudará entre otras cosas a:

1. Valorar lo que tienes y lo que vas consiguiendo, restando importancia a lo que te falta.
2. Desarrollo de una mentalidad más positiva, ya que practicar la gratitud te lleva a poner el foco de atención en lo positivo en lugar de en lo negativo.
3. Favorece la conexión con la vida, ya que agradeces lo que te da.
4. Favorece la conexión con otras personas, ya que valoras lo que éstas hacen por ti.

Cuando se trata de un proceso de búsqueda de la vocación, la gratitud te ayudará a:

1. Reconocer y valorar las oportunidades que se te irán presentando durante el proceso.
2. Ver los errores como aprendizajes.
3. Tener un estado emocional equilibrado y bienestar mental. Requisitos imprescindibles para tomar buenas decisiones que se presentarán por el camino.

El proceso de búsqueda de la vocación es un camino lleno de altibajos, por lo que estar en un buen estado emocional y mental es indispensable para llegar a buen destino.

Como verás, practicar la gratitud es fundamental para despertar sentimientos de valoración, de aprendizaje, de equilibrio, de positividad y de conexión con las personas. Y todos estos sentimientos tendrán una repercusión muy favorable en tu autoestima.

Para practicar la gratitud, puedes decir cuando ya estés metida en la cama cada noche, antes de dormir: «Gracias vida por x, y, z». Elige tres cosas del día por las que estás agradecida.

He creído conveniente hacer un resumen con los aspectos clave vistos hasta ahora. En la siguiente página puedes leerlo.

CAPÍTULO VII (RESUMEN):

IDEAS CLAVE DE TODO LO VISTO HASTA AHORA

- Tienes baja autoestima porque no sabes realmente quién eres, qué eres.
 - Eres un ser valioso por el mero hecho de ser persona y de estar aquí y ahora.
 - Además, tus características personales, incluyendo tanto fortalezas como debilidades, te hacen una mujer única y maravillosa.
 - Tu baja autoestima es porque tienes una idea equivocada sobre ti, a causa de tus creencias limitantes y experiencias interpretadas de manera errónea.
- Tener buena autoestima provocará en ti efectos positivos tanto a nivel interno como externo. Estos efectos son:
 - Bienestar emocional
 - Motivación
 - Cuidado físico
 - Mejor estado de ánimo
 - Mejor apariencia física
 - Brillarás con luz propia
 - Atraerás más y mejores oportunidades a tu vida.
 - Obtendrás mejores resultados en todo aquello que realices.
- Que encuentres tu vocación es importante por muchas razones, pero especialmente porque es la manera de llegar a tu autenticidad y de que aportes lo mejor de ti al mundo.
- Las personas satisfechas profesionalmente son aquellas que tienen una ocupación coherente con sus valores personales, destrezas e intereses.
- Es fundamental que la labor que realice una persona posibilite su crecimiento personal.
- La identidad personal es la percepción que tienes sobre ti misma. Hasta ahora, influenciada de manera errónea por creencias limitantes e interpretaciones erróneas de las experiencias vividas. De ahora en adelante, construiremos una nueva identidad personal basada en el autoconocimiento de ti misma, propiciando vivir experiencias satisfactorias, interpretadas de manera correcta. Ya que la identidad personal es fundamental para el desarrollo de la autoestima y el sentido de identidad.
- La identidad vocacional es la comprensión única y clara de tu carrera profesional, y de tu propósito laboral.

- Es imposible separar identidad personal de identidad vocacional.
- Encontrar tu vocación aumentará tu autoestima por las siguientes razones:
- Habrás identificado tus valores personales y profesionales.
- Habrás reconocido tus talentos y reencontrado con tus pasiones.
- Para el ejercicio de tu vocación, has tenido que alinear esos valores, esos talentos y esas pasiones. Esto te da sentido de coherencia.
- Para desarrollar la vocación tienes que poner en práctica tus talentos innatos y tus pasiones, por lo que eso te realizará y llenará de satisfacción, teniendo una repercusión muy positiva en tu autoestima y bienestar emocional.
- Hay estudios que evidencian que la falta de satisfacción profesional está relacionada a la baja autoestima y a la depresión. Vimos estos estudios en capítulos anteriores.
- Tener una buena autoestima es importante a la hora de buscar tu vocación, por las siguientes razones:
 - Identificarás y reconocerás tus logros y fortalezas.
 - Abrazarás tus debilidades.
 - Propiciarás y aprovecharás las oportunidades que se te presenten.
 - Establecerás nuevos contactos y desarrollarás mejores relaciones.
 - Tomarás mejores decisiones, ya que estas, no las tomarás desde un lugar de miedo.
- Estos son los principales obstáculos que has aprendido a superar en este libro:
 - Has identificado creencias limitantes y ahora sabes cómo convertirlas en potenciadoras.
 - Tienes estrategias para superar el miedo al fracaso, al rechazo, a no ser suficiente, a las críticas y a la resistencia al cambio.
- Has pasado del miedo a la confianza:
 - Identificando y reconociendo tus logros.
 - Explorando tus fortalezas.
 - Siendo autocompasiva contigo y amándote más.
- Conoces el origen de tu falta de autoestima. Las causas son tus heridas emocionales de la infancia. Estos daños emocionales son cinco:
 - La herida de rechazo. (No te tuvieron en cuenta)
 - La herida de abandono. (Padres ausentes)
 - La herida de humillación. (Te avergonzaron)
 - La herida de la injusticia. (Te exigieron demasiado)
 - La herida de la traición. (No cumplieron sus promesas)
- La necesidad de que los demás validen tus decisiones viene de la herida de humillación.
- El no buscar nuevas oportunidades viene de la herida de rechazo.
- El conformismo lo originó la herida de abandono.

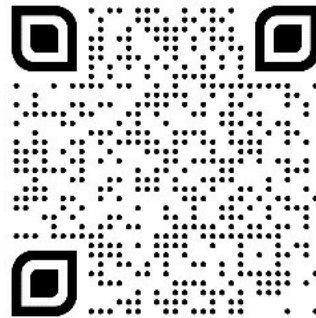
- La incapacidad de poner límites te viene de la herida de la traición.
- El sentimiento de no valía es una consecuencia de la herida de la injusticia.

Y ahora, ya podemos pasar al meollo de la cuestión, pues aquí, hemos venido a descubrir tu vocación. (Me ha salido un pareado sin haberlo preparado, je, je, je).

¡Y por fin, llegamos al ecuador de este libro!

En el siguiente capítulo, comenzamos con el paso a paso de La Ruta De Tu Vocación.

Recuerda descargar la [plantilla-cuaderno](#) complementaria a este libro, para poder realizar el trabajo completo de averiguar tu vocación o propósito de vida.



Te dejo con el siguiente capítulo, en el que vas a comenzar a descubrir tus talentos, tus pasiones y cómo convertir todo ello en una profesión.

¡Espero que lo disfrutes!

PARTE III:

LA RUTA DE TU VOCACIÓN

CAPÍTULO VIII:

LA RUTA DE TU VOCACIÓN

La ruta de tu vocación es un mapa que te llevará a descubrir tu propósito de vida siguiendo tres pasos bien delimitados.

El proceso para averiguar tu vocación, consta de tres steps:

- Paso 1: Descubrimiento
- Paso 2: Modelaje
- Paso 3: Integración

Este método se centra en desentrañar las capas de autoconocimiento para revelar la vocación latente que hay dentro de cada persona. Y esto se consigue, a través de la claridad de valores, la identificación de talentos y pasiones, y la conexión de todo ello, con la demanda del mercado laboral.

Seguir este proceso para averiguar tu vocación, te guiará hacia una carrera que sea gratificante para ti, estando alineada con tu autenticidad y potencial.

Antes de pasar a trabajar esta hoja de ruta, es importante que entiendas bien qué es la vocación y los factores que la influyen.

LA RUTA DE TU VOCACIÓN

EL SISTEMA DE LOS TRES PASOS



www.soniamesa.com

© Sonia Mesa

¿Qué es la vocación?

Vocación deriva de la palabra latina «vocatio», que significa «llamado».

Un llamado es una energía que nos impulsa a avanzar. Una invitación a descubrirnos. Hay algo que te evoca un sentir, un hacer, que te mueve, que te motiva.

Sientes esta energía cuando sabes que has venido a este mundo para algo concreto. Cuando sientes que la vida quiere algo de ti, necesita algo de ti que solo puedes aportar tú.

La vocación es una pieza fundamental para cumplir con el propósito de vida.

Desde un punto de vista espiritual se reconoce que cada individuo tiene un destino único y que su verdadera vocación es descubrir y vivir en armonía con ese propósito más elevado.

Se basa en la creencia de que cada persona tiene dones, talentos y pasiones únicas que están destinados a ser utilizados para contribuir al bienestar del mundo y al cumplimiento del plan divino.

Desde esta perspectiva, descubrir la vocación no se limita únicamente a encontrar una carrera o profesión que coincida con los intereses personales, las habilidades o las necesidades del mercado laboral, sino que, implica un proceso de autoexploración profunda, escucha interior y conexión con lo divino.

La vocación desde un punto de vista espiritual es una llamada interior hacia un propósito más

elevado, guiada por la conexión con lo divino y la creencia en un destino único y significativo en la vida de cada persona. Se trata de descubrir y vivir en armonía con ese propósito más elevado, utilizando los dones y talentos únicos de cada persona, poniéndolos al servicio de los demás.

Encontrando propósito y significado en tu vida profesional

¿Qué es el propósito de vida?

El propósito vital es lo que da sentido a nuestras vidas, es nuestra razón de ser. Es aquello que nos mantiene vivas. Lo que hace posible que puedas levantarte de la cama y salir al mundo con buen humor.

Como te comentaba en mi primer libro, *«Que el miedo no te detenga: Cómo sanar tu autoestima a través de vivir con un propósito»*, desde que tengo memoria, he sentido que dentro de mí había algo que necesitaba salir al mundo, pero no sabía qué era. Te contaba que pasaron muchos años hasta que encontré respuestas, porque estaba andando la senda sola, sin orientación, y, además, arrastrando heridas de la infancia de las que no era consciente y que me llevaban a repetir experiencias con las que terminaba dudando de mí y de mi capacidad.

Te confesaba también que el haber tardado tanto tiempo en tomar la decisión de abandonar el trabajo, provocó que enfermase gravemente por depresión y ansiedad. Por ese motivo me costó más recuperarme por completo y aprovechar las oportunidades que me daba la vida para encauzar mi camino.

Si en aquel momento hubiese tenido a alguien que me hablase como yo te estoy hablando ahora a ti, me habría ahorrado algunas curvas; esa es la razón por la que estoy ahora aquí. Tú, eres lo que da sentido a mi vida. Mi propósito es estar aquí y ahora, escribiendo esto a las una de la madrugada de un viernes cualquiera.

Todo lo que viví, no solo me trajo grandes aprendizajes, sino que, además, me dio la oportunidad de convertir mi experiencia vital en un instrumento para hacer el camino más recto y fácil a personas como tú.

Querida amiga, hace años que descubrí con las mismas herramientas que hoy te presento en este libro, cuáles son mis talentos, mis pasiones, mis fortalezas y mis debilidades. Soy conocedora de mi propósito y misión, y por supuesto, he descubierto mi vocación.

Soy una persona polivalente, me gusta hacer cosas diferentes, pero eso sí, que en esas actividades, ocupaciones y acciones, pueda desarrollar mis talentos y capacidades, al mismo tiempo que disfruto con ello.

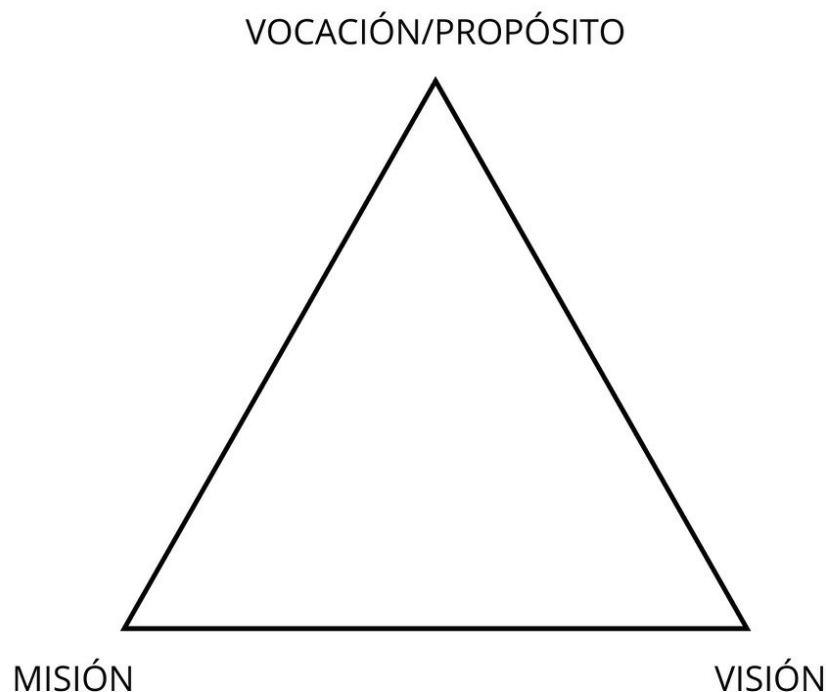
Me dedico a explicar, a ayudar, a transmitir ideas y conocimientos, tanto de viva voz como por escrito. Tengo alma de facilitadora y de escritora. Y realizo ambas cosas en mi vida.

