



ASOCIACIÓN NACIONAL DE  
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Paz &  
Felicidad.org

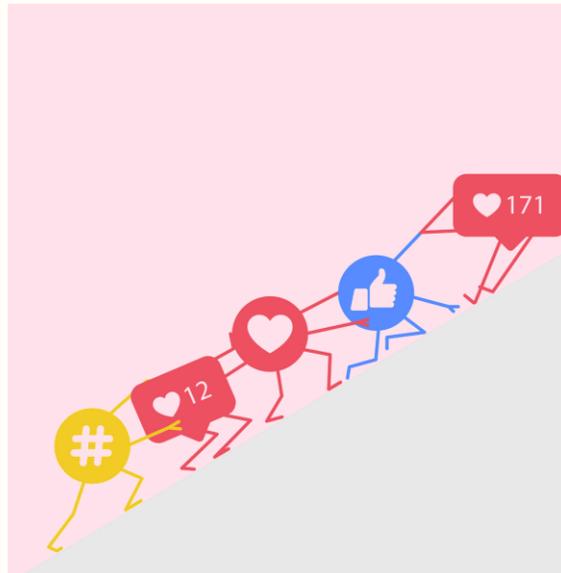


Red-Salud  
Red Latinoamericana de  
Psicología Clínica y de la Salud

# BUSCAR UN LIKE

## Vs

# BUSCAR SIGNIFICADO



*Cuando cumplí 50 estaba por festejar, cuando mi jefe me llamó para decirme que estaba haciendo un mal trabajo, que no estaba haciendo lo suficiente, que había peligro de perder mi empleo. Fue un día domingo y quedé totalmente angustiada*



*Hasta este punto había sido totalmente exitosa, había entrado a una carrera en la que me decían que estaba haciendo un buen trabajo.*



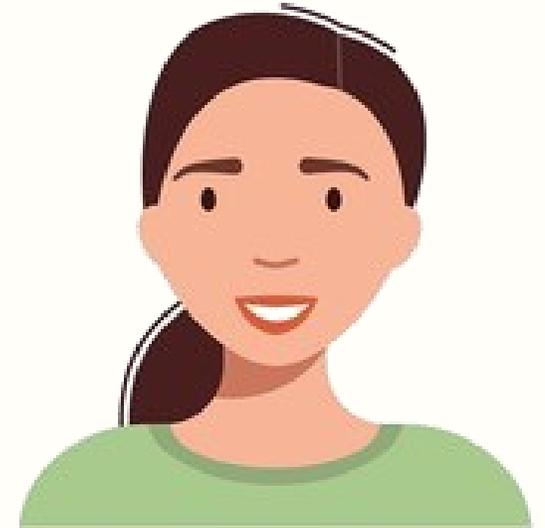
*Y yo empecé a buscar estos likes, estos me gusta de mi jefe. Durante 30 años fui exitosa y me quedé atrapada en este juego de perseguir estos likes.*



*La mía era una escuela, pero  
igual hubiera sido una empresa  
o cualquier otro espacio.*



*Había algo que me importaba muy en el fondo, pero lo olvide poco a poco, porque me volví en cierta forma “adicta” a escuchar que “era muy buena”, que “era genial”.*



*Pero esa llamada me hizo parar, y  
note como esos likes que recibía  
eran muy arbitrarios y me  
atrapaban en la autoimportancia.*



*Y esa llamada me hizo pasar de sentirme completamente exitosa a estar a punto de perder mi trabajo y fue devastador para mi sentido del yo, mi sentido del orgullo, mi sentido de valor. Y esto paso por tres años.*



*Y me pudo haber pasado en otro momento, si me lesionara o al jubilarme, pensé, quizás también perdiera mi sentido de valía para mi familia.*



*Lo sentí como un golpe duro y me sentía aterrada, que no iba a poder, que no podría mantener lo que yo sostenía y que iba a dejar de ser valorada.*



