



Recuperar el sentido del trabajo para cuidar la vida

Informática

“El hombre vale más que el trabajo que realiza.”

Gaudium et Spes, 35

Hace unos años, atravesé una etapa de fuerte desgaste profesional. Llevaba tiempo sintiendo que las responsabilidades aumentaban sin que se valorara ni económica ni humanamente el esfuerzo. Aunque me apasionaba mi trabajo como analista programador, el ritmo, la presión y la sensación de injusticia me estaban dejando sin energía. Cuando surgió la oportunidad de un cambio laboral, pensé que sería la solución: un nuevo entorno, un salario justo, un proyecto más atractivo.

Al principio todo parecía encajar, pero pronto descubrí que la realidad era más compleja. El ambiente resultaba tenso, la carga de trabajo excesiva y, además, muy volátil: se exigían tareas urgentes que, poco después, quedaban olvidadas en el cajón del *backlog*. Esa inestabilidad, unida a los continuos cambios de prioridades, generaba un cansancio que iba mucho más allá de lo físico. Sentía que, por mucho que hiciera, nada terminaba de tener sentido. Me notaba agotado, descentrado, sin tiempo para lo esencial: mi familia, mi descanso, mi paz interior.

“Venid a mí los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré.”

Mt 11,28

Aquella etapa me obligó a mirar con sinceridad lo que estaba viviendo. Comprendí que estaba descuidando lo más importante: el cuidado de mí mismo y de quienes me rodean. Tras darle muchas vueltas, decidí regresar con el equipo del que me había marchado, aunque fuera con otra empresa. No fue un paso atrás, sino una decisión pensada desde la necesidad de recuperar estabilidad, serenidad y equilibrio. Lo que más me animaba era poder disponer de un horario flexible que me permitiera estar más presente en casa y compartir más tiempo con mi familia. Fue, en el fondo, una elección por cuidar la vida.

Me sentí reconocido en ese cansancio del que habla Jesús, y también sostenido por la promesa de descanso y de alivio. No entendí aquello como algo milagroso, sino como una invitación a vivir con más calma y confianza, a no medir mi valor solo por la productividad o por la aprobación de los demás.

“El trabajo debe ser el ámbito del desarrollo personal, donde la persona expresa y acrecienta su dignidad.”

Laudato Si', 128

A día de hoy intento trabajar de un modo más equilibrado. No siempre lo consigo, pero procuro organizar mejor el tiempo, poner límites y cuidar la salud. También busco cuidar las relaciones con mis compañeros, crear un ambiente más humano, donde se pueda hablar y colaborar sin tanta tensión. En eso sí percibo que la fe me orienta, aunque todavía me cuesta trasladar esa mirada más allá, al producto o servicio que realizamos. Siento que ese es un camino que aún tengo por recorrer: aprender a descubrir a Dios también en el fruto de mi trabajo, no solo en las personas que me rodean.

Mirando atrás, me doy cuenta de que todo este proceso ha sido una oportunidad para crecer. He aprendido que cuidar no es un lujo, sino una necesidad. Que la estabilidad, el tiempo compartido y el descanso también son formas de vivir con sentido. Y que, a veces, el paso más profesional que uno puede dar es precisamente detenerse a cuidar la vida que sostiene todo lo demás.

“El trabajo está hecho para servir a la vida, no para devorarla.”

Al reconocer todo lo vivido, me brota una oración sencilla, nacida de la gratitud y del deseo de seguir aprendiendo a cuidar con fe y equilibrio:

*Gracias, Señor,
por haberme permitido escuchar el cansancio como una llamada
y descubrir en medio del ruido
tu invitación a cuidar la vida.*

*Gracias por el trabajo,
por los compañeros que me acompañan
y por la familia que me recuerda lo esencial.*

Profesionales Cristianos
Diócesis de Mérida-Badajoz