Cuando dedicamos tiempo a hacer cosas que nos producen bienestar y nos enriquecen como personas, como por ejemplo, leer un libro de un tema que nos interesa, escribir, pintar, ver cine, coser, meditar, etc., las emociones que experimentamos son agradables y nos sitúan en un estado receptivo para poder recibir información clara en nuestra mente, poner orden en nuestras ideas y crear. Es a través de la creación desde donde se va liberando nuestro propósito. Pero es importante que sepas que crear no es solo hacer cosas artísticas, sino que, en el momento en el que tenemos una idea y la desarrollamos, por insignificante que nos parezca, ya estamos creando.

Tu propósito vital son tus pasiones, lo que admiras en otras personas, lo que ves que ellas se atreven a hacer y tú te mueres de ganas de llevar a cabo, pero no te atreves. Recuerda que, detrás de un temor, siempre hay algo que deseas. Todas las personas somos un reflejo, por lo que aquello que te maravilla de otros habla de algo que está en ti, pero que aún no ha sido expresado.

El propósito de vida está compuesto por:

1. Vocación-Llamado
2. Visión
3. Misión



La realización de tu propósito tiene que ver con alinear tu vocación con tu ocupación.

Conocer tu vocación implica descubrirte a ti misma, y para ello necesitas:

1. Identificar tus cualidades y habilidades
2. Visualizar qué te ves haciendo en el futuro. Qué te apasiona.
3. Investigar lo que ofrece el mercado. Opciones profesionales que se ajustan a tus cualidades, habilidades y pasiones.

Para que tu ocupación esté alineada con tu vocación, necesitas conocer los factores internos y externos que influyen en la decisión que tomamos cuando escogemos una profesión.

- Factores internos:

- ¿Cuáles son tus capacidades?
- ¿Cuáles son tus valores?
- ¿Cuáles son tus intereses?
- ¿Cuáles son tus habilidades?
- ¿Cuáles son tus fortalezas?
- ¿Cuáles son tus debilidades?
- La capacidad de conocerte a ti misma.
- Factores externos:
 - ¿Cuál es la oferta del mercado?
 - Ubicación geográfica
 - Coste económico o inversión
 - El apoyo de la familia
 - La influencia del entorno en la toma de decisiones
 - La rentabilidad

Los factores internos te llevan a conocerte a ti misma más y mejor. Y quizá, cuando descubras cuáles son tus valores reales, y no los que pensabas que tenías, lo más probable es que tus decisiones comenzarán a ser diferentes. Nacerán de tu SER esencial.

Cuando descubras la influencia de los factores externos, y que, en realidad, estos no tienen por qué tener tanto poder sobre tus decisiones, comenzarás a decidir de manera diferente.

No quiero decir con esto que no haya factores externos a tener en cuenta. Pero si, que hay algunos que realmente no son tan importantes, y que puedes graduar la manera en la que te influyen en tu vida. Los valores son creencias y las creencias se pueden cambiar.

Ya hemos visto en capítulos atrás la importancia que tiene la vocación en nuestra autoestima. Si no lo has leído, te ánimo a que lo hagas, y a que no te saltes ningún capítulo de este libro, pues como sabes, se trata de un descubrimiento integral. Todo trabajo personal comienza prestando atención a la piedra angular de la vida: **la autoestima**.

Ahora, ya estás preparada para comenzar con el primer paso de La Ruta de la Vocación. En este paso inicial, empezarás descubriendo qué es aquello que necesita tener tu profesión para que sea coherente con quien eres de verdad, pudiendo así vivir desde tu autenticidad y felicidad.

PASO 1: Descubrimiento

La etapa de descubrimiento, consiste en identificar y comprender tus valores personales, descubrir tus talentos y pasiones, y explorar cómo estos se relacionan con tus metas y aspiraciones, tanto personales como profesionales.

Se trata de un enfoque holístico, que te permitirá conocerte a ti misma en profundidad, y al mismo tiempo te capacitará para tomar decisiones alineadas a tu autenticidad y propósito.

Esta fase es la base sobre la que se edifica el mapa de tu vocación, promoviendo un crecimiento integral y una vida más satisfactoria, y significativa.

Es un proceso de autoexploración profunda que desafía las convenciones, promoviendo una transformación personal significativa. Y eso lo consigues, llevándote a cuestionar tus creencias arraigadas, explorando nuevas perspectivas y adoptando un enfoque audaz hacia la vida y el crecimiento personal.

Este enfoque implica enfrentar miedos, salir de la zona de confort y abrazar la incertidumbre como oportunidad para el cambio y la evolución. Te invita a mirar más allá de los límites autoimpuestos y a comprometerte con un viaje de autodescubrimiento auténtico y liberador.

En la vida, siempre deben existir impulsos, motores que nos lleven a expresar lo que somos realmente, y al mismo tiempo, también deben existir determinadas líneas rojas. Aspectos, temas, que no pueden obviarse, que no pueden intercambiarse y que no pueden ser violados. Te estoy hablando de los principios y valores fundamentales.

Es demasiado frecuente que las personas deshonremos nuestros valores, y en la mayoría de los casos ni siquiera sepamos que lo estamos haciendo. No lo sabemos porque no somos conscientes de cuáles son. Y por ello, muchas veces nos sentimos intranquilas, sin paz en nuestro interior, sin un motivo aparente.

Una vida ausente de valores o vivida con valores heredados, no es auténtica. Es como si estuviésemos dentro de una película que no es la nuestra, y encima, interpretando un personaje que nada tiene que ver con nosotras.

Ahora que ya conoces la importancia de los valores personales y principios fundamentales, estás lista para comenzar con el primer paso de la ruta de tu vocación ¡Prepárate para descubrir cuáles son esos valores que te moverán hacia el camino de tu propósito!

Cómo averiguar tus valores personales y profesionales

Como te decía antes, el descubrimiento personal comienza con saber cuáles son nuestros valores más importantes.

Aunque probablemente ya sepas qué son los valores, es importante completar un poco esta definición.

Los valores son las creencias, pensamientos, ideas, experiencias, que son relevantes para nosotras. Son aquellos aspectos que, si no honramos, vivimos en incoherencia y con un conflicto interno.

Muchas veces pensamos que tenemos ciertos valores, pero en cambio, son solo creencias heredadas.

Los valores son una brújula para ir por la vida, una especie de GPS.

Para vivir una vida plena, necesitamos conocer cuáles son estos valores y honrarlos.

Damos valor a lo que nos resulta importante e interesante para la vida personal y colectiva.

Existen una serie de valores compartidos por la sociedad, y, que establecen comportamientos y actitudes de las personas, con la finalidad de alcanzar ese bienestar colectivo.

Estos valores colectivos se pueden clasificar de manera diferente de acuerdo a la sociedad de que se trate. Al igual que sucede con los valores personales.

Así como los valores son diferentes dependiendo de la persona, la clasificación y jerarquía que se haga de ellos también será distinta.

Hay diferentes tipos de valores, y los más importantes para la sociedad en general son, los valores humanos.

Los valores humanos tienen que ver con:

- El respeto
- Con la tolerancia
- Con la bondad
- Con la paz
- Con la solidaridad
- Con la justicia
- Con la honradez
- Con la libertad

Se trata del conjunto de virtudes que posee una sociedad, y abarcan todas aquellas acciones que se consideran como correctas.

Los valores humanos, a su vez, se clasifican en tres subtipos:

- Valores sociales y culturales.
- Valores familiares y religiosos.
- Valores éticos y morales. Los éticos se adquieren con el desarrollo individual de cada persona. En cambio, los morales son transmitidos por la sociedad.

Todo esto en realidad son principios. Los principios son lo que hay por encima de los valores. La base a partir de la que radica todo lo demás.

Los principios universales son la intención y voluntad de hacer el bien. Podemos decir entonces que los valores humanos son principios de los que parten los diferentes valores personales, y a su vez, estos valores personales se clasifican en diferentes tipos y están condicionados por la cultura, la educación, la personalidad, y la sociedad en la que nos desenvolvemos.

Para saber más sobre valores, puedes acudir a uno de los libros de esta serie, que lleva por título: *Autoestima para mujeres: Hacia la paz interior y la coherencia*.

Los valores profesionales y los valores personales no están separados, pero el clasificarlos en dos

tipos diferentes nos ayuda a descubrir nuestro camino profesional.

A continuación, encuentras una lista de valores profesionales, con la finalidad de que comiences a conocer qué es lo importante para ti a la hora de encontrar una ocupación laboral.

Ya ha llegado el momento de usar la plantilla de la que te hablaba al principio de este libro. Si no la has descargado, ahora es el momento de hacerlo para poder ir implementando El Método de los Tres Pasos: La Ruta De La Vocación.

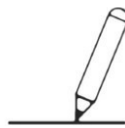
Descárgala e imprímela para tenerla al lado a medida que van apareciendo los ejercicios.

Escanea el código QR



La ruta de tu vocación es una plantilla con la que podrás:

- Tener el paso a paso de manera clara y concisa.
- Organizar las ideas principales del método.
- Personalizar cada paso, bajando a tierra todo lo explicado dentro de este libro, y tener un espacio para completar los ejercicios a modo de CUADERNO.



Ejercicio de valores:

1.- Haz una lista seleccionando 10 valores de entre todos los que te comparto a continuación. Si tienes identificado un valor que no aparece en esta lista, añádelo a tu lista de diez.

Para seleccionarlos no te lo pienses demasiado. Confía en lo primero que te venga.

Lista de Valores:

Compromiso

Ética

Tolerancia

Humildad

Solidaridad

Responsabilidad

Esfuerzo

Respeto
Lealtad
Adaptabilidad
Liderazgo
Confianza
Generosidad
Altruismo
Inclusión
Paciencia
Autonomía
Independencia
Trabajo en equipo
Individualidad
Creatividad
Lógica
Contribución
Estabilidad
Flexibilidad
Dinamismo
Seguridad
Precisión
Cooperación
Servicio
Iniciativa
Influencia
Observación
Intuición
Control
Diversión en el trabajo
Justicia.
Trabajo humanitario
Compasión
Buena remuneración
Reconocimiento

Estatus social
Promoción y desarrollo de carrera
Creatividad
Dinamismo
Flexibilidad horaria
Teletrabajo
Conciliación familiar
Trabajo en equipo
Atención al público
Viajes de trabajo
Resolución de conflictos
Autonomía
Independencia
Integridad
Ética
Honestidad
Responsabilidad
Respeto
Empatía
Compasión
Colaboración
Comunicación efectiva
Adaptabilidad
Flexibilidad
Innovación
Pasión
Persistencia
Determinación
Disciplina
Organización
Eficiencia
Fiabilidad
Confianza
Autenticidad

Reconocimiento
Gratitud
Humildad
Servicio
Excelencia
Empoderamiento
Planificación
Organización
Improvisación

Los valores que escojas, serán determinantes para construir una carrera profesional sólida y satisfactoria, ya que guiarán tu comportamiento, tus decisiones y las relaciones que estableces en el entorno personal y laboral.

2.- Coge la lista de diez valores que has elegido y jerarquízalos por orden de importancia en tu vida.

Para poder jerarquizarlos, necesitas ir comparando el valor uno con el valor dos, y el que gane se pone por delante del otro.

Para facilitarte la elección, te pongo un ejemplo.

Imagina que entre tu lista de valores está tener un trabajo dinámico y tener estabilidad laboral.

Puedes preguntarte:

¿Qué es más importante para mí, tener una vida dinámica o poco cambiante?

3.- Una vez ya los tengas ordenados por orden de importancia, debes quedarte solo con cinco de esos diez.

Para poder seleccionar esos cinco, tendrás que hacer lo mismo que en el punto anterior, pero en este caso el valor que pierda con respecto al otro, debe ser eliminado de la lista.

Los valores resultantes en esta nueva lista de cinco, son tus valores innegociables. Los tendrás que respetar para tener una vida plena, satisfactoria y en paz.

