

**DEL CONDICIONAMIENTO EXTERNO A LA AUTODETERMINACIÓN:
UNA RECONSTRUCCIÓN PERSONAL TRAS ENFERMAR DE DENGUE**

Autor:

Juan Felipe Sarmiento Blandón

Directora:

Diana Paola Valero

Universidad del Valle, Facultad de Artes Integradas, Departamento de Diseño

Proyecto de Grado - Modalidad Prácticas

Diseño Gráfico

Santiago de Cali, Colombia

27 de mayo de 2025

Resumen

A través de este trabajo realizaré un análisis crítico de las experiencias vividas durante el último año, las cuales, para bien o para mal, influyeron profundamente en mi manera de percibir el mundo. Como punto de partida, me ubicaré en los meses previos al inicio de mi práctica universitaria, brindando un contexto sobre el entorno que me rodeaba y cómo este influyó en una decisión que, sin saberlo, terminaría por transformarme profundamente.

Durante las prácticas, fui tomando conciencia de diversas situaciones que son muy comunes en el ámbito laboral y del modo en que estas afectan de forma distinta a cada persona. Reflexionaré sobre las personas que conocí en este proceso y las enseñanzas que me dejaron, tanto en el plano profesional como en el personal.

Asimismo, abordaré los temores e inseguridades que surgen tras enfermar por dengue y ser hospitalizado. Contaré todo desde la mirada de quien lo vivió por primera vez y experimentó una caída emocional tan profunda que terminó al borde de un internamiento psiquiátrico.

Finalmente, compartiré el proceso de reconstrucción; el dolor de no reconocerse a uno mismo, de perder todo por lo que habías luchado, el miedo real a morir, y, sobre todo, el renacimiento que fue posible gracias a la reflexión, a aprender a soltar las cosas en el momento oportuno, a la ayuda de otros; logrando una nueva comprensión de lo que realmente quiero en la vida en adelante.

Para este trabajo, me tomé la libertad de escribir en primera persona, con el fin de relatar las experiencias que viví de una manera que facilite al lector una comprensión más profunda de lo ocurrido y de su impacto.

Índice

Capítulo 1: Vida en tercera persona	07
Vida antes de las prácticas	07
Influencia de las personas que me rodeaban	07
La decisión entre las dos prácticas	09
Capítulo 2: El puesto soñado	13
Expectativas iniciales	13
Adaptándose a un nuevo entorno	14
Compararse: un arma de doble filo	18
Inicio de la decadencia	20
Capítulo 3: Maldito “Chupasangre”	22
Una gripe, no tan gripe	22
Noches de calvario	23
Reflexiones de hospital	25
De regreso a casa	26
Capítulo 4: “El calvario” de volver	27
'Ansiado' retorno	27
Desenlace amoroso	28
Idealización de un puesto	29
Estrés poshospitalización	30

Salida de la empresa	32
Capítulo 5: Bueno, ya que.	33
El nuevo comienzo	33
Cruzando fronteras	34
Para todos y para mí (Conclusiones)	39
Bibliografía	43

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Pieza realizada para la prueba de selección del Grupo Familia	10
Ilustración 2. Pieza realizada para la prueba de selección de Coomeva	11
Ilustración 3. Correo del Grupo Familia confirmando mi aceptación como practicante	12
Ilustración 4. Captura de pantalla tomada de la Imagen del cambio del Grupo Familia a Essity	13
Ilustración 5. Imagen del comedor decorado por los 40 años de Pequeñín	18
Ilustración 6. Imagen de la fachada de la Clínica Nuestra	24
Ilustración 7. Pieza de celebración de los 25 años de Merca Unión realizada para la empresa de diseño Norato Studio	34
Ilustración 8. Logotipos de las diferentes empresas para las que trabaja Alpha BPO	36
Ilustración 9. Post vertical Widecloud CC	36
Ilustración 10. Post vertical GPS WEB PRO	37
Ilustración 11. Post 1:1 Alpha Cabling	37
Ilustración 12. Post 1:1 Alpha BPO	38
Ilustración 13. Carrusel de 5 slides de Medtycs	38

DEL CONDICIONAMIENTO EXTERNO A LA AUTODETERMINACIÓN: UNA RECONSTRUCCIÓN PERSONAL TRAS ENFERMAR DE DENGUE

Palabras claves: Prácticas universitarias, condicionamiento externo, autodeterminación, burnout, dengue, idealización laboral, estrés poshospitalización, reconstrucción personal.

Capítulo 1: Vida en tercera persona

Vida antes de las prácticas

La vida de un estudiante suele ser algo compleja, más aún, cuando no sabe qué es lo que va a hacer con su vida una vez finalice la universidad. Esta, aunque incierta, es la forma de pensar que rondaba en mi mente por aquella época, y, que aún hoy, es una constante en mi día a día. Que tu familia espere que seas el ejemplo para todos los demás es una carga que, creo yo, ningún joven quiere llevar a sus espaldas, y que aquellos que lo hacen, al igual que yo, desean soltar a toda costa. Mi vida, tal como la de otras personas, a pesar de no contar con una figura paterna presente, transcurrió con una normalidad relativa, una buena casa, alimentación, salud, entre otros. Mi madre, cabeza de hogar, me brindó todo el cariño que uno podría desear. Ella y mi familia siempre se sintieron orgullosos de mí, sabían que era alguien capaz de lograr grandes cosas en la vida, y aún hoy lo hacen.

