



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

El autocuidado: el mejor aguinaldo

Mi gratificación en tres dimensiones: física, material y espiritual. ¡Mi mejor regalo, de mí y para mí, es cuidar de mí!

Se acerca la aplicación del Artículo 87 de la Ley Federal del Trabajo (LFT). ¿Recuerdas a qué se refiere? ¡Recibimos el aguinaldo! ¿Y qué nos dice? ¿Habrà otra forma de recibir nuestro aguinaldo? Pues bien, te comparto esta reflexión. En la primera parte hablaré sobre el aguinaldo estipulado en la LFT. En la segunda, sobre las otras maneras de darnos nuestro propio presente. Veamos. Se dice que su origen vine de Roma. Se daba a los trabajadores como un obsequio, gratificación o pago en dinero por la temporada navideña. Tenía como finalidad expresar deseos de riqueza y abundancia para el año que se avecinaba. No fue sino hasta el año de 1970 cuando se estableció la prestación de manera obligatoria, ya que antes algunos patrones les daban a sus empleados lo que ellos querían o podían. El Artículo 87 de la LFT dice: "Los trabajadores tendrán derecho a un aguinaldo anual que deberá pagarse antes del día veinte de diciembre, equivalente a quince días de salario, por lo menos. Los que no hayan cumplido el año de servicio, independientemente de que se encuentren laborando o no en la fecha de liquidación del



aguinaldo, tendrán derecho a que se les pague la parte proporcional del mismo, conforme al tiempo que hubieren trabajado, cualquiera que fuere éste". ¿Qué hacer con mi aguinaldo? Desde lo material. Primero, determinar el pago de deudas o abonar a ellas. Esto te dará paz y tranquilidad. Segundo, ahorrar por lo menos el 25%, que también te creará una atmósfera de seguridad. Tercero, comida y pago de regalos para la familia. Si te permites pagar tus deudas, te mantienes con el crédito, no importa si es un banco, una tienda departamental o el pago de la casa o del automóvil. "El que abona, pagar quiere" nos recuerda el dicho popular. De esta manera, ¿qué esperas? Un ahorro extra que te permita hacer con cada ingreso no sólo te dará tranquilidad y seguridad financiera, te permitirá sanar tus finanzas. ¿Cómo olvidar los regalos, la comida y otro ahorro extra? Porque, de acuerdo con las necesidades de la familia, se prepara la lista de comida y de regalos; luego,

el excedente, aunque sea un peso, lo puedes ahorrar. Haz buen uso de tu aguinaldo, te lo mereces. Hay otra forma de que te autorregales tu propio aguinaldo. ¿Cómo puede ser esto? ¿Te puedes dar tú misma(o) un regalo de Navidad? ¿Este regalo te augura abundancia para el próximo año? ¡Pues sí! Y el obsequio deberá ser en dos dimensiones: física y espiritual. En la parte física, regálale la programación de ejercicios que tonifiquen tu cuerpo. Series pequeñas, sin lastimar o exigirle demasiado. Por ejemplo, caminar durante 30 minutos a un paso constante. Lleva una alimentación sana. Decide dejar un vicio. ¡Oh! ¡Sí! Puedes practicar el: ¡Sólo por hoy! Otro regalo es: cada vez que te das un baño, permite que el agua fluya por tu cuerpo y considera que limpia tus pensamientos y te libera de lo que ya no necesitas. En la dimensión espiritual, hay tantas sugerencias como de pensamientos,

te dices: ¡Mi mejor regalo, de mí para mí, es cuidar de mí! ¿Cómo te cuidas? ¿Qué valores guían tu actuar? ¿Qué pensamientos rigen tu día? ¿Qué le das a tu espíritu en agradecimiento? ¿Cómo te lo regalas? Al levantarte, da gracias a tu Divinidad, al universo, a Dios, por un nuevo día y por la oportunidad de ser mejor. Y puedes iniciar diciendo: Gracias por darme un día más de vida. Gracias porque me das un lugar donde dormir. Gracias por darme los alimentos necesarios. Ve hacia la ventana y contempla el amanecer. Observa si hay nubes o cielo despejado; si está por salir el sol, espéralo. Te sentirás con energía. Lee un capítulo o una sección de un libro de desarrollo personal o de motivación.

Al tender tu cama, piensa: sacudo mis pensamientos negativos y, sólo por hoy, tiendo la armonía para mí y para todas las personas que hoy se cruzarán en mi camino. Sólo por hoy no me enojaré, sólo por hoy seré amable, sólo por hoy trabajaré con honradez, sólo por hoy agradeceré todo lo que se me presente durante el día.

En suma, ¡Atrévete a regalarte tu propio aguinaldo cada día! ¡Si te cuidas a ti, cuidas a los demás!

Recuerda que es una reflexión y que no suple al médico o la consulta tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón, esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**