En mi libro: *«Autoestima para mujeres: hacia la paz interior y la coherencia»*, te hablo entre otras cosas de la importancia que tienen estos valores para encontrar paz y armonía interna, a través de vivir una vida en coherencia.

Si te das cuenta, estos valores te dan información acerca de si eres una persona que busca un trabajo por cuenta ajena o si tienes alma de emprendedora. Lo primero que necesitas saber para tomar una dirección laboral es esto.

En función de si eres una persona que quiere emprender o de si quieres trabajar por cuenta ajena, deberás enfocar el paso tres del método, de una manera o de otra.

En el paso tres te lo explico.

Cómo descubrir tus talentos y fortalezas

Antes de nada, por si no la conoces, te voy a compartir **la fórmula de la vocación:**



Descubrir tus talentos naturales puede ser la clave para lograr lo que quieres en tu vida, tanto personal como profesionalmente.

La mayoría de las personas no conocen bien sus propias fortalezas. Vivir con una idea equivocada de quién eres puede hacer que te sientas mal contigo misma y que aumente tu estrés.

¿Qué es el talento?

De acuerdo a la definición que da La Real Academia De La Lengua Española, el talento está relacionado a la inteligencia y a la aptitud. Definiendo la inteligencia como la capacidad de entender y la aptitud como la capacidad para el desempeño de algo.

Una persona talentosa, es aquella que realiza una determinada actividad que requiere de ciertas habilidades con una destreza superior a la de la media. Pero para encontrar a qué dedicarte profesionalmente, no es suficiente con saber cuáles son tus talentos, sino que, también es necesario conocer qué es lo que te apasiona.

El talento, es aquello que haces de una manera extraordinaria, necesitando muy poco esfuerzo y energía para llevarlo a cabo.

Las características del talento son:

- Lo haces de una manera innata
- Todas las personas tenemos varios talentos
- Lo haces de manera inconsciente
- No necesitas apenas recursos para realizar esta tarea o acción.
- Solemos no ser conscientes de algunos de nuestros talentos, por diversas razones:

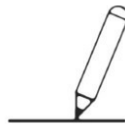
⇒ Los talentos salen a la luz cuando tenemos la oportunidad de ponerlos en práctica, es decir, podemos tener talentos que no hemos sacado porque la situación no lo ha requerido. A estos, es a los que se les conoce como talentos ocultos.

⇒ A veces, no somos conscientes de nuestros talentos por el hecho de que los hacemos de manera inconsciente, aunque son muy evidentes para nuestro entorno.

Es importante diferenciar entre talento, destreza o habilidad. Las habilidades se adquieren con la práctica. Podemos adquirir muchas habilidades, es decir, hacer cosas bien o muy bien, pero eso no las convierte en talento. **El punto clave para diferenciar lo que es un talento de lo que es una habilidad está, en el esfuerzo o energía que necesitas para realizarlo.**

Cuando desarrollas un talento no necesitas apenas energía para llevarlo a cabo.

Aunque un talento se tiene y sale solo, para desarrollarlo hay que practicarlo.



Preguntas para descubrir tus talentos

1. ¿Recuerdas alguna vez que te hayas sentido muy cómoda haciendo algo que hacías por primera vez?
2. ¿Qué es lo que tu entorno destaca de ti?
3. ¿En qué cosas has destacado en la vida?
4. ¿Qué asignaturas se te daban mejor en el colegio?
5. ¿Qué cosas has superado en tu vida?
6. ¿Qué logros has obtenido? (Haz una lista de todas las cosas que hayas conseguido y de las que te sientas orgullosa).
7. ¿Qué cualidades admiras en otras personas? (A veces ocurre, que aquello que admiramos en otras personas son cualidades nuestras que tal vez aún no hemos desarrollado o reconocido. Frecuentemente, esto pasa porque no nos atrevemos a brillar).
8. Tanto en el terreno personal como profesional, ¿qué tipo de actividades te resultan especialmente fáciles?
9. Pregunta a diez personas de tu entorno por tres cualidades con las que te definen. Es

preferible para que el ejercicio te proporcione más información, que las personas sean de ámbitos de tu vida diferentes. Por ejemplo: familia, amigos, compañeros de trabajo, compañeros de clase de baile, etc.

Para abordar el tema del talento de una manera más profunda, me gustaría hablarte del método Bezinger. Este método, es una manera de entender tu personalidad, averiguar tus habilidades naturales y tus debilidades.

Este método pertenece a la doctora Bezinger, de ahí, su nombre. Bezinger es neuróloga y lleva más de treinta años estudiando cómo funciona el cerebro. Su trabajo está muy relacionado a la obra de Carl Gustav Jung, por lo que hay una importante influencia de la psicología en él.

La finalidad de este modelo es ayudar a la gente a descubrir sus talentos para sacarles el máximo provecho. Después de años y años de investigar y hacer experimentos, Bezinger, creó algo llamado Benziger Thinking Styles Assessment (BTSA), que es un estudio donde se evalúa cómo pensamos.

Este estudio nos dice cómo usar nuestro cerebro para ser más felices, estar más sanas y tener más éxito. Y lo interesante es que no se trata solo de lo que aprendemos, sino también de cómo nuestro cerebro trabaja de manera natural.

Gracias a este modelo, podemos entender un montón de cosas que nos pasan todos los días. Por ejemplo, por qué no todos somos buenos en lo mismo, por qué nos cuesta entender a algunas personas, por qué ciertos trabajos nos agotan tanto o por qué algunas personas tienen más confianza en sí mismas que otras.

Conocer tus debilidades también es muy importante para saber qué camino elegir. Además, con el modelo Bezinger, vas a entender que todo se explica en estilos de pensamiento. De esta manera, en lugar de castigarte porque algo se te da mal, vas a poder practicar la autocompasión, a través de la comprensión y grado de entendimiento que vas a tener de por qué hay cosas que se te dan bien y cosas que no se te dan tan bien.

Cuando yo era pequeña, odiaba las matemáticas. Y esto era por tres razones: el primer contacto que tuve con ellas fue a través de un profesor que nos pegaba si nos equivocábamos. Nos daba un temario muy superior al que correspondía con nuestra edad y la tercera razón, mi estilo de pensamiento tiene como fuerte otros puntos que no son los números.

Ya me dirás, si poner a una niña de seis años a hacer raíces cuadradas y quebrados, no es como para traumatizarse, je, je, je.

También es importante que sepas que, aunque tu estilo de pensamiento haga que tus puntos fuertes estén en unas áreas determinadas, no quiere decir que las otras cosas no puedas hacerlas bien también con la práctica. Pero es cierto que el esfuerzo o gasto de energía será mayor que cuando hagas algo que te sale bien de una manera natural. Por ejemplo, a mi escribir no me cuesta nada, me sale solo, sin esfuerzo.

Cuando llegué al instituto, me encontré con un profesor de matemáticas que despertó mi interés y gusto por ellas. Llegué a reconciliarme con los números, a entenderlos y hasta divertirme resolviendo las operaciones matemáticas.

El método Benziger, muestra que las personas son más efectivas y exitosas cuando usan sus habilidades naturales. Si trabajas en un entorno que no favorece tus habilidades, puedes sentirte

insegura, estresada y emocionalmente agotada.

Todas tenemos habilidades naturales. Cuando las usamos en el lugar adecuado, nos sentimos bien y alcanzamos nuestra máxima potencia.

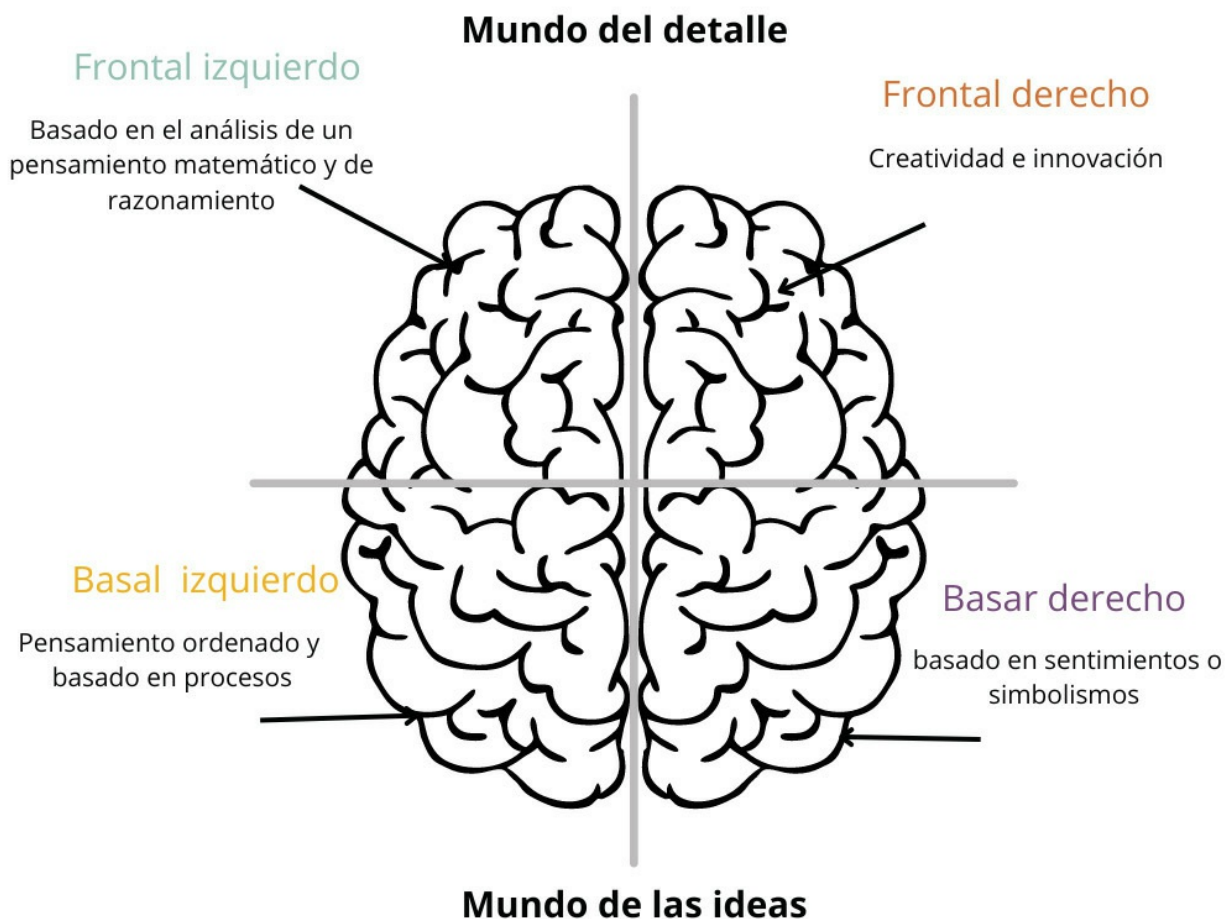
Si no usamos nuestras habilidades naturales, nos desviamos de nuestro verdadero yo, lo que puede causar conflictos emocionales, estrés y frustración.

Este modelo basa los estilos de pensamiento en cuatro:

- Analítico-financiero
- Ordenado-rutinario
- Intuitivo-creativo
- Emocional-relacional

Cada estilo de pensamiento se corresponde con un área del cerebro.

- Frontal izquierdo
- Basal izquierdo
- Frontal derecho
- Basal derecho



Cada estilo de pensamiento hace que tengamos la dominancia en una de las cuatro áreas del cerebro. Y esta dominancia determina nuestra manera de comunicarnos y de percibir la información.

Por lo general, todas las personas tenemos un estilo de pensamiento que predomina, dos auxiliares en los que hemos desarrollado más habilidades y un área más débil que suele ser opuesta al estilo de pensamiento dominante.

Es posible que tengamos habilidades desarrolladas en las cuatro áreas y que nos identifiquemos más con algunas de ellas, pero solo en una región tenemos una eficiencia natural. Esto se debe a que las competencias y las preferencias no son lo mismo. En este sentido, resulta interesante preguntarnos si realmente estamos aprovechando al máximo nuestras preferencias naturales.

En el apartado de recursos adicionales que encontrarás al final de este libro, te comparto el código QR para que te descargues este test, con la finalidad de que puedas profundizar mucho más en tus áreas de excelencia.

El 75% de las personas tienen una percepción errónea de sí mismas y de sus fortalezas naturales. De aquellas cosas que pueden hacer con más facilidad y gusto.

Conocerte a ti misma implica conocer tus áreas de excelencia, ayudándote al mismo tiempo a ser más auténtica y a superar los obstáculos que te impiden avanzar.

Para avanzar en el camino del descubrimiento de nuestra vocación, no basta solo con conocer lo que se nos da bien, sino que también, necesitamos reencontrarnos con nuestras pasiones. Esas, que un día olvidamos, pensando que no eran importantes.