Influencia de las personas que me rodeaban

Uno de los mayores problemas a los que me enfrenté fue luchar contra los ideales que muchas personas pusieron sobre mí, sé que puede sonar contradictorio teniendo en cuenta lo que mencioné anteriormente, pero comprendo que, de cierta forma, la influencia que ejercieron me

ha convertido en lo que soy. Para bien o para mal aquí estoy, pero, si les soy sincero, estos últimos días no he hecho más que cuestionarme si de verdad la vida misma me ha enseñado que sin importar la decisión, siempre habrá consecuencias con las que tendremos que cargar y que a partir de ellas tendremos que forjar nuestro camino conforme a las circunstancias que se presenten. Algo más que de lo que me di cuenta, y aunque sé que puede sonar cliché, es cierto, es la idea de que “debes vivir tu vida”, porque, si no tomas tus propias decisiones, terminarás viviendo como otros quieren.

Fueron más de 15 años los que viví con una ansiedad constante; los problemas en casa se vieron reflejados en el colegio y en la calle, dos entornos que son de los más agresivos en los que un joven se puede desenvolver. Creo que fue a mis 6 años cuando, una vez consciente de mi entorno, me enfrenté solo al mundo por primera vez. Fue entonces cuando me di cuenta de que sin mi madre y mi abuelo no era nadie, puesto que ellos siempre me ayudaban cuando tenía que tomar alguna decisión por más insignificante que esta pareciera.

De acuerdo con Según Kunz y Grych (2013), se demostró que, cuando los padres y/o familiares ejercen un control psicológico en los adolescentes, estos últimos, al momento de tomar decisiones propias ven como esta habilidad se ve limitada, al no saber qué hacer, viéndose obligados a recurrir a consejeros —haciendo referencia a los padres— quienes terminan tomando la palabra final por ellos.

Lamentablemente, yo hago parte de los adolescentes que, acostumbrados a que otros tomen decisiones por ellos, terminan viéndose afectados, sin saber qué hacer cuando deben enfrentar momentos importantes en sus vidas. Poco tiempo después, llegaron los problemas, los cuales me hicieron darme cuenta de que tendría que ser precavido con las decisiones que tomaba.

Erróneamente, en aquel momento pensé que siempre debía seguir las recomendaciones de mis familiares, ya que, según yo, estas me protegerían de tener que pasar por momentos de estrés en los que me podría ver sin salida al no saber qué hacer.

Lo anterior hizo que desconfiara de cada decisión que tomaba, cosa que con el pasar de los años solo empeoró, tanto que, cada parte de mi vida se veía influenciada por la opinión de mi familia. El culmen de este tipo de situaciones se vio reflejado, cuando inicié el proceso para realizar mis prácticas universitarias, un momento que terminaría marcando un antes y un después en mi crecimiento como persona y profesional.

La decisión entre las dos prácticas

A mediados del mes de febrero del año 2024, durante una clase de Gestión, la profesora Bibiana Mejía me comentó respecto a una vacante en una empresa muy importante en Colombia, Grupo Familia. Al escuchar ese nombre de inmediato comprendí que no solo participaría por realizar mis prácticas en una de las empresas más grandes del país, sino que también cabía la posibilidad de hacer un buen trabajo y quedarme allí trabajando. Recuerdo que, el solo hecho de pensarlo me ponía la piel de gallina, y, como siempre yo, caracterizado por tener una mente muy imaginativa, empecé a imaginarme diferentes escenarios en los cuales lograba hacer trabajos importantes dentro de la misma y que por ende se me reconocería como alguien que desde un puesto —que para muchos quizá no sea tan importante— sería capaz de traer beneficios a la empresa. Como todo aspirante a práctica, asistí a diversas entrevistas, tanto con la psicóloga como con la persona que sería mi jefe inmediato, Andrés Felipe Betancourt, de quien hablaré más adelante. Seguido a lo anterior, realicé las pruebas técnicas donde, para mi sorpresa, me sentí agobiado por la cantidad de información que tenía que analizar para después transformar en

piezas gráficas y en documentos analíticos de la misma. En aquel momento pensé que mis chances de quedar en el puesto eran mínimas, ya que, una vez que finalicé la prueba, de los 5 puntos existentes, solo logré acabar 2.



Ilustración 1. Pieza realizada para la prueba de selección del Grupo Familia

Ese mismo día, me sentí decepcionado conmigo mismo, me sentía como un inútil que no pudo entregar una “simple prueba de admisión”. La profesora Bibiana Mejía me dijo que no pensara eso de mí, que tuviera la confianza de que todo saldría bien.

Durante unos dos meses aproximadamente estuve a la espera de que la empresa Grupo Familia se comunicara conmigo para iniciar el proceso de pruebas para la vinculación, sin embargo, no pasó nada. Lo anterior me bajó bastante los ánimos, ya que pensé que sería un proceso rápido, y que, a mucho, tomaría unas semanas, entre entrevistas, pruebas y la selección final del practicante.

Al no recibir una respuesta contundente de Grupo Familia, me vi en la obligación de buscar otra empresa donde hacer las prácticas. Quien diría que, por caprichos de la vida, el mismo día que más estresado estuve por no encontrar una solución; un amigo de la universidad publicó en un grupo la existencia de una vacante en la empresa Coomeva.

Antes de continuar, quiero agradecerle a mi compañero Daniel García, por apoyarme en ese momento de estrés. Ahora bien, una vez enterado de la vacante, me comuniqué inmediatamente con la empresa Coomeva. Ellos me brindaron información básica del puesto a cubrir en la práctica, y, siendo sincero, se acoplaba muy bien a mi perfil como diseñador. A los días de haber compartido mi hoja de vida, recibí una llamada en la que se me comunicó el día de la entrevista y en el que realizaría la prueba.

Realmente me tomó por sorpresa el hecho de que en Coomeva en tan solo cuestión de días yo ya estuviera en las etapas finales del proceso, mientras que en el Grupo Familia seguía sin recibir una respuesta o al menos un correo dando claridad de cómo iba todo.



