

# Mi legado

14/10/2024



Hay ocasiones en las que alguien te dice algo que resuena tan fuerte que cambia tu perspectiva. Hace unos días, mi marido me regaló uno de los halagos más bonitos que jamás me hayan hecho. Me dijo: "Todo lo que tocas florece." Sus palabras me pillaron por sorpresa y, en un momento en el que me encontraba lejos de sentirme en mi mejor versión, me emocioné profundamente. Porque, en el fondo, eso es exactamente lo que busco en mi vida y en mi trabajo, ayudar a que las personas "florezcan," crezcan y encuentren su mejor versión.

Ser psicóloga significa mucho más que ayudar a gestionar emociones o superar dificultades, es un compromiso con el bienestar y el crecimiento de cada persona que confía en mí. A lo largo de los años, he aprendido que todos necesitamos apoyo en algún momento. Hay días oscuros, momentos de vulnerabilidad y es en esos momentos cuando más necesitamos sentir

que alguien nos ve y cree en nosotros.

## El poder de la empatía y la autenticidad

Ser psicóloga no es solo una profesión, para mí es una vocación. La empatía, la capacidad de ver más allá de lo evidente y entender lo que otros están experimentando, es fundamental. Pero la autenticidad es igual de importante. No se trata de dar consejos desde una postura de perfección, sino de estar dispuestos a compartir, a conectar de manera genuina, porque la sanación comienza en el momento en que dejamos de sentirnos solos en nuestro dolor.

Mi marido, con esa frase, me recordó que el legado que quiero dejar es precisamente ese, ayudar a que las personas a mi alrededor crezcan, que florezcan. Y esa es una de las razones por las que amo tanto lo que hago.

## Inspirando a otros a florecer

Mi objetivo no es solo guiar a mis pacientes a resolver problemas, quiero que sientan que tienen el poder de transformar sus vidas. Creo firmemente que todos tenemos un "jardín" interno, lleno de posibilidades y potenciales que esperan ser descubiertos. Mi misión es ayudar a las personas a cuidar ese jardín, a regarlo con autocompasión, autoestima y, sobre todo, con autenticidad.

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de inspirar a los demás. No se necesita hacer grandes cosas, a veces, un simple gesto, una palabra amable, puede ser el impulso que alguien necesita para dar un paso hacia adelante. Quiero que todos los que pasan por mi vida

sientan que pueden florecer, que tienen dentro de sí mismos la fuerza para superar cualquier obstáculo.

Hoy quiero invitarte a hacer una pausa y reflexionar sobre tu propio "jardín." ¿Qué estás haciendo para cuidar de ti mismo? ¿Cómo estás nutriendo tu bienestar? A veces estamos tan enfocados en el mundo exterior que olvidamos que nuestra paz y nuestro crecimiento también merecen atención.

Y si tienes la oportunidad, inspira a alguien a tu alrededor. Hazle sentir que puede florecer, que no está solo. Porque cuando nos cuidamos y cuidamos a los demás, creamos un impacto positivo que se extiende mucho más allá de lo que imaginamos. Todo lo que tocamos puede florecer, siempre que lo hagamos con empatía, amor y autenticidad.