



## ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

**E**l mes anterior en Ciudad de México vivimos la ilusión de haber pasado al semáforo verde. Algunos niños se alistaban para regresar a la escuela, los comercios estaban preparados para recibir mayor afluencia de clientes; los restaurantes podrían tener aforo completo... Algunos días tuvimos el gusto de vivir la transición, pero al poco tiempo regresamos al amarillo.

Se ha hecho mucho hincapié en el cuidado físico en medio de la pandemia, pero no debemos olvidar que también el cuidado mental es sustancial. Miles de veces he escuchado y leído: "¿Cómo vamos a regresar emocionalmente a la nueva normalidad?".

Una respuesta podría ser: si capita-

## Semáforo emocional en verde

lizamos lo vivido el año anterior, probablemente podamos regresar con la comprensión de que la COVID-19 se convirtió en un maestro amargo, duro e incómodo pero que nos deja como gran lección el replanteamiento de nuestras prioridades.

Esta ciudad nos otorgó por días el semáforo sanitario verde, pero ¿nosotros estaremos facultados con semáforo emocional en verde? ¿Cómo sería nuestro regreso?

Así como los niños tienen clases abiertas para demostrar a sus padres y a sus seres queridos los aprendizajes obtenidos, considero que hoy nosotros tenemos una clase abierta al mundo para dar testimonio de nuestra posible evolución y demostrar si en realidad el tiempo de la pandemia fue un espacio para reflexionar y "ser mejores".

Por lo pronto, uno de los aspectos que quisiera tocar en este artículo es la relación que hoy se tiene con el trabajo. ¿Habrà una diferencia en este rubro con respecto a años anteriores?

Es muy cierto que no hay recurso más valioso que el que se ha vuelto escaso. Analizando lo que está sucediendo en algunos casos, he percibido últimamente una inclinación al trabajo muy diferente de la que había antes de la pandemia.

En diferentes comercios noto mayor disposición, actitud amable, sonrisas,

servicio y atención inmejorable. Me pregunto: ¿será que recuperamos el valor por lo que hacemos? ¿Durante cuánto tiempo nos hemos cuestionado qué sentido tiene el trabajo!, y hoy comprendemos que el trabajo tiene un sentido per se: el sentido mismo del trabajo es llevar a cabo nuestro trabajo. Punto. Porque trabajar dignifica al hombre, lo mantiene útil y conectado con los demás, pues no existe un solo trabajo en este mundo que no derive en servicio para los demás.

Pero, como siempre, encontramos diferentes posturas ante un mismo suceso. Así como describo la primera observación, también he recibido solicitudes para hablarles a los empleados y animarlos a trabajar como antes: "¿Podrías dar una conferencia para motivar a la gente? Es que no quieren regresar a las oficinas...".

Soy de las primeras que ha encontrado grandes beneficios al evitar los traslados, perder tiempo en tráfico, en aeropuertos... Y, efectivamente, al igual que muchas personas, reconozco que me he adaptado a trabajar en casa, y por preferencia estaría mucho más cómoda si me mantengo en ella. No obstante, soy muy consciente de algo: la COVID-19 vino a reforzar mi concepción de la vida misma, mi pensamiento de que en ella hay un sinnúmero de posibilidades y que no solo se puede hablar de felicidad; hay pla-

ceres pero también hay deberes.

Nos vemos inmersos en una ola de pensamientos positivos que dictan: "Haz solo lo que te gusta", y dejamos de lado que la construcción de nuestra identidad no solo radica en cumplir nuestros deseos, sino en cumplir con aspectos que nos son difíciles. "Lo que incomoda forja".

La motivación solo puede provenir de uno mismo. Es un motor interno. Nada ni nadie va a venir por nosotros para alentarnos a hacer lo que debemos y elegimos hacer.

Pensemos: ¿habremos sido capaces de leer correctamente el sufrimiento del año pasado y sus secuelas? ¿Para qué se habrá hecho presente? ¿Qué replanteamientos me brindó? ¿Qué ajustes emocionales y mentales tuve? ¿Estaré, emocionalmente hablando, en semáforo verde, rojo?

Por supuesto, haber transitado por momentos de reorganización, de reacomodo, nos ocasiona dolor, desesperanza, incomodidades, pero les comparto el último verso de un poema de esperanza de Alexis Valdés, que personalmente me inspira.

"Cuando la tormenta pase, te pido, Dios, apenado, que nos devuelvas mejores, como nos habías soñado".

Pregúntate, después de todo lo vivido en 2020: ¿serás ahora el sueño de tu Creador?