Ilustración 2. Pieza realizada para la prueba de selección de Coomeva

Siendo las 7PM de un jueves, recibí un correo donde se me informaba de que había sido aceptado por la empresa Grupo Familia para realizar mis prácticas. Esa noticia me tomó por sorpresa, la cual aumentaría aún más cuando, a través de WhatsApp, el director de prácticas de Coomeva me comunicó que también me seleccionaron como practicante. Nunca imaginé que podría ser admitido en dos empresas a la vez, ni mucho menos, en que fueran de tanto renombre en el campo laboral colombiano.

Fwd: Bienvenido A Grupo Familia ¡Una Compañía Essity!

¡Buen día!

Queremos contarte que has sido seleccionado para el cargo de **Practicante Universitario**.

Ilustración 3. Correo del Grupo Familia confirmando mi aceptación como practicante

Al final, después de meditar y de escuchar las recomendaciones familiares, decidí decantarme por la opción de realizar las prácticas en la empresa Grupo Familia, de la cual, desconocía que había sido adquirida recientemente por una multinacional sueca llamada Essity. Recuerdo haber llamado a la profesora Bibiana Mejía con mucho entusiasmo, contándole la situación y cuál había sido mi decisión; ella me felicitó y procedió a darme algunas sugerencias para adelantar los procesos académicos respectivos y de esa forma ir ganando tiempo y tener todos los papeles al día para cuando me los solicitaran.

Capítulo 2: El puesto soñado

Expectativas iniciales

Siempre soñé con la posibilidad de trabajar en una empresa grande y que fuese del extranjero, antes de continuar es necesario recordar que, como mencioné anteriormente, Grupo Familia pertenece a Essity, una empresa sueca. Ahora, una de las motivaciones principales de mi elección, fue la parte económica, y como es bien sabido en Colombia muchas de las multinacionales (o la gran mayoría de ellas) brindan muy buenas oportunidades laborales y muchos beneficios por el simple hecho de trabajar con ellos, incluso tratándose de un practicante (Iregui, Melo & Ramírez, 2008, p. 19)



Ilustración 4. Captura de pantalla tomada de la Imagen del cambio del Grupo Familia a Essity

Recuerdo estar muy ansioso pensando en todas las cosas que quería lograr, en especial de hacerme de la aprobación de los demás compañeros de trabajo; que estos reconocieran mi labor y lo mucho que esto podría representar para la empresa —situación casi utópica en el caso de un practicante—. Nuevamente, es aquí donde se presenta la idea de tener la aprobación de los demás, la cual —como en muchas ocasiones anteriores de mi vida— como veremos más adelante terminaría afectando todo, incluso mi salud.

Adaptándose a un nuevo entorno

Antes que nada, quiero reconocer el trabajo de Alejandro Bejarano, un joven quien se esmeró en su labor como practicante hasta el último día. Él siempre estuvo al pendiente de mí; me guiaba en cada uno de los procesos internos tales como: cuáles eran mis responsabilidades, cómo debía actuar en situaciones específicas, con que materiales de trabajo (dígase computadores, cámaras, programas, etc.) contaba a mi disposición, entre otros. Tanto fue el esmero que le puso a su labor de ponerme al día con todo, que incluso llegó a darme *tips*¹ como diseñador que aún utilizo y que le agradezco mucho haberme enseñado. Así mismo, quiero dejar en claro que la planta de producción se encontraba en el departamento del Cauca, más específicamente en el municipio de Puerto Tejada —su nombre es Planta Cauca—, así que, para llegar allí debía de viajar más de una hora y media todos los días entre semana en el transporte que se nos brindaba.

Un mes duró el entrenamiento y el traspaso de cargo como practicante de Alejandro a mí, durante el cual como lo mencioné anteriormente, aprendí muchas cosas. Recuerdo que gracias a los *tips* que me daba, pude adaptarme con facilidad a las reuniones de equipo, las cuales sucedían con mucha frecuencia —por lo menos cuatro veces por semana— y en las que se transmitía una gran cantidad de información a cada asistente; la cual debía procesarse en pocos minutos para saber qué trabajo le tocaba a cada persona. De lo anterior mencionado, había una reunión en específico que, si o si se tenía que hacer cada semana, y en la cual participaban todos los sectores productivos de la empresa. En esta se requería de estar muy atento, tanto, que se hacía un acta donde quedaba registrada toda la información que se discutía en la misma.

¹ "Tips" son consejos breves o recomendaciones prácticas para hacer algo de manera más eficaz o sencilla.

Cuando finalizó el mes y Alejandro se fue de la empresa, me fue difícil acostumbrarme al ritmo de algunas cosas, pero, con el pasar de los días me fui adaptando. Es cierto que al llegar a un entorno que es desconocido para ti y más si se trata del empresarial; el miedo de cometer un error suele invadirte, tal como fue mi caso. Sin embargo, además del practicante anterior, conté con otras personas que me ayudaron con mi proceso. Es en este punto donde Andrés Betancourt —mi jefe inmediato— hace presencia; si bien, estuvo pendiente de mi desde el primer día, fue en la etapa donde empecé a hacer todo por mi cuenta sin la ayuda de Alejandro, en el que su rol como jefe inmediato se hizo valer. De ahí que mi jefe en ningún momento dejó de asesorarme en lo que debía de hacer. En varias ocasiones cuando no encontraba una salida a un diseño, él detenía lo que estuviera haciendo para enfocarse en mis inquietudes y para hacer una revisión de cómo iban las diferentes tareas que se me habían asignado.

