Fundación Conchita Sánchez de Castañeda

El trabajo bien hecho

Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

El trabajo es un campo de perfeccionamiento humano y de servicio a los demás. Se trata de una actividad sistemática caracterizada por una disciplina, un horario, una agenda y dedicación cotidiana de energías y esfuerzos.

El trabajo puede ser principalmente manual, como el que realiza un herrero, un panadero, una costurera, un constructor; o bien, especialmente intelectual, como el que realiza un maestro, un investigador o una escritora. En ambos casos se realiza realmente una integración del esfuerzo físico y mental.

Es por ello, que en el trabajo se requiere de la aplicación de las energías que se obtienen mediante la nutrición, el ejercicio y el descanso. Y se comienza cada nuevo día con el firme propósito de realizar un trabajo bien hecho.

Algunas pautas de importancia para que nuestro trabajo se convierta realmente en un espacio de satisfacción y logros, son los siguientes:

1. Tener un ideal alto, una meta noble, un propósito justo y un verdadero afán de servicio.
2. Infundir orden y sentido a nuestras tareas. Comenzar completando las tareas más difíciles y extensas.
3. Saber reconocer las prioridades y dedicar tiempo y entusiasmo a nuestras obligaciones cotidianas.
4. Trabajar en equipo y saber compartir la responsabilidad de un trabajo bien hecho.
5. Medir nuestras fuerzas para la tarea sin escatimar esfuerzos. Aplicando la generosidad para dar un paso más y contribuir al mejoramiento del trabajo.
6. Verificar periódicamente las condiciones de nuestra salud en torno a nuestra tarea, por ejemplo: nuestros ojos y oídos deberán estar funcionando correctamente, y nuestros procesos internos estar en equilibrio y armonía.
7. Tener una motivación constante por el trabajo y saber que la paciencia y la dedicación son necesarias. Todo esfuerzo es una semilla que ha de cultivarse para alcanzar los frutos esperados.
8. Saber compartir, comprender y promover cambios positivos que realmente conduzcan al mejoramiento de las personas, en primer lugar; pues, sólo así vendrá en consecuencia el mejoramiento de los resultados, las empresas y las naciones.

Es de suma importancia reconocer la integración y correspondencia que existe entre nuestra salud y nuestro trabajo. Algunas condiciones del entorno y del trabajo pueden incidir en el deterioro de ciertas capacidades; por ello es preciso, que el trabajo no se enfrente como una carga o un desgaste, sino que, se realice con sabiduría, empeño y sentido de superación.

Si se permanece mucho tiempo en el ambiente de una oficina cerrada, sin luz ni aire natural; deberemos evaluar las consecuencias y las alternativas; y también considerar cómo podemos minimizar los efectos nocivos de este contexto para nuestra salud. Seguramente nuestro descanso de la actividad rutinaria consistirá entonces, en realizar actividades al aire libre, cuidar del jardín, realizar un paseo y disfrutar de la naturaleza, para recuperar las energías y lograr un equilibrio saludable.

Preguntémonos con frecuencia sobre el para qué y por qué de nuestro trabajo; descubriendo así, cómo realizarlo con perfección humana y auténtica solidaridad.

Imagen: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Escríbanos a: info@fundacore.org
Visítenos en: www.fundacore.org