Cómo descubrir tu pasión

¿Qué es la pasión?

«Haz lo que te guste y no tendrás que trabajar ni un solo día».

CONFUCIO

Pasión viene del verbo Patior en latín, que significa sufrir o sentir. Se trata de un sentimiento muy fuerte hacia algo o alguien.

Descubrir lo que te apasiona hacer, es clave para que puedas disfrutar de tu trabajo, comprometerte y sobre todo sentirse feliz y realizada. Cuando descubres dónde está tu pasión, el trabajo adquiere un concepto diferente al que culturalmente hemos aprendido.

Cuando una persona pone el corazón en lo que hace, la evidencia nos hace rendirnos. Se nota mucho el/la profesional que le gusta y disfruta lo que está haciendo al que no lo hace.

Pero el efecto de esto, no es solo para con nosotras mismas y como nos sentimos, sino también para el valor que aportamos a las demás personas. Seguro que, alguna vez has estado en un hospital visitando a un enfermo/a, y, has podido comprobar entre los diferentes enfermeros y enfermeras, cuáles son los que están haciendo su trabajo desde el corazón, es decir, con vocación y con pasión, y cuáles no disfrutaban de lo que están haciendo.

El ejemplo anterior, vale para cualquier profesión.

Llegadas a este punto, cabe diferenciar:

- Pasión y hobby.
- Talento y pasión.

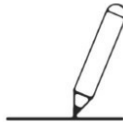
Diferencia entre pasión y hobby

Tal vez estés inscrita en alguna actividad como clases de baile, senderismo, pintura... Quizá, a la actividad a la que estás anotada vayas una o dos veces por semana, o puede que lo hagas todos los días durante una hora. Pero te pregunto, ¿irías a bailar todos los días de lunes a viernes ocho horas? Si tu respuesta es sí, tal vez deberías buscar una opción profesional por ahí (profesora de baile, bailarina...) Pero si tu respuesta es no, está claro que eso es un hobby, y está genial, ¡disfrútalo!, pero hay por ahí una pasión que te está esperando y sobre todo una sociedad que necesita de ella.

Diferencia entre talento y pasión

El que algo se te dé bien hacerlo no lo convierte en una pasión. Por ejemplo, a mí me suele salir la comida bastante rica sin poner mucho esfuerzo en ello, pero en cambio, no me gusta pasarme una jornada entera en la cocina.

Realmente, yo disfruto más viendo como las demás personas se comen lo que he preparado, que preparándolo.



Algunas preguntas clave para descubrir tu pasión

1. ¿En qué cosas de las que haces se te pasa el tiempo volando, perdiendo incluso la noción del tiempo?
2. ¿Hay algo que te habría gustado hacer, pero no lo has hecho? ¿Qué te lo ha impedido?
3. En relación a la respuesta anterior, ¿qué sería lo peor que podría pasar si lo hicieses? ¿Y lo mejor?
4. ¿Qué harías aunque no te pagaran por ello?
5. Si no pudieses fracasar, ¿qué harías?
6. ¿Qué tipo de libros lees?
7. ¿Qué tipo de información consumes en redes sociales y YouTube?
8. ¿Qué tipo de películas y series te gustan? ¿Por qué?
9. ¿Hay algún profesional a quien admires? ¿Por qué?
10. ¿En qué empleas tu tiempo libre?
11. ¿Cómo sería un día ideal para ti? Descríbelo con todo detalle, desde que te levantas por la mañana hasta que te acuestas. Especifica dónde estás, con quién, qué comes, qué bebes, cómo te vistes, si te ves con personas en tu entorno, qué tipo de personas son, ¿trabajas?, ¿con quién trabajas? ¿Qué haces exactamente?, ¿dónde vives? ¿Trabajas en casa o fuera?, ¿usas transporte público o conduces?, etc.
12. ¿Eres actualmente, el tipo de persona que puede tener un día como el que acabas de describir?
13. Si tu respuesta es no, ¿qué tendrías que comenzar a hacer o dejar de hacer para ser esa persona?
14. Si volvieses a tu pasado, ¿a qué te dedicarías?
15. ¿Qué actividades o tareas disfrutas hacer en tu tiempo libre?
16. ¿Qué temas te apasionan tanto que podrías hablar de ellos durante horas?
17. ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos?
18. ¿Hay alguna causa o problema social que te interese profundamente?
19. ¿Qué tipo de libros o revistas te gusta leer?
20. ¿Qué actividades te hacen sentir más realizada o satisfecha?
21. ¿Qué te gustaría hacer incluso si no te pagaran por ello?
22. ¿Qué tipo de actividades te hacen perder la noción del tiempo cuando las estás haciendo?
23. ¿Qué te emociona cuando piensas en tu futuro?

24. ¿Qué actividades o trabajos te han dado una sensación de logro en el pasado?
25. ¿Qué actividades te hacen sentir más conectada contigo misma?
26. ¿Qué te inspira o te motiva?
27. ¿Qué te gustaría cambiar o mejorar en el mundo?
28. ¿Qué tipo de ambiente de trabajo te hace sentir más cómoda y feliz?
29. ¿Qué cualidades admiras en otras personas y te gustaría cultivar en ti misma?
30. ¿Hay algún proyecto que hayas realizado en el pasado del que estés especialmente orgullosa?
31. ¿Qué te hace sentir más confiada y segura de ti misma?
32. ¿Qué valores son importantes para ti en tu vida personal y profesional?
33. ¿Qué tipo de actividades te desafían de una manera positiva?
34. ¿Qué tipo de personas te gustaría ayudar o servir a través de tu trabajo?
35. ¿Qué te hace sentir más creativa o inspirada?
36. ¿Hay algún tema o área de conocimiento en el que siempre estás buscando aprender más?
37. ¿Qué tipo de habilidades o conocimientos te gustaría desarrollar en el futuro?
38. ¿Qué actividades te dan una sensación de propósito o significado?
39. ¿Qué tipo de contribución te gustaría hacer al mundo?
40. ¿Qué te hace sentir más en sintonía con tus valores y creencias?
41. ¿Qué tipo de proyectos te hacen sentir más entusiasmada?
42. ¿Qué aspecto de tu trabajo actual te gusta más?
43. ¿Qué te gustaría hacer más en tu trabajo actual?
44. ¿Qué aspecto de tu trabajo actual te gustaría cambiar?
45. ¿Con qué tipo de personas te gustaría trabajar en equipo?
46. ¿Qué tipo de actividades te hacen sentir más en armonía contigo misma y con los demás?
47. ¿Qué tipo de proyectos te gustaría liderar?
48. ¿Qué te hace sentir más en control de tu vida y tu futuro?
49. ¿Qué tipo de ambiente te hace sentir más creativa y productiva?
50. ¿Qué actividades te hacen sentir más energizada y motivada?
51. ¿Qué tipo de trabajo te permitiría expresar tu creatividad?
52. ¿Qué tipo de trabajo te desafiaría a crecer y aprender continuamente?
53. ¿Qué tipo de trabajo te permitiría equilibrar tus responsabilidades personales y profesionales?
54. ¿Qué te gustaría hacer más en tu tiempo libre?
55. ¿Qué tipo de proyectos te gustaría emprender por tu cuenta?
56. ¿Qué te hace sentir más realizada en tu vida?

57. ¿Qué te gustaría hacer más a menudo en tu vida?
58. ¿Qué aspecto de tu vida actual te gustaría mejorar?
59. ¿Qué tipo de legado te gustaría dejar en el mundo?
60. ¿Qué te gustaría que la gente recordara de ti?
61. ¿Qué te hace sentir más viva y apasionada?

A estas alturas de la película, ya has podido descubrir y recopilar mucha información valiosa para poder pasar al siguiente paso de la ruta de tu vocación.

En el paso dos, lo que vamos hacer es darle forma a esa información que hemos recogido, y para ello, deberás comenzar a identificar patrones comunes, confluencia entre valores, talentos y pasiones. Y finalmente, reflexionar sobre todo esto.

¡Seguimos avanzando!

PASO 2: Modelaje

AFINANDO A LO ESPECÍFICO

Talento + pasión = a profesión

Para convertir en profesión la suma de nuestro binomio, necesitamos tener en cuenta varios factores:

- Talentos y habilidades
- Mi pasión
- Mis conocimientos

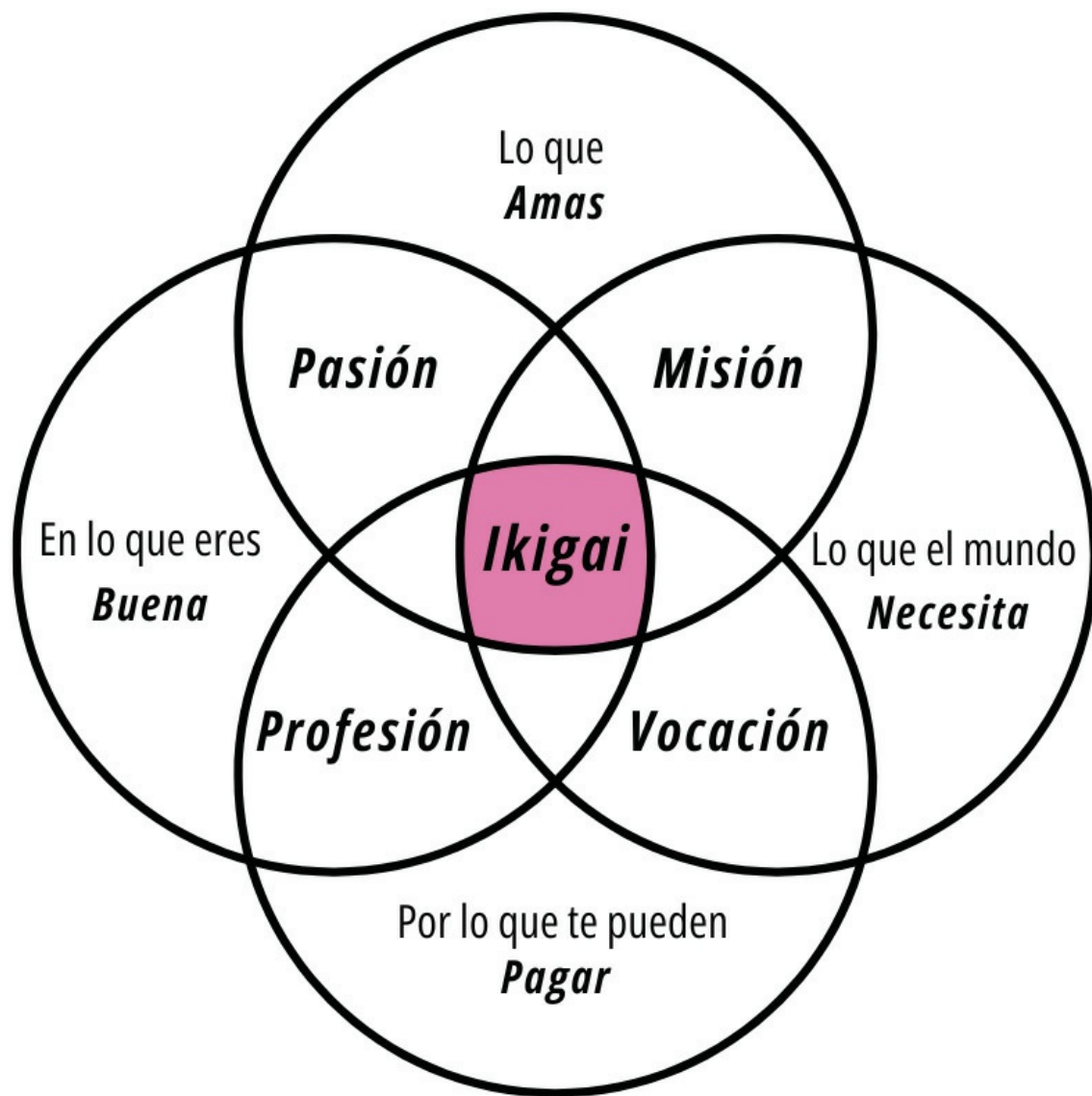
Cuando las personas nos reinventamos, tenemos dos opciones, apoyarnos en los conocimientos que nos ha dado la que ha sido hasta ahora nuestra profesión o titulación, o empezar de cero. Yo creo firmemente que lo que ya tenemos siempre puede jugar a nuestro favor de alguna manera, pudiendo reconvertirlo. Pero si no es el caso, no hay problema por reinventarnos completamente. Al contrario, es como nacer de nuevo.