Con respecto al último punto —las tareas—, quiero hacer una aclaración del sistema que ya se encontraba establecido al momento de mi llegada. En este caso debo indicar que en la empresa había diferentes equipos de trabajo divididos según el sector y/o la máquina que les correspondía —el esquema de trabajo recién mencionado aún existe, esto lo afirmo, ya que aún mantengo en contacto muchas personas que conocí mientras estuve en la empresa—. Dicho lo anterior, aunque se compartían elementos organizacionales preestablecidos como los tableros de flujo de las máquinas, los cuadros de jerarquía, los menús instructivos y demás elementos, cada equipo tenía sus necesidades, que variaban mucho entre cada máquina. Al mismo tiempo que recibía solicitudes de parte de los equipos, también lo hacía de los diferentes departamentos, tales como: el de seguridad (Fortox), contratistas, RESH, Recursos Humanos, transporte (Brasilia y TECC), Empaques Especiales, etc.; quienes a su vez estaban compuestos por equipos que se

especializaban en un producto en específico, como era el caso del ya mencionado departamento de Empaques Especiales donde se encontraban el equipo de tampones y de toallitas húmedas.

Una vez que recibía una tarea, yo la colocaba en un cuadro de Excel para tener un orden donde yo establecía la importancia y la premura con la que se tenía que desarrollar lo solicitado, que podía ir desde colocar una simple nomenclatura impresa en una ranura hasta desarrollar un tablero imantado de más de dos metros de largo para colocarlo junto a una de las máquinas. Alejandro me recomendó dar premura a aquellas asignaciones que requerían de importancia inmediata, como las de los jefes de departamento y que los que yo sabía que me tomarían varios días en realizar, los fuese desarrollando poco a poco.

En las primeras semanas del segundo mes ya estaba saturado de trabajo. Sinceramente, he de admitir que yo quería hacer todo conforme fuese llegando, con la idea de no atrasarme y poder ganar tiempo para las asignaciones más largas, pero, como bien dice ese viejo dicho que nunca falla: ‘Más sabe el diablo por viejo que por diablo’. Al final, el consejo que se me había dado era lo que ya funcionaba, así que, sin más remedio, me acoplé a lo que ya servía. Grupo Familia se caracteriza por el excelente ambiente laboral.

Durante mi estancia en la empresa conocí muchas personas que me brindaron desde su conocimiento, diversas herramientas, tanto para el ámbito laboral como personal. Mencionaré brevemente algunas de ellas y cuál fue el motivo por el que más las recuerdo.

Para empezar, están Walter y Diego, ambas personas fueron mis compañeros de trabajo, en más de una ocasión me brindaron su apoyo y me recomendaron cómo debía actuar en la empresa, especialmente en las reuniones con los jefes de las demás plantas. Walter, en particular

me trataba como si fuera uno de sus hijos, solía preguntarme cómo me encontraba y se interesaba en cómo me sentía trabajando con ellos.

Luego, está Julián, un consejero de vida; casi siempre almorzamos juntos y hablábamos mucho de nuestras experiencias laborales y familiares. Recuerdo en particular un consejo en especial que me dio un día mientras estábamos hablando de una asignación, el cual fue que debía ser más cuidadoso y no hablar tanto, para que no fuese a decir algo que generara incomodidad en los demás o que me pudiera meter en problemas.

Por último, esta Sony, una persona maravillosa, de ella no recuerdo haber escuchado algo malo nunca; llevaba más de 15 años laburando para el Grupo Familia y la mayoría los trabajadores la quería muchísimo, muchas veces al igual que con Julián, hablábamos de nuestras vidas y compartimos textos de la Biblia. Ella nos llevaba todos los días el café a nuestro puesto de trabajo, además, se encargaba de estar siempre a la orden de los servicios varios que podíamos presentar los que nos encontrábamos en la parte administrativa. A estas personas, muchas gracias por enseñarme cosas valiosas y que me han servido para mejorar cada día.

Los almuerzos fueron de las cosas que más disfruté estando en la empresa. Recuerdo con mucho cariño que siempre que me arrimaba a tomarlo, solía hablar con los trabajadores, de hecho, en varias ocasiones hablábamos de las buenas prácticas alimenticias y de cómo estas nos ayudaban a rendir más y a estar más activos en nuestros puestos, y es que la verdad, no tengo nada que reprochar, puesto que la comida ofrecida era variada y muy saludable. Tanto fue mi interés en ver que teníamos una gran cantidad de alimentos saludables a nuestra disposición que decidí empezar a comer mejor, y la verdad es que si bajé algunos kilos en cuestión de semanas.



Ilustración 5. Imagen del comedor decorado por los 40 años de Pequeñín²

Como dato anecdótico, aún recuerdo mi primera paga, disfruté cada peso porque sentía que me lo había ganado a pulso y con esfuerzo, salí de compras, invité a mis amigos a comer, entre muchas otras cosas. Sé que no fue lo más adecuado y que debía haber ahorrado, pero fue un momento de euforia para mí.

Compararse: un arma de doble filo

Durante el segundo mes de mis prácticas empecé a notar como cierto grupo de trabajadores empezó a compararme con el antiguo practicante. Esto sin duda me incomodaba puesto que me hacía sentir como si no estuviera haciendo bien las cosas, a pesar de que en más de una ocasión mi jefe, reconoció que iba bastante bien y que estaba cumpliendo a cabalidad con lo que se me pedía. Varias veces los escuché haciendo comentarios en los que decían que era muy lento, que no sabía entenderles bien lo que ellos pedían, que aún era muy novato para estar en un sector industrial como ese, en fin, cosas que, según ellos, Alejandro había captado con mucha facilidad.

² Nota. Imagen publicada por Grupo Familia [@CorpFamilia], 30 de abril de 2024, en X. Recuperada de <https://x.com/CorpFamilia/status/1826979334998864326/photo/4>

Por obvias razones, aquella situación no fue de mi agrado. Sin embargo, no todo fue malo, ya que, al ver lo que se decía de mí cuando me comparaban, sentí la necesidad de demostrarles que tenía las capacidades para hacer más de lo que se me solicitaba; y así fue. Empecé a capacitarme en mis tiempos libres, practicaba en los programas de la suite de Adobe³ —los cuales no eran pocos— para volverme más rápido. Además, miraba muchos videos sobre cómo administrar mejor el tiempo, con los que, según yo, sumado a los consejos que ya me habían dado, incrementaría mi rendimiento cada día.

