

# ¿Cómo se beneficia mi dimensión ocupacional con mi espiritualidad?

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO



El bienestar ocupacional se refiere a encontrarle sentido a la vida a través de desempeñar con pasión la profesión que elegiste.

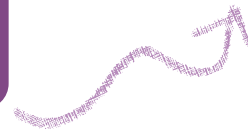
En palabras más concretas: es amar lo que haces.

Sin embargo, durante la vida puedes perder el rumbo, distraerte, dejar de soñar olvidando por completo aquello que te movía, lo que te apasionaba. Dejas de ser el protagonista de tu propia historia, convirtiéndote en un espectador.

Tanto el bienestar ocupacional como el espiritual tienen qué ver con elegir. Las pequeñas decisiones, créelo o no, te entrenan para las grandes. Hacer elecciones configura el presente y la realidad. Si tú no decides, la vida decidirá por ti.

## **RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA BENEFICIAR TU BIENESTAR OCUPACIONAL:**

- ¿En qué eres hábil?
- ¿En qué tipo de actividades se te va el tiempo?
- ¿Qué se te facilita hacer?
- ¿Qué te gustaba hacer de niño?



El objetivo de este ejercicio es identificar aquello en lo que eres bueno, lo que te da satisfacción al realizarlo y que, además, sabes que aporta al mundo. Cuando encuentras tu vocación y la vives con plenitud, tu salud mental, autoestima, sentido de vida y felicidad se elevan, conectando de esta forma tu bienestar ocupacional con el espiritual.