Estos son otros aspectos que te ayudarán a ir dando forma a todo lo que has descubierto de ti hasta ahora:

- Tu experiencia vital. ¿Qué has superado en tu vida? ¿Qué es lo que ha ido marcando la persona que eres hoy? ¿En qué puedes ayudar y a quién?
- Tus valores personales y profesionales. ¿Qué necesitas sentir, ver, hacer, decir, escuchar para honrar quien realmente eres?
- ¿Qué necesidad resuelves que es importante para esas personas? (Mercado).

Estos aspectos, nos ayudarán a obtener la parte de la fórmula que nos falta para completarla.

Te puede ser de utilidad, a modo de complemento y refuerzo del trabajo realizado hasta ahora, la realización del IKIGAI.



Se trata de una filosofía japonesa que busca el sentido a la vida. Ikigai es la fusión de dos palabras, «iki» y «gai». Iki significa vida y gai significa propósito o valor. El concepto de ikigai fue publicado por primera vez en 1966 por la psiquiatra Mieko Kamiya, sin embargo, fue el psicólogo y profesor de la Universidad de Toyo Eiwa, Akihiro Hasegawa, quien retomó esta filosofía. Se traduciría como: «Tu razón de ser».

Esta forma de ver la vida se relaciona con beneficios como la longevidad, la felicidad y la plenitud. Algunos científicos coinciden en que la práctica del ikigai tiene que ver con la longevidad, porque la población de Okinawa, en Japón, es la más longeva del mundo y practica esta filosofía.

El ejercicio del ikigai lo puedes usar para encontrar tu propósito de vida. Se trata de la respuesta a estas cuatro preguntas:

- ¿Qué sabes hacer de manera extraordinaria? Esto son tus talentos.
- ¿Qué amas hacer? Esto es tu pasión, aquello que disfrutas haciendo de manera especial.
- ¿Qué es lo que el mundo necesita que, para ser materializado, tengas que emplear tus talentos y pasiones? Aquí se trata de que conozcas qué necesidad podrías resolver, así como también, si para llevarla a cabo tendrías que emplear tus talentos y pasiones.

A la hora de poner en marcha un proyecto de emprendimiento, es fundamental conocer el problema que estás solucionando, y a quiénes se lo estás solucionando.

- ¿Te podrían pagar por ello? Se trata de ver si aquello que quieres hacer tiene su sitio en el mercado. Realmente, si encuentras algo que responda a las tres preguntas anteriores, difícilmente no habría personas que te pagarían por ello.

Tu ikigai es el punto de encuentro entre estas cuatro cosas:

- Misión
- Vocación
- Pasión
- Profesión

Donde confluye lo que amas con lo que se te da bien, es lo que da lugar a tu pasión.

Donde confluye lo que amas hacer con lo que el mundo necesita, es lo que da lugar a tu misión.

Donde confluye en lo que eres buena y por lo que te podrían pagar, es lo que da lugar a la profesión.

Donde confluye lo que el mundo necesita y por lo que te podrían pagar, es lo que da lugar a la vocación.

Una vez que conoces:

- Tus valores
- Tus talentos
- Tu pasión
- Y sabes de qué experiencia partes

Tu trabajo es encontrar un punto de encuentro entre todo esto. Y para ello, pasamos al tercer paso del método.

PASO 3: Integración

¿Qué demanda el mercado?

Cuando ya tenemos la profesión, debemos ver si el mercado nos podría pagar por ello. Es decir, si hay personas que necesitan de nuestros servicios, ya sea por cuenta ajena o propia.

Si tienes talento y pasión, difícilmente no habrá gente que pueda pagarte por ello, ya que, estamos en un momento en el que la creatividad es la reina de la fiesta.

Es el momento de poner a trabajar ese ingenio y estudiar las posibilidades que tienes juntando el talento y la pasión que te hacen única.

Una vez descubiertos tus valores, talento y pasión, ya has debido poder dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Quiero trabajar por cuenta ajena o quiero ser emprendedora?

El camino a seguir será bien distinto dependiendo de tu respuesta a esta pregunta.

Tus talentos y pasiones los puedes poner tanto al servicio de un trabajo por cuenta ajena como al servicio de un trabajo por cuenta propia. Serán tus valores los que determinen si quieres emprender o trabajar como asalariada.

En los últimos años ha habido un aumento de personas que desean ser sus propias jefas. La verdad es que esto de ser tu propia jefa suena muy bien, ¿verdad? Pero tienes que fijarte en más cosas, no solo en el deseo de liberarte de tu jefe para siempre, je, je, je.

Preguntas como estas te pueden ayudar a clarificarte:

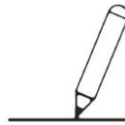
- ¿Qué me dicen las herramientas que estudian o influyen en la personalidad, como por ejemplo: la astrología y el eneagrama, acerca de cómo me manejo en situaciones de incertidumbre?
- ¿Qué me dice mi mundo emocional (heridas de la infancia), acerca de mi tolerancia a la frustración?

Estas son las características principales que tiene que tener una persona para emprender:

1. Lo primero de todo es tener pasión por lo que va a emprender.
2. En todos los emprendimientos va a ver funciones delegables y no delegables. Es decir, habrá tareas y roles que solo podrás llevar a cabo tú, y otras que podrá realizar otra persona que contrates. En un emprendimiento siempre va a ver diferentes funciones a realizar, y conocer tus debilidades te dará la información necesaria para saber qué funciones tendrás que delegar en otras personas que tengan esas fortalezas. Por lo que el segundo requisito es que las tareas no delegables tienen que requerir talentos que tengas y destrezas adquiridas.
3. La mentalidad adecuada. **La manera de pensar se trabaja.** Para emprender necesitas tener capacidad para automotivarte y reponerte pronto de los baches. Quizá te suene la palabra: **resiliencia**. Si quieres emprender, necesitas comenzar a cultivar tu espíritu resiliente.
4. Ser una persona resolutiva.

5. Adaptarte a los cambios.
6. Habilidades de liderazgo.
7. Capacidad para tomar decisiones rápidas y no influidas por tus emociones.
8. Ser capaz de comunicar adecuadamente a las personas qué es lo que haces y por qué lo necesitan.

Y ahora, ya si podemos adentrarnos a analizar la demanda del mercado con respecto a nuestra profesión vocacional.



Lo que te puede ayudar a saber si tu profesión es demandada en el mercado es preguntarte:

1. ¿Qué necesidad satisfago?
2. ¿Hay personas que necesitan esto?
3. ¿Son muchas o pocas? Para esto, te puedes apoyar en una herramienta de Google que se llama: Google Trends. Esta herramienta te muestra las tendencias del mercado. Y si tu profesión va al alza, es que tiene futuro.
4. ¿Qué productos o servicios puedes ofrecer realizando esta actividad? O ¿Qué puestos de trabajo se corresponden con todo esto? ¿Pagan bien? ¿Demandan mucho este perfil las empresas? Si ofreces un producto o servicio, ¿cuánto podrías cobrar por ello?
5. ¿Hay personas que se dedican ya a esto? ¿Cuántas?
6. ¿El mercado compra estos productos o servicios? ¿Con qué frecuencia?
7. ¿Hay personas con esta ocupación? ¿Cuántas?
8. ¿Qué han hecho para llegar allí?
9. ¿Cuál es la tendencia del mercado en ese sector?
10. ¿Hay vídeos o libros sobre esa actividad de los que puedas sacar información?
11. ¿Hay muchos resultados de búsqueda en Internet para esos términos?

La Matriz DAFO o FODA

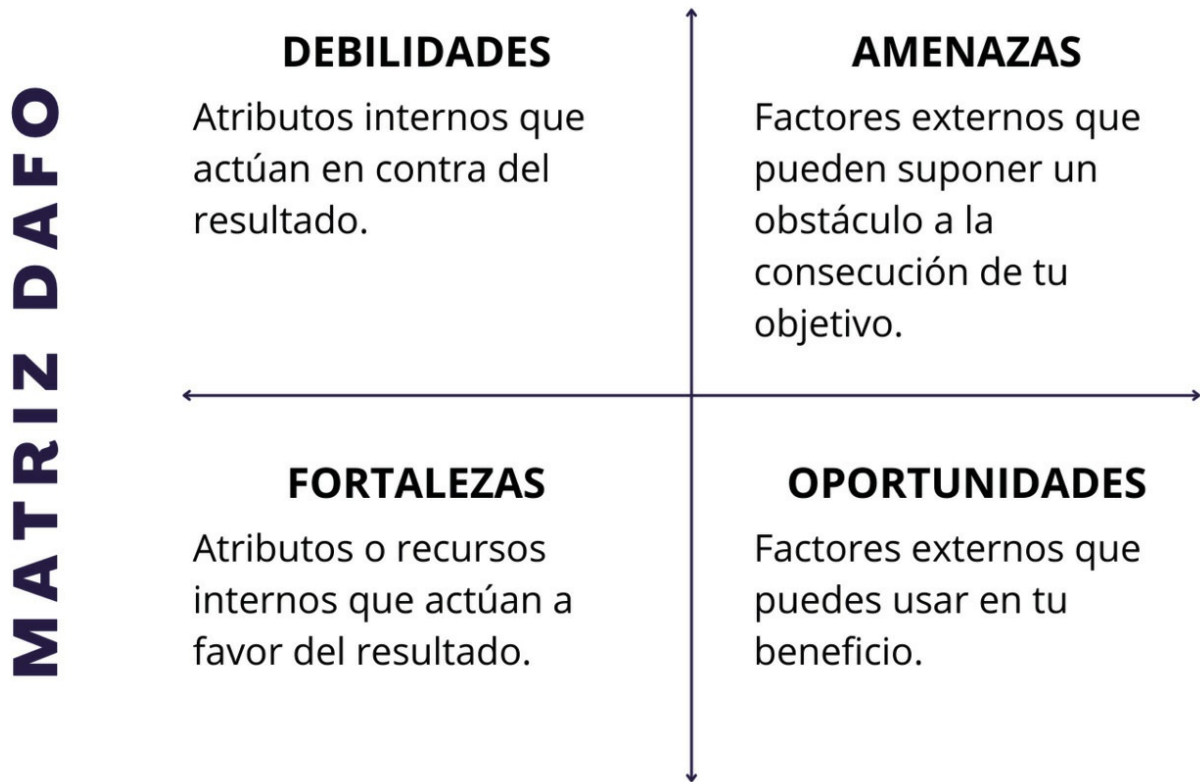
La matriz DAFO es un diagrama que se utiliza para determinar fortalezas, amenazas, debilidades y oportunidades que intervienen en un proyecto o negocio.

Se puede aplicar para cualquier situación u objetivo.

A continuación, te presento el diagrama y la definición de cada una de las áreas.

Después, te compartiré el mismo diagrama, pero con dos ejemplos hipotéticos de dos personas que han encontrado su vocación y analizan con qué factores y recursos tanto internos como

externos cuentan para lograr su objetivo de dedicarse a ello.



Esta matriz es fundamental para establecer un plan de acción a la hora de conseguir un objetivo o de llevar a cabo un proyecto, posibilitando la toma de decisiones efectivas, entre otras cosas.

Conocer las debilidades y las amenazas, hace posible establecer estrategias que nos lleven a convertir las amenazas en oportunidades y las debilidades en fortalezas.

EJEMPLO A: Emprendimiento

Supongamos que María acaba de leer este libro y de rellenar la plantilla de **La Ruta De La Vocación**. Al completar todo el trabajo, ha descubierto que quiere emprender y que su propósito es abrir un negocio de alimentación en una calle cercana al campus universitario de su ciudad.

Análisis DAFO



Debilidades

- Falta de experiencia empresarial
- Limitaciones financieras
- Competencia
- Dependencia de proveedores.



Amenazas

- Ciclos estacionales.
- Cambios en los gustos y preferencias
- Regulaciones locales
- Competidores establecidos.



Fortalezas

- Ubicación estratégica
- Identificación del propósito
- Productos de calidad.
- Redes universitarias.



Oportunidades

- Demanda constante
- Diversificación de productos
- Eventos estudiantiles
- Programas de fidelización.

© 2024 www.soniamesa.com

EJEMPLO B: Trabajo por cuenta propia

Lorena, ha descubierto que a ella le gustaría trabajar por cuenta ajena en una consultora de ciberseguridad.

Este es su análisis DAFO:

Análisis DAFO



Debilidades

Falta de experiencia profesional
Conocimientos técnicos limitados
Competencia en el mercado laboral
Falta de redes profesionales



Amenazas

- Rápida evolución tecnológica
- Aumento de la sofisticación de los ataques informáticos
- Competencia Global
- Avances tecnológicos constantes y rápidos.



Fortalezas

- Posee habilidades analíticas
- Tiene pasión por la ciberseguridad
- Posee habilidades de comunicación para expresar conceptos técnicos de manera simple
- Capacidad de aprendizaje y adaptación al cambio.