Es cierto que, en mi caso, a pesar de haberme sentido frustrado, logré de cierta forma remontar esos pensamientos negativos de inferioridad. Aun así, me tomó tiempo, y de no haber tenido la suficiente fuerza mental y la motivación de hacerlo, me habría atascado en un sitio con facilidad, agotándome mentalmente y por ende reduciendo drásticamente mi rendimiento en mi puesto de trabajo (Rodríguez, Osca & Peiró, 2006, p. 231)

Al poco tiempo de esforzarme en aprender en mis tiempos libres como ya lo comenté en párrafos anteriores, empecé a recibir reconocimientos por parte de mis compañeros y de mi jefe, quienes identificaban que mi rendimiento era muy superior a lo esperado, ahora sí, sentía que todo había valido la pena. Aun así, mi esfuerzo se vería más recompensado, ya que recuerdo claramente el día en que el jefe de la Planta Cauca —nombre de la seccional en la que estaba—, mandó a llamarme para felicitarme por mi gran labor. En dicha charla me dio varias recomendaciones que me servirían para toda la vida, ya que, según él, yo tenía un alto potencial.

³ Illustrator, InDesign, Photoshop, Premiere, After Effects, Acrobat.

Inicio de la decadencia

Sacrifiqué mucho por la empresa sin darme cuenta, trabajaba demasiado, incluso hubo fines de semana en los que, en vez de descansar, me ponía a trabajar porque había mucho trabajo en fila. Por más arriesgado que pueda sonar lo siguiente, fue una situación real en la que me llevaba el computador de la empresa a la casa, el cual costaba más de 10 millones de pesos, y para el colmo andaba también con el mío —cuyo valor rondaba los 3 millones y medio—. Es lógico pensar que corría muchos riesgos haciendo esto. El solo hecho de imaginar que llevaba más de 13 millones de pesos en mi maletín, me hacía sentir vulnerable a un robo.

Lo anterior sucedió a raíz de que la empresa no había hecho los trámites necesarios —que de por sí eran demasiados y muy demorados— para que me dieran los programas que, si bien funcionaron un tiempo después de que Alejandro se fue, su sesión fue cerrada por cuestiones de política de seguridad de la empresa. En más de una ocasión requerí que se me solucionaran diferentes problemas de computación, ya que estos ralentizaban mi trabajo, aun así y tal como señala Graeber (2018) señala que cuando solo un porcentaje muy pequeño de trámites o solicitudes tiene éxito, la gran mayoría del esfuerzo invertido en preparar estos procesos se convierte en un trabajo inútil. Esto en pocas palabras es un desperdicio de energía y mucha burocracia que no sirve.

Un día como cualquier otro mientras me encontraba trabajando, me puse a meditar si realmente valía la pena todo el sacrificio que estaba haciendo para un puesto como era el de un practicante. No era —ni es— un misterio que muchos de estos puestos se diseñaron para ser ocupados temporalmente y que hacerse a la idea de quedarse trabajando en la empresa es como lo dije antes una utopía. En consecuencia y con el pasar de los días, cada mañana se volvió un

martirio levantarme y sentir que debía ir a trabajar con el ritmo que estaba manejando, aun cuando era consciente de que tanto sacrificio muy probablemente era en vano.

Martínez-Mejía et al. (2023) sostienen que la sobrecarga laboral dentro de las organizaciones puede afectar negativamente tanto el bienestar físico como el psicológico de los trabajadores. Según los autores, la presión constante por rendir más o asumir múltiples tareas está relacionada con síntomas de agotamiento, estrés y un deterioro progresivo en la calidad de vida en el entorno laboral. Lo anterior encaja perfectamente con mi situación en aquel entonces, un declive constante en mi vida —a raíz del *burnout*⁴— en muchos sentidos.

Muchas fueron las personas que me notaron más cansado y sin los mismos ánimos que al principio. Mi madre, por ejemplo, se empezó a preocupar porque cuando llegaba a la casa, ya no hablaba con nadie, sino que más bien me iba directo a mi cuarto a dormir. Además de aquello, me empezó a preocupar el hecho de que empecé a enfermarme más a menudo. Sentía como mi cuerpo me pedía parar, tomar un descanso, pero como cosa rara en mí, decidí ignorarlo y continuar como si nada pasara.

Para aquella época mi consuelo era ver jugar a la selección Colombia, la cual estaba disputando la Copa América. Recuerdo que por ese entonces salía con una chica de la cual aprendí muchas cosas. Ella hizo que me diera cuenta de que no sabía lo que quería para mi vida —aún estoy en ese proceso—. Me comparé en muchas ocasiones con ella, ver cómo progresaba me hacía sentir como si me estuviera quedando atrás. Ella era mi consuelo después de llegar de trabajar, fue quien me comprendió y me dio su apoyo cuando más lo necesité. Cuando todo parecía empezar a mejorar, llegaría un día que recuerdo con total claridad.

⁴ El burnout es un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el estrés laboral crónico.

El viernes 5 de julio de 2024 tanta dicha tendría un final y es que, en horas de la tarde, comencé a sentirme mal; empecé a sentir escalofríos, un dolor de cuerpo que no se iba, la cabeza parecía que me fuera a explotar, incluso mover los ojos se convirtió en un martirio. Ese mismo día, sin saberlo mi vida daría un giro de 180 grados.

Fue de allí en adelante que mi cotidianidad desaparecería con muchas de las cosas que solía hacer. Ya nada fue igual, mi vida por unos días, sin saberlo, se vería afectada, teniendo repercusiones aún hoy persisten en mí.