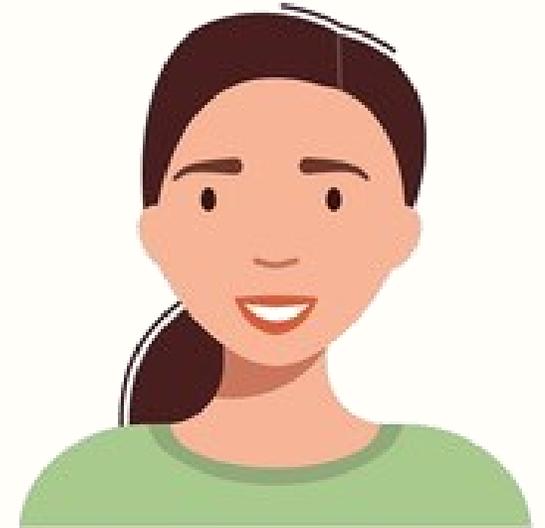
*Y vi a otros compañeros  
pasando por algo similar, muy  
afectados, perdiendo su sentido  
del yo, su sentido de identidad.*



*Pase por un periodo de enojo, resentimiento y frustración. Ese periodo en que se destruyó mi sentido del yo conectado a obtener los likes de los alumnos y profesores, fue uno de los procesos más dolorosos que tuve que atravesar.*



*Me pasó como a esos atletas que se lesionan y no podrán sostener a su familia, ocuparse de sus esposas e hijas, o mover un sillón.*



*Nuestro sentido del yo se  
desmorona, y uno no se percata  
de eso hasta que ese yo está  
completamente destruido.*



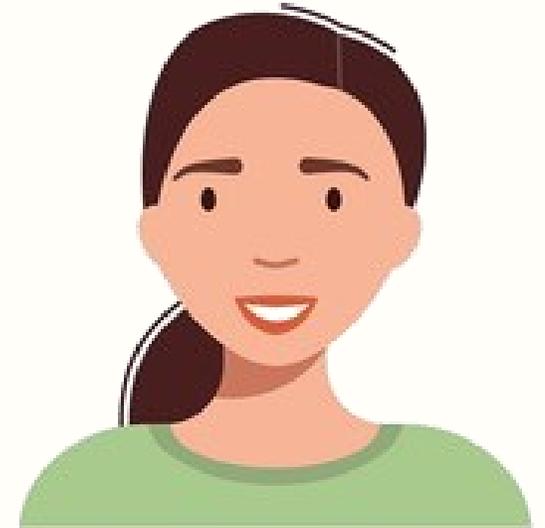
*Pero esa búsqueda de likes es algo arbitrario, es algo simbólico, no es algo real, no tiene nada que ver con la conexión real con mi esposa, mis hijos, con las personas que quiero ayudar.*



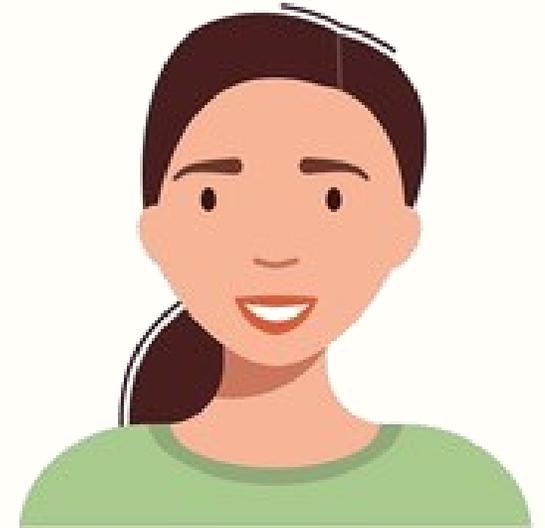
*A medida que caía, comencé a reorientarme, a perder esa adicción a la aceptación, a los me gusta que la gente me daba.*