Oportunidades

- Demanda creciente de expertos en ciberseguridad.
- Oferta formativa creciente en ciberseguridad.
- Opciones de especialización.
- Opciones crecientes de Networking, congresos, etc, para establecer contactos.

Como te comentaba al principio de los ejemplos, existen estrategias para **convertir las debilidades en fortalezas y las amenazas en oportunidades**. Dentro de la plantilla de trabajo que complementa a este libro, vas a encontrar dichas estrategias. Además, tendrás un espacio para rellenar tu DAFO personal y la explicación detallada de cada debilidad, fortaleza, amenaza y oportunidad, expuesta en los dos ejemplos anteriores.

Querida amiga, ya hemos finalizado el paso número tres, y con ello, acabamos de completar **La Ruta de la Vocación**. Si lo deseas, puedes dejarlo aquí. Con lo visto hasta ahora, tienes información y ejercicios suficientes para descubrir tu vocación, aunque te animo a que sigas leyendo hasta el final, pues vas a poder conocer tu potencial aún más, para afinar al máximo tu elección profesional.

Recuerda que, en la sección de recursos adicionales que encontrarás al final del libro, te comparto el test Bezinger y un listado de las diez profesiones más demandadas y emergentes, tanto si quieres trabajar por cuenta ajena como si lo que deseas es emprender.

Todo esto, te ayudará a tomar la mejor decisión posible.

Como habrás podido darte cuenta a lo largo del libro, te propongo un autodescubrimiento integral y no concibo un trabajo de esta magnitud sin una perspectiva holística. Por ello, quiero

hacer de este manual una guía lo más completa posible, aportando en el siguiente capítulo tres herramientas cada vez más usadas para comprender el funcionamiento de las personas y su naturaleza, así como el de las empresas y organizaciones.

Estas herramientas son:

- La astrología
- El eneagrama
- La numerología

Si bien es cierto que no existe una base científica que avale estas herramientas, he encontrado necesario e interesante aportar la influencia que han ejercido en mi experiencia vital y en la de millones de personas en el mundo, en lo que, a autoconocimiento personal y profesional, se refiere.

Cada vez son más profesionales del mundo de la orientación laboral, los que se apoyan en herramientas como estas para hacer su trabajo más completo y profundo.

Te invito a que abras tu mente y te tomes la realización de estos ejercicios como un juego. Puede que al final te sorprenda el resultado.

Es un hecho que el mundo en el que vivimos es un misterio y que son muy pocas cosas las que la ciencia pueda demostrar aún. Tal vez, ésta, nunca llegue a comprender la inmensidad y al mismo tiempo la simpleza que reside en la vida, y su funcionamiento.

Mi invitación es a que te apoyes en lo que hasta ahora ha podido ser demostrado, pero nunca pierdas de vista o deseches, aquello que no.

Sin más, te dejo con el siguiente capítulo. Espero que lo disfrutes, y, si además, lo encuentras útil, será maravilloso.

Las herramientas que te voy a compartir a continuación, merecen un libro completo para cada una de ellas. Pero al no tratarse este manuscrito específicamente a estas temáticas, he creído que lo más conveniente era mostrarte lo fundamental para poder conocerte a nivel profesional.

Te invito, a que si tras la lectura del siguiente capítulo, algo o todo, resuena en tu interior, investigues por tu cuenta. Hay mucho contenido que puede ayudarte con ello. Tal vez, al acabar este libro, ocurra algo tan grande como que descubras que tu vocación está en el estudio de alguna de estas herramientas.

CAPÍTULO IX:

TODOS LOS CAMINOS LLEVAN A ROMA

Querida amiga,

A lo largo de varios años, he transitado el camino del crecimiento y desarrollo personal, motivada por la búsqueda de mi vocación. Durante este tiempo, he explorado y trabajado con diferentes metodologías y realizando una multitud de ejercicios. Sin embargo, mi reflexión final ha sido llegar a comprender que da igual la vía que tomes, la verdadera vocación encuentra la manera de manifestarse.

En este libro, he trazado una hoja de ruta con tres pasos claros que te guiarán directamente al corazón del asunto. Pero además de eso, me gustaría compartir contigo algunas pautas breves para reforzar las conclusiones a las que puedas haber llegado. Estas pautas se centran en cómo puedes profundizar tu autoconocimiento utilizando herramientas como la carta natal, el eneagrama y la numerología.

Comencemos explorando cómo la astrología puede revelar tus dones y potencialidades a través de tu carta natal o astrológica.

Cómo la astrología puede ayudarte a identificar tu vocación

La carta natal es una representación de la disposición de los astros en el cielo en el momento exacto de tu nacimiento. Para elaborarla con precisión, es fundamental conocer la fecha, hora aproximada y lugar de tu nacimiento. En términos simples, podríamos decir que **la carta natal es como una fotografía del cielo en el momento en que viniste al mundo.**

Existen numerosas páginas web donde puedes calcular tu carta natal ingresando los datos que mencioné anteriormente: fecha de nacimiento (día, mes y año), lugar de nacimiento y una hora aproximada. Solo tienes que poner en el buscador de Internet: «calcular carta natal».

En el caso de que no conozcas la hora de tu nacimiento, en la era de la administración electrónica es posible obtenerla fácilmente a través de Internet. Solo tendrás que sacar una partida de nacimiento con tu certificado digital.

Para comprender el propósito de vida según la astrología, es fundamental entender un elemento básico de la interpretación de la carta natal: LAS CASAS. Pero antes de sumergirnos en este aspecto, es importante que tengas claros algunos conceptos básicos que te ayudarán a interpretar esta información de manera adecuada.

La carta natal es una herramienta básica en la astrología y se compone de diversos elementos que

ofrecen una visión única y singular de la personalidad de cada ser. Entre estos componentes se encuentran los diez planetas, las doce casas, conjunciones, aspectos, constelaciones zodiacales y **el signo ascendente**.

El ascendente, también conocido como «signo del horizonte oriental», se considera el punto de partida de una persona en su viaje por la vida. Este punto determina la forma en que te presentas ante el mundo y cómo eres percibida por las demás personas.

El ascendente juega un papel crucial en la forma en que una persona se relaciona con la sociedad y establece conexiones con los demás. Es el «rostro» que mostramos al mundo exterior, revelando aspectos de nuestra personalidad y carácter, que pueden no ser evidentes a simple vista.

Las casas, representan las diferentes áreas de la vida de la persona.

Los planetas, simbolizan las características innatas de una persona o rasgos de personalidad. Y es importante que entiendas qué representa cada uno.

El Sol: es como el jefe de nuestro grupo de planetas, ¡el líder! Representa quiénes somos en general y nuestra personalidad única. Este planeta es el jefe de Leo, y básicamente nos dice quiénes somos y qué nos hace especiales.

La Luna: nos dice cómo nos sentimos y qué nos emociona. También nos habla de nuestra intuición y sensibilidad. Governa a Cáncer, que es muy emotivo y cariñoso.

Venus: gobierna a Tauro y a Libra. Nos dice cómo nos enamoramos y qué nos parece atractivo.

Marte: es el planeta de la acción. Nos da energía, valor y nos hace sentir fuertes. Es el jefe de Aries y nos da empuje para hacer lo que queremos.

Mercurio: es el planeta de la comunicación. Nos ayuda a pensar y a expresarnos. Nos da la habilidad de hablar y pensar. Rige a Virgo y Géminis, dos signos que son muy buenos para expresarse.

Júpiter: es el jefe de Sagitario y nos ayuda a socializar y a encontrar nuestro lugar en la comunidad.

Saturno: gobierna a Capricornio y nos da determinación y perseverancia para alcanzar nuestras metas.

Urano: rige a Acuario y nos empuja a pensar de manera diferente y a romper con lo tradicional.

Neptuno: nos ayuda a conectar con nuestra intuición y a ver más allá de lo material. Governa a Piscis y nos da una sensación de armonía y espiritualidad.

Plutón: rige a Escorpio y nos ayuda para enfrentar los cambios y transformaciones en nuestras vidas. Nos ayuda a descubrir nuestras emociones más profundas y nuestra fuerza interior.

Podríamos decir que cada persona tiene unas características determinadas por su signo solar. Y que estas características influyen a la hora de encontrar la vocación.

A continuación, vamos a ver las características principales de cada signo, con la finalidad de que identifiques las tuyas. Una vez que hayamos descrito dichas características signo por signo, pasaremos a ver su correspondencia con determinadas áreas vocacionales.

Características de cada signo zodiacal:

Características de Aries:

Las personas con signo solar en Aries, suelen ser descritas como entusiastas, llenas de energía y valientes según la astrología occidental. Se las considera pioneras, independientes y con un fuerte impulso de liderazgo.

Características de Aries como signo ascendente:

Si Aries es tu signo ascendente en lugar de tu signo solar, es posible que te identifiques con algunas de estas características.

- Las personas con Aries en su ascendente suelen ser decididas y perseverantes, con una gran cantidad de energía. Sin embargo, también pueden ser impulsivas y necesitar constantemente nuevos desafíos para mantenerse motivadas.

Características de Tauro:

Según la astrología occidental, los Tauro son personas pacientes, perseverantes y con una gran fuerza de voluntad. También son cariñosas, prácticas y les encanta tener tiempo para ellas mismas. Sin embargo, pueden ponerse de muy mal humor cuando se enfadan y ser un poco rencorosas.

Características de Tauro como signo ascendente:

Si tu signo ascendente es Tauro en lugar de tu signo solar, ¡eres una persona decidida y llena de pasión! Aunque a veces puedes ser un poco terca y te cuesta cambiar de opinión.

Características de Géminis:

Los Géminis son ingeniosos, inteligentes y muy generosos. Les encanta ser independientes y creativos. Sin embargo, debido a las dos caras de su signo, pueden ser un poco cambiantes en su humor y caer fácilmente en contradicciones.

Características de Géminis como signo ascendente:

Si tienes Géminis como signo ascendente en lugar de tu signo solar, eres una persona risueña y espontánea. Pero a veces puedes ser impaciente y algo inquieta.

Características de Cáncer:

Los Cáncer son conocidos por ser leales, cariñosos y muy sensibles. Les encanta proteger a sus seres queridos y son muy emotivos. Sin embargo, también pueden ser un poco celosos e inseguros en ocasiones.

Características de Cáncer como signo ascendente:

Si tienes Cáncer como signo ascendente en lugar de tu signo solar, eres una persona sensible y empática. Pero también necesitas mucho afecto y a veces puedes ser un poco pesimista.

Características de Leo:

Según la astrología occidental, los Leo son personas fieles, bondadosas, optimistas y extrovertidas. Tienen ambición, valentía e independencia, y se sienten seguras de sí mismas. Sin embargo, también pueden ser idealistas, tercas, algo orgullosas, lo que a veces puede llevarlas a

tener mal humor.

Características de Leo como signo ascendente:

Si tu signo ascendente es Leo en lugar de tu signo solar, eres alguien que confía mucho en sí misma y tiene la capacidad de liderar. Sin embargo, a veces puedes ser imprudente, perezosa y un tanto egoísta.

Características de Virgo:

Según la astrología occidental, los Virgo son personas serias, cautelosas, disciplinadas, meticulosas, analíticas, modestas, tímidas, trabajadoras y tienen un gran sentido de la responsabilidad y la amistad.

Características de Virgo como signo ascendente:

Si tu signo ascendente es Virgo en lugar de tu signo solar, eres alguien inteligente, estable y muy prudente. A veces, puedes ser tímida y dar la impresión de ser fría.

Características de Libra

Las personas nacidas bajo el signo de Libra, suelen ser definidas como idealistas, sociales y diplomáticas. Se caracterizan por ser calmadas, afables y equilibradas, buscando mantener la neutralidad en situaciones conflictivas.

Características de Libra como signo ascendente:

Si tienes Libra como signo ascendente en lugar de como signo solar, es posible que te identifiques con algunas características. Estas personas suelen ser inteligentes, amistosas, empáticas y creativas.

Características de Escorpio

Las personas nacidas bajo el signo de Escorpio, suelen ser descritas en la astrología occidental como personas corteses, observadoras, consejeras hábiles y dotadas de una gran fuerza de voluntad y capacidad de razonamiento.

Características de Escorpio como signo ascendente:

Si tu signo ascendente es Escorpio en lugar de tu signo solar, es posible que te identifiques con algunas características específicas. Estas personas suelen ser inteligentes, empáticas y poseen una fuerte confianza en sí mismas

Características de Sagitario

Las personas nacidas bajo el sol en Sagitario suelen ser simpáticas, sinceras, honestas, optimistas y un tanto intelectuales. Este signo se caracteriza por la empatía, la comprensión y la necesidad de vivir aventuras y sentirse libre.