Capítulo 3: Maldito “Chupasangre”

Una gripe, no tan gripe

Al principio lo que parecía ser una gripe normal —algo a lo que muchos estamos acostumbrados— se convirtió rápidamente en una grave virosis, que, con el pasar de las horas empeoró, trayendo consigo síntomas, que nunca había sentido. Me empecé a preocupar cuando la fiebre no se bajaba con ninguna pasta, en especial sabiendo que me había tomado una “bomba⁵” —un error que me podría haber costado la vida—.

Deseo agregar como recomendación, que nunca es bueno automedicarse. Esto es de las peores cosas que una persona puede hacer, ya que existen miles de medicamentos, y, en caso de utilizar el incorrecto pueden complicar el trabajo del sistema inmunológico y por ende agravar la situación en la que se encuentran. En especial, en caso de sospechas de síntomas de dengue se recomienda no utilizar los Antiinflamatorios No Esteroideos (AINES) como la aspirina, el ibuprofeno, naproxeno, etc. (WHO, 2024)

⁵ Bomba es el nombre con el que se conoce a la combinación de medicamentos para tratar síntomas de la gripe con más rapidez.

Noches de calvario

Fueron muchas las noches donde mi temperatura corporal solía subir hasta los 39,5° y de repente bajar a 35°, en pocas palabras se comportaba como se le antojara, nada servía. El acetaminofén poco podía hacer, ya que ni el dolor de cuerpo me quitaba. Sentía como si la cabeza se me fuera a reventar, perdí el apetito —de los síntomas más peligrosos porque se bajan las defensas—, me daban muchas ganas de vomitar, los ojos me dolían tal como si se fueran a salir de sus órbitas. Mi abuela estuvo al pendiente mío todo el tiempo, siempre revisando que la fiebre no fuese a subir más allá de 40° porque podría convulsionar. Además de los cuidados de mi abuela, la chica con la que salía se preocupó mucho por mi situación cuando se enteró, al punto de que cada media hora me escribía preguntándome como estaba.

De esa forma pasaron 4 días, mi mamá, pensando que solo era una gripe, no le tomó mayor importancia. A pesar de ello, cuando vio que la situación no estaba mejorando, decidió que tenía que ir por urgencias al médico. Ese mismo día —martes 9 de julio— fui llevado por mi familia al centro de salud Sura de la Pasoancho, donde misteriosamente mejoré de un momento a otro —la verdad desconocía que era parte del proceso del virus—.

En cuestión de horas pasé de sentirme casi muerto y desganado, a poder moverme como si nada hubiera pasado. Una vez que pasé a la sala de atención prioritaria para que me realizaran un primer examen, tuve que esperar casi 3 horas a que me entregaran el resultado, el cual, para mi mala suerte, dictaminó que era positivo para dengue⁶.

Solo con conocer el resultado, supe que la cosa no pintaba bien y para rematar, me dijeron que mis plaquetas estaban muy por debajo umbral de lo que se consideraba normal (<150.000).

⁶ El dengue es una infección viral transmitida por mosquitos que causa fiebre, dolor de cuerpo y, a veces, complicaciones graves.

Bien, después de ello tuve que esperar nuevamente más de 3 horas para que me hicieran otro examen y dictaminar cuál sería el paso a seguir. Desafortunadamente, el segundo resultado no arrojó noticias alentadoras, ya que se observó que mis plaquetas pasaron de 50.000 en el primer examen a 20.000 en cuestión de horas. Por ende, y teniendo en cuenta lo anterior fue necesario inyectar suero intravenoso para aumentar su número. Pensé que con aquello sería más que suficiente para que yo mejorara, pero no.

Mis esperanzas de irme a casa se desvanecieron cuando el doctor me dijo que debía ser hospitalizado de forma inmediata en un centro asistencial. Mis familiares se asustaron mucho cuando supieron el parte médico, por otro lado, la chica con la que salía no pudo enterarse de nada porque me quitaron el celular. Al final, tras un largo día en el centro de salud Sura, y siendo las 4 AM, estando muy agotado y con muy pocas energías, fui subido a una ambulancia y trasladado a la Clínica Nuestra.



Ilustración 6. Imagen de la fachada de la Clínica Nuestra⁷

⁷ Fachada de la Clínica Nuestra (Cali).

Nota. Imagen recuperada de Clínica Nuestra, <https://cali.clinicanuestra.com/nosotros/>

Reflexiones de hospital

Recuerdo que al principio cuando llegué a la Clínica Nuestra pensé que todo sería fácil, que me podría quedar con mi ropa como si nada pasara, y que simplemente iba a ser algo de una noche. Desafortunadamente, estaba claro que yo estaba más que equivocado. La madrugada del 9 de julio fui ubicado en la Unidad de Cuidados Intermedios (UCI), me acomodaron en una cama donde sin saberlo pasaría varios días. Una vez que estaba acostado me pidieron que me quitara las prendas de vestir frente a por las menos 4 personas del equipo médico y mi madre, quien ya había reemplazado a mi abuela en mis cuidados; dicha situación me puso muy incómodo, principalmente porque no me gusta estar sin alguna prenda de vestir en frente de los demás ni siquiera de aquellos que son los más cercanos.

El doctor en jefe esa noche me recordó mucho a un amigo, ya que, compartían varias características físicas similares y además de eso era muy directo con la información que daba, al punto que podía llegar a sonar como si me estuviera regañando o tratando de asustarme.

Respecto a las enfermeras, no recuerdo haber recibido malos tratos, la verdad es que siempre estuvieron al nivel del trato que uno esperaría por parte del personal de salud de una clínica. Aunque, pase un momento de vergüenza la mañana de ese 9 julio, cuando un grupo de enfermeras jóvenes pasó a hacer el chequeo matutino. Todas se me quedaron viendo, mientras me tapaba con la cobija disimuladamente, esa, es otra situación que recordaré por muchos años.