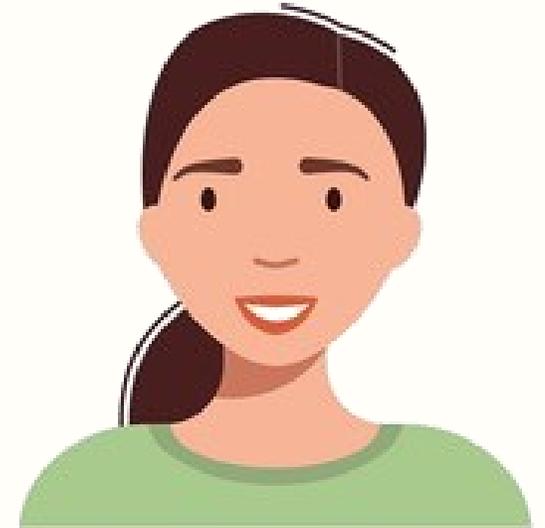
*Le llamé a una amiga entrañable,  
y le dije tengo que hacer algo  
práctico, no puede seguir  
haciendo cosas solo para que a la  
gente le guste.*



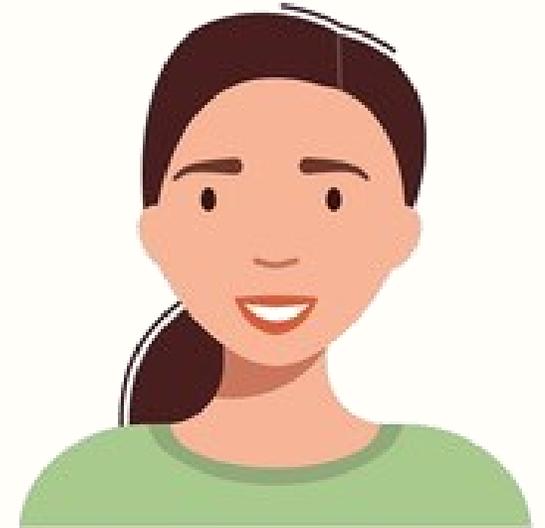
*Quiero hacer algo relevante. Entonces hice algo que produjo bien, pero no solo de manera simbólica, si no algo real, algo que cambio el mundo de cierta forma. No fue un like, fue un cambio real.*



*Me recuperé un poco. De hecho recibí unos cuantos likes, pero la verdad ya no me importó tanto.*



*Estoy enfocándome en involucrarme más con los seres humanos, en tener una consecuencia real.*



*Pienso ahora que los likes, los me gusta de la gente no son consecuencias reales, la aprobación es arbitraria, no una consecuencia real.*



*A veces creo, que uno tiene  
que destruirse para  
reenfocarse.*



*A veces nos quedamos ensimismados,  
atrapados en corporaciones, sin darnos cuenta  
lo que podemos hacer. Nos quedamos  
atrapados en los simbólico y no tenemos  
oportunidad de brillar realizando acciones  
valiosas que cambien nuestro mundo.*



*Las posesiones son como likes, los grados académicos, tu puesto en el trabajo, son simbólicos, somos como una especie de acumuladores, pero no actuamos en el mundo real para transformarlo.*



*Me pregunto ¿Qué acciones  
podría realizar para cambiar  
el mundo de tal manera que  
tuviera significado para mi?*



*¿Cómo destruyo esa idea de soy especial,  
soy importante?*

*¿Cómo me muevo realizando acciones que  
valoro?*

*¿Cómo me muevo hacia las acciones que  
considero valiosas en si mismas?*



*He visto a la gente que se jubila y se pregunta*

*¿De qué se trató mi vida?*

*Ahora pienso gracias a eso que me ha pasado estoy haciéndome esta pregunta ahora.*



**Basado en el relato autobiográfico de Joseph Ciarrochi realizado en el 2021 durante la conferencia Nonattachment: Letting go, becoming free en el congreso mundial de la ACBS.**

**La presentación fue realizada por Jorge Aguilar**



Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)