Características de Sagitario como signo ascendente:

Si tienes Sagitario como signo ascendente en vez de como signo solar es posible que en algunas características te sientas identificada. Tienen gran curiosidad por todo, son independientes y aventureras.

Características de Capricornio

Las personas nacidas bajo el signo de Capricornio, se caracterizan por su estabilidad. Entre sus rasgos distintivos se encuentran el trabajo duro, la fiabilidad, la prudencia, la practicidad, la ambición y el sentido de la justicia.

Características de Capricornio como signo ascendente:

Si tu signo ascendente es Capricornio en lugar de tu signo solar, es posible que te identifiques con algunas características particulares. Estas personas suelen ser serias, disciplinadas, perseverantes y poseen un fuerte sentido ético.

Características de Acuario

Los nacidos bajo el signo de Acuario, suelen exhibir una personalidad muy abierta, según la astrología occidental. Son personas simpáticas, divertidas, originales, idealistas, lógicas, con un gran sentido del humor, soñadoras, imaginativas, honestas, leales, tolerantes y libres de prejuicios.

Características de Acuario como signo ascendente:

Si tu signo ascendente es Acuario en lugar de tu signo solar, es posible que te identifiques con algunas características específicas. Estas personas suelen ser amigables, inteligentes, curiosas y soñadoras.

Características de Piscis

Las personas nacidas bajo el signo de Piscis, suelen ser atribuidas con características como la creatividad, la imaginación, la sensibilidad, la amabilidad, la intuición, la empatía, la paciencia y la facilidad para soñar. Además, suelen ser personas tranquilas que evitan los conflictos y les cuesta rebelarse ante las injusticias.

Características de Piscis como signo ascendente:

Si tienes Piscis como signo ascendente en lugar de tu signo solar, es posible que te identifiques con algunas características particulares. Estas personas tienden a ser intuitivas, valientes y creativas, mostrando un fuerte vínculo con la naturaleza.

Una vez vistas estas características, vamos a ver cuáles son los puntos fuertes de cada signo y para qué tipo de profesiones son buenos estos rasgos.

Con la finalidad de que lo veas de un modo más visual y esquemático, te lo voy a mostrar en una tabla.

Espero que te sea tan esclarecedor, como lo fue para mí el día que analice toda la información que había investigado en este sentido. Y sí, toda mi investigación acerca de la correspondencia de los signos con las profesiones, te lo voy a plasmar de una manera «masticada» y en bandeja.

Signo solar	Talentos	Profesión
Aries	Entusiasmo, energía y liderazgo. Buenos para tomar decisiones rápidas y determinantes.	Profesiones relacionadas con el deporte, la interpretación o la dirección de proyectos.

Acuario	Combina la lógica y la originalidad. Resolución de problemas.	Ingeniería, innovación, investigación científica o informática.
Cáncer	Sensible y empática. Organización y planificación.	Psicoterapia, trabajos humanitarios, educación especial, enfermería...
Capricornio	Prudentes y disciplinadas. Planificación y organización.	Gestión empresarial, contabilidad o derecho.
Géminis	Versátil e ingeniosa. Habilidades sociales y adaptación al cambio.	Periodismo, comunicación, locución...
Leo	Trabajo en equipo y liderazgo. Carismática y creativa.	Gestión de proyectos, dirección de equipos, política y emprendimiento.
Libra	Sociable, creativa, diplomática, comunicativa y resolutiva.	La mediación, la psicología, el trabajo social, la diplomacia internacional, atención al público, comunicación, mentoría, escritura.
Sagitario	Aventurera y curiosa. Trabajar entornos multiculturales	Profesora, filósofa, turismo, periodismo de viajes.
Piscis	Empática y sensible al igual que cáncer. Organización y planificación.	Trabajos humanitarios, psicoterapia, educación especial, enfermería...

CASAS

Una carta astral se divide en doce casas, y dependiendo del día y hora en el que nacemos, el sol está en una casa o en otra.

Las casas definen nuestro propósito de vida.

Hay que tener en cuenta también la posición de otros planetas en nuestra carta. Es decir, que a esto que te voy a explicar de las casas, habría que añadir el análisis de dónde se sitúan otros planetas además del sol. Puede que se dé el caso de que haya un planeta que por su posición en la carta te pueda estar bloqueando esto que te voy a explicar a continuación, por lo que es bueno que, si no te sientes identificada con ello, acudas a una astróloga para que te interprete de manera completa tu carta, teniendo en cuenta todos los aspectos que aparecen reflejados en ella.



- Personas con el sol en la casa 1.
 - Dones de liderazgo y artísticos
 - Actriz
- Personas con el sol en la casa 2.
 - Creativas

- Cuidado del cuerpo
- Nutrición
- Monitora de gimnasio.
- Masajista
- Y trabajos manuales como carpintería, bricolaje.
- Personas con el sol en la casa 3.
 - Muy inteligentes
 - Investigar y asociar ideas, sintetizarlas y comunicarlas al mundo de manera sencilla.
 - La típica persona que hace video tutoriales.
 - Escritora que explica temas complejos y abstractos, de forma sencilla. Ha venido a absorber información y a compartirla con el mundo.
 - Muy expresiva a través de la cámara también.
 - Enseñanza.
- Personas con el sol en la casa 4
 - Profesiones que le vienen de familia como médicos, abogados, etc.
 - Muy importante tener en cuenta tu linaje, pero fundamental que lo hagas desde tu esencia, sin ser una copia. Añadir tu singularidad.
- Personas con el sol en la casa 5
 - Muy creativas
 - Disfrutonas y extrovertidas
 - Vivir de su pasión es más importante que para cualquiera.
 - Emprendimiento en algo que te divierta.
- Personas con el sol en la casa 6
 - Médica.
 - Enfermera.
 - Salud y servicio a otros.
 - Detectar fallos y solucionarlos.
- Personas con el sol en la casa 7
 - Habilidades sociales y diplomáticas
 - Jueces, diplomáticos, embajadores...
 - Creación de sociedades.
- Personas con el sol en la casa 8
 - Altas capacidades psíquicas
 - Mucha intuición
 - Psicología
 - Tarot

- Tantra
- Personas con el sol en la casa 9
 - Explotadoras y viajeras
 - Creadora de documentales
 - Blog de viajes
 - Inspirar a otras personas.
- Personas con el sol en la casa 10
 - Líderes innatas
- Personas con el sol en la casa 11
 - Causas justas
 - Líderes de causas de bien social
- Personas con el sol en la casa 12
 - Meditación
 - Espiritualidad
 - Guía espiritual

Este libro no es un manual de astrología, ni tan siquiera de la carta natal. Por lo que voy al grano de lo que te puede aportar en el tema que nos ocupa, pero sin perder de vista que la atención de un profesional siempre te va a dar un estudio completo y en profundidad.

Mi propósito al compartirte esta información es que llegues a conocerte lo más que puedas, abrir tu mente y entender que somos un TODO formado por muchos aspectos, y la astrología es uno muy influyente.

Si tras hacer tu hoja de ruta y completarla con esta información extra que te estoy ofreciendo, sigues sin tener claro cuál es tu vocación, te animaría a que además de una coach-mentor que te ayude a poner toda la información en orden, obteniendo la máxima claridad posible, poco a poco vayas completando tu autoconocimiento con sesiones de las herramientas que más resuenen contigo, así como lecturas de libros, etc.

Lo más importante una vez que hayas calculado tu carta natal es que tengas en cuenta lo siguiente:

- En qué signo está tu sol
- En qué signo está tu luna
- En qué casa está tu sol
- Cuál es tu ascendente.

Y a posteriori, leer la información que te he ido compartiendo acerca de lo que simboliza cada una de estas partes para sacar tus propias conclusiones.

Cómo puede influir el eneagrama en la búsqueda de la vocación

Antes de entrar a valorar la influencia del eneagrama en nuestros dones, talentos y misión de vida, vamos a ver qué es exactamente esta herramienta.

El eneagrama se trata de un sistema que estudia la personalidad humana. De acuerdo a este sistema existen nueve tipos de personas.

A este tipo de personas los llama:

- Eneatipo 1
- Eneatipo 2
- Eneatipo 3
- Eneatipo 4
- Eneatipo 5
- Eneatipo 6
- Eneatipo 7
- Eneatipo 8
- Eneatipo 9

Con el eneagrama no solo podemos entender cómo actúa una persona, sino que, también podemos conocer qué es lo que a nivel subyacente le mueve, le motiva y su manera de pensar.

Nos proporciona información sobre nuestras fortalezas, debilidades y áreas de crecimiento personal.

Procedo a compartir contigo una tabla con cada eneatipo y sus características personales que lo hacen más idóneo para una profesión que para otra.

ENEATIPOS	FORTALEZAS
1. El perfeccionista	Organizada y ordenada
2. El ayudador	Conexión con los demás y altruista.
3. El triunfador	Persuasiva y dotes de comunicación.
4. El individualista	Creativa, reflexiva y comunicativa.
5. El investigador	Analítica, observadora y resolutive.
6. El leal	Leal, comprometida y previsor.
7. El entusiasta	Creativa, ingeniosa y optimista.
8. El protector	Valiente, decidida y líder.
9. El pacificador	Pacífica, compresiva y armónica.

Cómo te puede ayudar la numerología a encontrar tu propósito de vida

La numerología es un sistema metafísico que estudia los números como símbolos energéticos, desde los que se puede explicar la vida de las personas.

La numerología sigue distintos pasos para averiguar el propósito de vida, y uno de ellos es el de obtener tu número de vida a través de tu fecha de nacimiento.

Se trata de sumar todos los números de tu fecha de nacimiento de manera que quede una sola cifra.

Ejemplo: si naciste el 10 de marzo de 1994, se trataría de hacer lo siguiente:

10/03/1994

$1+0+0+3+1+9+9+4=27$

$2+7=9$

El número de vida de la persona que nació el 10 de marzo de 1994 es el 9.

Según la numerología, el número nueve simboliza humanidad y compasión, por lo que una persona que tenga este número de vida, probablemente será una persona a la que le interese ocuparse profesionalmente en algo que esté relacionado con la ayuda humanitaria.

NÚMERO DE VIDA	FORTALEZAS
1	Liderazgo e independencia
2	Cooperación y equilibrio
3	Creativa y artística
4	Estabilidad y organización
5	Aventura y libertad
6	Responsabilidad y amor
7	Espiritualidad y sabiduría
8	Abundancia material y poder
9	Humanidad y compasión

A estas alturas, ya habrás podido encontrar patrones coincidentes entre lo que dice la astrología sobre cuál es tu esencia, sobre lo que dice tu eneatispo respecto a cuáles son tus fortalezas, con lo que simboliza tu número de vida según la numerología.

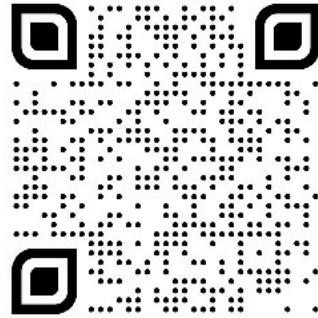
Te animo a que, si no lo has comprobado, lo hagas.

Como es mucha información y el espacio en el libro es limitado, he preparado una hoja con una

bonita tabla en la que se incluye absolutamente todo lo visto en este libro para encontrar tu vocación.

Además, he preparado otra hoja con los huecos en blanco para que vayas rellenándola con toda tu investigación de datos de acuerdo a las conclusiones a las que hayas llegado en cada ejercicio.

Descarga la plantilla de la **Ruta De Tu Vocación**, escaneando este código QR.



Recuerda que vas a encontrar dos hojas, una con toda la información compartida en el método de tres pasos de manera sintetizada y otra con los espacios en blanco para que puedas trabajarla.

LA IMPORTANCIA DE LAS REDES DE APOYO DURANTE EL PROCESO DE TRANSICIÓN LABORAL

Las redes de apoyo son necesarias en cualquier proceso o etapa de nuestra vida, pero lo son aún más cuando estamos inmersas en una transición laboral.

Los beneficios de tener redes de apoyo son los siguientes:

- Te proporcionan apoyo emocional
- Te inspiran
- Te motivan a seguir
- Te ayudan a desarrollar tus habilidades
- Te proporcionan oportunidades de crecimiento y colaboración.

Para encontrar redes de apoyo, además de tu familia y amistades, es conveniente que te rodees de personas que vayan en tu misma dirección.

Cuidar tu mentalidad es fundamental para lograr con éxito tus objetivos, y estar con personas que trabajan su mentalidad, te ayudará a no volver a meterte en la caja.