En términos generales la atención fue muy buena. La parte difícil llegó cuando en el transcurso del día, me di cuenta de lo solo que me encontraba allí adentro. No tenía el apoyo de nadie y si bien soy creyente de Dios, la verdad es que me sentí abandonado en un inicio.

Al segundo día empecé a replantearme que quería hacer de verdad con mi vida, pensé por un segundo, ¿y si muero hoy, o quizás mañana, realmente disfruté de mi vida? ¿supe lo que era vivir? Y la que muchas veces no me quise hacer estando bien porque pensaba que, si lo hacía, era porque yo era un desagradecido con la vida que me había tocado ¿estoy viviendo mi vida o la que otros quieren que viva? No ignoré el hecho que muchas personas que estaban conmigo estaban peor que yo, pero fue justamente eso lo que me hizo meditar y replantearme qué era lo que quería para mí.

El tercer y el cuarto día fue más de lo mismo, una introspección absoluta de mi vida en la que como ya comenté, me cuestioné mucho. Aunque pensé que Dios se había olvidado de mí, la verdad es que, en el momento menos pensado, en uno de los espacios de las visitas recibí un mensaje que me hizo valorar una parte de aquella vida que tenía —y que aún, atesoro hoy—. Supe que mis amigos de la iglesia estaban al pendiente mío y se encontraban afuera del hospital tratando de entrar a verme. Para mí eso fue algo maravilloso.

Mi último día dentro de la clínica fue nostálgico, tuve una revoltura de sentimientos como nunca había experimentado. Si bien es cierto que no estuve de gravedad, fue gracias a la atención oportuna de los doctores, de las enfermeras y de lo que yo considero la bendición de Dios, que logré salir sin mayores complicaciones.

De regreso a casa

Bendito el día que salí de la clínica, fueron 5 días los que estuve internado, en los que viví muchas cosas por primera vez, de las cuales no me sopesa haber vivido, pero que me resultan incómodas y hasta cierto punto lejanas, aun cuando no ha pasado ni un año de lo vivido. Por extraño que parezca, en esa situación sentí por fin un “merecido” descanso. Mi cuerpo pudo

reponerse a pesar de estar afectado por el virus. Estar alejado del trabajo por un tiempo me hizo recobrar las fuerzas que había perdido. Así pues, el domingo 14 de julio del año 2024, salí caminando con una tranquilidad que llevaba muchos meses sin sentir, la sensación de alivio de haber superado por primera vez en mi vida una situación como esa, era totalmente indescriptible. Cuando llegué a la casa, varios familiares fueron a verme, pero yo solo quería descansar y no pensar en absolutamente nada.

Guardé reposo tal como decían las recomendaciones médicas durante una semana más. Para ello tuve que comunicarme con mi jefe, Andrés Betancourt, para informarle que requería de más tiempo para que mi cuerpo estuviera listo para volver; él accedió sin ningún problema.

Esa semana fui en dos ocasiones al médico para hacerme chequeos de rutina y verificar que todo estuviera bajo control. Los exámenes que me hicieron dieron resultados positivos, los cuales terminaron de darme tranquilidad, pues significaba que mi cuerpo estaba libre del virus y de sus efectos.

Capítulo 4: “El calvario” de volver

'Ansiado' retorno

A veces es mejor no hacerse ilusiones antes de tiempo, y la verdad, el día que regresé a la empresa, después de estar 2 semanas por fuera, me demostró lo mucho que uno puede idealizar las cosas. La verdad es que, si bien no esperaba una bienvenida pomposa —cosa que puede sonar hasta ridícula para algunos—, sí me imaginé algo un poco más cálido. Comprendo que no había desarrollado una amistad con mis compañeros de trabajo, a excepción claro está de algunas personas como lo serían Walter, Diego, Julián y Sony.

He de reconocer desde lo más profundo de mi ser, que, sí me dolió solo llegar, cambiarme, sentarme en mi puesto, que a duras penas me diesen una palmadita en la espalda e inmediatamente comenzaran a avasallarme de trabajo.

Fue después de recapacitar muy bien respecto a lo que había sucedido ese día, que comprendí que yo solo estaba allí para trabajar, no para hacer amistades, ni para ponerme de sentimental con las situaciones mías ni mucho menos con las de los demás. Las posturas que pueden existir a raíz de lo que acabo de mencionar pueden ser muchas, desde que soy un exagerado que no sabe diferenciar lo personal de lo laboral —cosa que cierto médico me recalcaría en múltiples ocasiones más adelante— hasta que mis compañeros son insensibles.

Lo único que me quedó de aquello, es que no debo confundir los espacios y que existen momentos para cada cosa. Los días laborales siguieron su curso tradicional, solo que ahora —como había estado por fuera tanto tiempo— tenía una carga de trabajo acumulada demasiado grande.

Desenlace amoroso

En mi estrés por estar solo, cometí un error del cual me arrepiento. Pensé que alejarme de todos era la solución más efectiva, por eso, dejé de escribirle después de haber salido de la clínica. Nunca le informe de cómo había salido todo, y en un acto cobarde y de poca moral, termine bloqueándola. Reconozco que fue un acto bajo y que no debí hacerlo.

Pensé en escribirle varias veces pidiéndole perdón por aquello, sin embargo, cuando me atreví a hacerlo ella me respondió tajantemente que hasta allí había llegado todo, que ese era el

final de lo que podría haber sido una linda relación. Desde aquel entonces permanecí más hermético con mis sentimientos y con las posibles parejas que podría tener.