Los Networking son lugares estupendos para trabajar la mentalidad. Organizan charlas, conferencias con coaches y personas con mentalidad emprendedora. Los Networking te ayudarán a mejorar habilidades, ya que suelen realizar talleres y formaciones. También te ayudarán a encontrar nuevas oportunidades profesionales. Puedes ir a las cámaras de comercio de tu ciudad o ciudades cercanas.

Algunas otras redes de apoyo además de los Networking, la familia y los amigos son, los coaches y mentores. Los coaches te ayudan a obtener claridad a través de preguntas, ejercicios y dinámicas. Te ayudan a interpretar los resultados obtenidos. Además, te ayudan a tener una mentalidad adecuada invirtiendo tus creencias limitantes y a superar obstáculos.

Un coach te ayuda a identificar objetivos, a establecerlos de manera adecuada y a confeccionar un plan de acción exitoso.

Un mentor o mentora, es una persona que tiene una experiencia sólida en el camino que tú quieres recorrer. Por ejemplo: si quieres saber cómo escribir un libro y cómo publicarlo, la persona que te ayudará con ello, es un mentor o mentora. En definitiva, se trata de una profesional que, por su experiencia y conocimientos, conoce el camino más directo hacia la consecución de tus objetivos. Es alguien que puede guiarte.

Lo ideal es que trabajes con una coach que sea mentora.

Otras redes de apoyo pueden ser las comunidades en las redes sociales, como por ejemplo: grupos de Facebook formados por personas con tus mismos intereses. Y por ello, **quiero invitarte a la comunidad privada formada por mujeres tan maravillosas como tú. En este espacio, comparto contenido gratuito para cultivar tu amor propio, cultivar tu autoestima, a través de vídeos y fichas de trabajo. Además, comparto lanzamientos especiales, ofertas y promociones de mis libros. Si quieres unirte, solicítame el acceso a través de mi correo electrónico: info@soniamesa.com**

Espero que esta información te haya sido útil y que hayas tomado consciencia de la importancia de buscar aliados en el camino de la reinención profesional.

En el siguiente apartado, te comparto algunas reflexiones finales.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

Este viaje solo acaba de empezar...

Llegada a este punto, es importante recordar que el camino que acabas de iniciar está lleno de desafíos, pero cada pequeño pasito que das, es toda una victoria a favor de tu autoestima, amor propio y realización personal.

A lo largo de estas páginas, hemos visto el papel tan importante que juega nuestra vocación para tener una autoestima sana y una vida plena. También hemos visto cómo superar obstáculos como el miedo al fracaso, a no ser suficiente, a ser rechazada o criticada.

Cuando invertimos nuestras creencias limitantes, cultivamos la gratitud e identificamos nuestras fortalezas, nos preparamos para afrontar el cambio, para abrirnos a una vida llena de oportunidades y crecimiento.

Espero que, con este libro haya podido poner los cimientos necesarios para que puedas continuar con la hermosa edificación de tu vida.

Quiero que guardes este párrafo cerca cuando el miedo amenace con paralizarte ante las decisiones. Es natural sentir temor cuando estamos frente a encrucijadas, pero recuerda que cada elección implica dejar algo atrás para dar paso a algo nuevo. En ese momento, debes decidir si estás dispuesta a aceptar esa pérdida. **Las personas que alcanzan sus metas en la vida son aquellas que se enfocan en lo que pueden ganar, en lugar de centrarse en lo que podrían perder.**

Mi experiencia y perspectiva pueden servirte como guía, pero la responsabilidad de tomar decisiones que afecten tu vida recae únicamente en ti.

Puedo sugerirte que consideres hacer cambios de forma gradual, que valores tus opciones antes de lanzarte de cabeza. Es normal sentir miedo al dar el primer paso, pero la sensación cambia cuando tienes objetivos claros, un plan de acción y algunos pasos previos dados.

Las decisiones más acertadas suelen basarse en evidencias y resultados, en lugar de dejar que las emociones dicten nuestro rumbo. **Reconocer que las emociones influyen en nuestras decisiones es el primer paso para rectificarlas.**

Te ofrezco un método para autoconocer y comenzar a avanzar hacia una vida más plena, pero solo tú puedes decidir cuál es el mejor camino para ti.

Para saber si una elección es adecuada, pregúntate si te hace sentir realizada, si contribuye positivamente a la sociedad, si te permite vivir con dignidad, si te brinda tiempo para estar con tu familia y disfrutar de momentos de ocio, **y si está alineada con tus valores más importantes.**

Recuerda que la evolución es parte integral de cualquier camino. Es posible que descubras que tus prioridades cambian con el tiempo, y eso está bien. Lo importante es adaptarse y hacer los

ajustes necesarios para seguir avanzando hacia una vida que te llene de satisfacción y realización.

En la búsqueda de tu vocación y de tu felicidad, el camino es tan importante como el destino. Que cada decisión que tomes, sea desde el amor que te impulsa y no desde el miedo que te paraliza.

El desarrollo como persona implica la aceptación de tu presente, desde donde vas a poder crecer y mejorar. Recuerda que, aceptar no es resignarse ni conformarse, se trata de no estar en resistencia ni en lucha contra lo que estás viviendo, porque desde ese estado no vas a poder cambiar tu realidad. Consiste en que encuentres objetivos pequeños para empezar a vivir en propósito, aunque éste, todavía no sea perfecto para ti o esté falto de forma. Tener metas te movilizará, encaminará tus acciones y llenará tu vida de presencia y responsabilidad. Porque, una vida en la que estás siendo ausente, no te va a permitir que encuentres tu vocación.

El sentido vital es todo eso que da significado a lo que eres, a tu verdad más auténtica, por encima de la opinión externa o de tu pasado. Porque el pasado solo sirve como lugar de referencia para no olvidar todo lo que aprendiste. **Ser auténtica es conocer lo que hay en tu interior, mostrarlo y vivir acorde a ello.** Se trata de escuchar tus valores, expresar tus emociones, tener objetivos y trabajar para conseguirlos, dejando de lado lo que se espera de ti. Consiste en observar si tu vida es un reflejo de la vida de tu entorno, y preguntarte si la idea de éxito que tienen quienes te rodean a ti te hace feliz.

Tu propósito vital son tus pasiones, lo que admiras en otras personas, lo que ves que ellas se atreven a hacer y tú te mueres de ganas de llevar a cabo, pero no te atreves. Recuerda que detrás de un temor siempre hay algo que deseas. Todas las personas somos un reflejo, por lo que aquello que te maravilla de otros habla de algo que está en ti, pero que aún no ha sido expresado.

Aunque ahora mismo sientas que no estás siendo quien realmente eres, en el fondo, lo que hay dentro de ti lo vas plasmando como un sello. Es algo inevitable y que no requiere de consciencia para que ocurra. Esto es lo que en marketing llaman marca personal. **En tu historia hallarás la respuesta que tanto anhelas.**

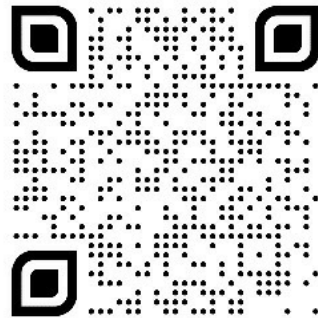
Recuerdo cuando empecé a escuchar y leer sobre el propósito de vida. Pensaba que era algo que habían podido encontrar algunas personas iluminadas, y que yo nunca encontraría el mío. Incluso, a veces, me molestaba. Me enfadaba porque pensaba que había mucho vendedor de humo y que igual solo era una milonga con la que algunos cuantos charlatanes se estaban llenando los bolsillos. Creía que, lejos de ayudar a la gente, estaban fomentando su ansiedad y frustración al recordarles cada día que su vida era mediocre, y que si no encontraban su propósito era porque no habían alcanzado ese nivel de iluminación. Entonces me di cuenta de que tal vez el mensaje no se estaba transmitiendo de una forma adecuada, para que personas que se encontraban como yo, en un estado de búsqueda, pero con mucho ruido mental, pudiesen entenderlo. Lo primero para encontrar tu propósito es empezar a aclararte a medida que te vas marcando pequeñas metas y objetivos, teniendo los ojos bien abiertos a cada señal o pista que la vida te regale. No hay nada como comenzar a andar para que la vida también empiece a trabajar en pro de lo que tu alma necesita.

Trabajar la autoestima, supone recorrer un camino completo. Si quieres trabajarte de una manera integral y aprender a cultivar tu amor propio, te recomiendo que eches un vistazo a la serie a la que pertenece este libro que te acabas de leer. La serie lleva por nombre: *Autoestima para*

mujeres, como no podía ser de otra manera.

Querida amiga, solo me queda agradecerte que hayas tomado este tren, que hayas entrado cuando abrí la puerta, y recordarte que, si no has descargado tu hoja de ruta, lo hagas ahora.

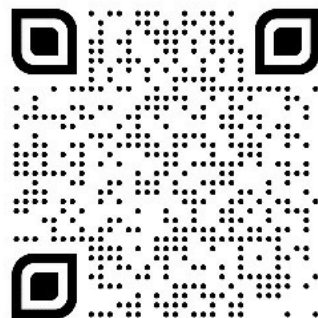
Para la descarga **GRATUITA** de la plantilla: **La ruta de tu vocación**, simplemente escanea el código QR



Con esta plantilla, podrás:

- Tener el paso a paso de manera clara y concisa.
- Organizar las ideas principales del libro.
- Personalizar cada paso, bajando a tierra todo lo explicado dentro de este libro, y tener un espacio para completar los ejercicios a modo de cuaderno.

Si deseas trabajar de manera personalizada, teniendo la claridad necesaria para encontrar tu vocación, asegúrate de descargar el **REGALO**.



UNA COSA MÁS

Querida amiga, quiero agradecerte que hayas llegado hasta aquí. Gracias por no dejar este libro en la estantería, y por haber tenido el valor de tomarte en serio tu felicidad.

Podemos continuar nuestra conversación si tú quieres. ¡No dudes en ponerme al corriente de tus avances! Así, como hacerme llegar tus comentarios acerca de cómo puedo mejorar este libro. Para mí, lo más importante es satisfacer las necesidades de mis lectoras.

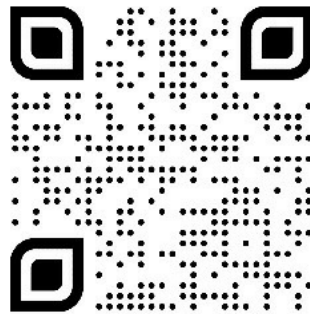
Si te ha parecido útil esta lectura, en mi colección encontrarás libros adicionales que te ayudarán a trabajar tu autoestima desde diferentes áreas. No dudes en investigarlos para seguir creciendo personal y profesionalmente.

Querida amiga, decirte que como escritora autopublicada me encuentro con ciertas dificultades en el mundo de la publicación. Al no contar con el respaldo de una editorial, cada reseña y opinión honesta, supone mucho para mis libros.

Escaneando este código QR, irás directa a la página de reseñas de este libro.

Gracias por tu apoyo y por tu tiempo. Espero que juntas, podamos seguir compartiendo éxitos y superando obstáculos.

Este es el código que te llevará a la página de opiniones y reseñas. Solo tienes que escanearlo.



Tu amiga,
Sonia.

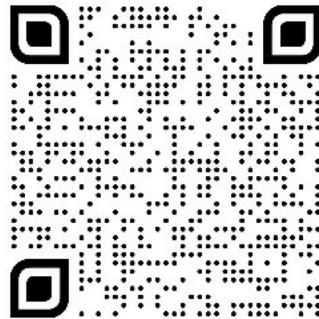
RECURSOS ADICIONALES

Descarga aquí el test Bezinger para averiguar tu estilo de pensamiento y áreas de excelencia.

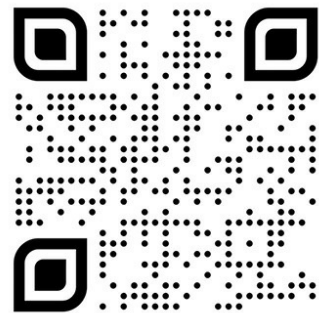
Fuente: <http://www.antoniovalls.com/>



Descarga aquí el listado de las diez profesiones emergentes y las diez ideas de emprendimiento.



Si quieres saber más de cómo vivir con propósito, encontrarás más información en el libro; *Que el miedo no te detenga: Cómo sanar tu autoestima a través de vivir con un propósito.*



Para seguir trabajando tu autoestima, amor propio y desarrollo personal, solicita acceso a la comunidad privada gratuita conformada **por y para mujeres tan maravillosas como tú.** Escríbeme un correo electrónico a info@soniamesa.com y estaré encantada de darte acceso.

Recuerda que **en esta comunidad encontrarás: videos con ejercicios y reflexiones, fichas de trabajo, lanzamientos, ofertas y promociones especiales de mis libros.**