Lo que no sabía y que estaba pasando por alto, era el hecho de que me estaba guardando todo, de tal forma que de a poco me fui llenando como si de una olla pitadora se tratase. Esa acumulación de problemas no tenía salida concreta, puesto que la persona con la que me desahogaba y me estaba ayudando de a poco a acomodar mi vida —la chica con la que estaba saliendo— la había hecho a un lado, despreciando todo lo que hizo por mí.

Idealización de un puesto

Quisiera iniciar esta parte con el siguiente señalamiento realizado por Ivonne Vargas (2014) en *Expansión*, esta señala que “la insatisfacción laboral tiene que ver con esperar el empleo maravilloso... el 70 % de las veces la insatisfacción se da por idealizar el empleo y el concepto de ascenso”. Lo anterior podría considerarse uno de los mayores paradigmas de cada empleado, y yo, aunque no fuese como tal un trabajador con contrato fijo, si me desempeñaba en una labor que compartía los mismos horarios que los demás y que a veces tenía más carga de lo esperado para un puesto así.

Yo cometí el error en el que muchos estudiantes universitarios, cuando están en las prácticas, caen. Este, es la ya mencionada idealización de un puesto. Estoy muy de acuerdo con lo propuesto por Ivonne Vargas (2014) en su nota, ya que, en mi estancia en la empresa, más de una vez tuve la oportunidad de conversar con mis compañeros practicantes, y que, casualidad, ellos pasaron por situaciones similares a la mía; empezaron creyendo que su puesto era lo que siempre habían soñado y, de hacer una buena práctica, serían contratados indefinidos.

Meditando en aquellas charlas con mis compañeros comprendí, que por bueno que pueda sonar un puesto en una empresa —así esta sea una de las más exitosas del mundo—, nunca debo idealizarlo ni ponerlo por sobre las demás cosas, ni sacrificar lo que realmente importa que es, la tranquilidad con uno mismo. Vi a muchos practicantes de la planta, los conocí a todos y cada uno, vi como desempeñaron con esmero su labor, vi cómo eran felicitados y otras veces corregidos, y cuando se marchaban muy rara vez se les volvía a mencionar.

Actualmente creo que, en mi caso paso algo similar —a excepción de algunas personas con las que aún tengo contacto—, me refiero al hecho de que la mayoría de los trabajadores ha de haber olvidado al practicante de Diseño que mantenía a la planta al día a través de las piezas gráficas que se mantenían publicando diariamente en los televisores y que, además, diseñaba los reconocimientos que les eran entregados cuando su labor era reconocida.

Estrés poshospitalización

Poco a poco, sin saberlo, fue disminuyendo mi calidad laboral. Cada vez me tomaba más tiempo hacer una pieza, terminar un proyecto que llegara de imprevisto e incluso, la tarea más básica que era la de cambiar las nomenclaturas en los tableros me tomaba más de lo normal. Lo anterior también se debió al dengue, ya que este deja secuelas en las personas. En mi caso, los dolores en la espalda y las punzadas constantes en el abdomen cerca a la vesícula marcaron gran parte de las semanas posteriores a la infección.

Ahora bien, Según un artículo publicado en la *Revista Española de Cardiología* (2019), el síndrome poshospitalización refleja que muchos pacientes experimentan un estrés significativo durante la internación, lo que eleva su riesgo de eventos adversos tras el alta, atribuyendo estos efectos a factores como la tensión emocional y física vivida en el entorno hospitalario. En mi

caso no necesariamente me vi afectado mientras estuve internado, ya que no vi secuelas directas —más allá de las clásicas que deja el virus— después de salir de la clínica. Aun así, no me libre de sufrir estrés y de ciertos episodios de psicosis donde en más de una ocasión vi interrumpidas mis labores porque un zancudo me picaba. Sabía que si uno de ellos era portador del virus sería mi final.

Llegué a pensar en ello, ya que leí documentos científicos y muchas noticias cuya temática central era el dengue; en casi todas se hablaba de que, de existir un segundo contagio en un periodo de tiempo menor a tres meses existía la alta probabilidad de desarrollar la versión más peligrosa del virus. Tanta fue la paranoia, que terminé utilizando una camisa de mangas largas por debajo de la de trabajo, esto con el fin de evitar más picaduras. Así mismo, me aplicaba grandes cantidades de repelente, sin saber que terminaría generándome una dermatitis atópica —la cual aún padezco—. Por último, evitaba todas las zonas verdes, ya que la planta de producción estaba en una zona rural y sabía que era inevitable que hubiera zancudos.

En múltiples ocasiones recurrí al doctor de la planta —de quien ya hice mención— buscando respuestas a las preguntas sobre mi salud. Lamentablemente, terminé copando la paciencia de este, ya que iba casi a diario a buscarlo, al punto de incluso ver si podía charlar con él en horas de almuerzo. Él terminó renunciando y aunque no supe la razón principal de la misma, sí me sentí —y me siento— culpable de su renuncia.

De esa forma pasó el tiempo, hasta que un día como cualquier otro en mitad de una reunión, terminé colapsando mentalmente enfrente de varios trabajadores y líderes de departamento. Andrés, mi jefe de inmediato comprendió que mi situación requería de ayuda profesional, así que solicitó que se me pidiera un vehículo que me trasladara de emergencia a

Cali. Una vez en la ciudad fui remitido al Hospital Psiquiátrico del Valle, donde se me ordenó una serie de medicamentos para tratar la ansiedad y la psicosis. De esa forma caí en mi segundo periodo de incapacidad, en el que tendría que tomar una difícil decisión.

Salida de la empresa

Hay decisiones que nos marcan en cada momento de nuestras vidas para bien o para mal. De niños deciden por nosotros, de jóvenes, si bien solemos tener más libertad casi siempre somos impulsivos, de adultos la cosa cambia, ya que te riges a ti mismo y se supone que debes de saber qué es lo que quieres para tu vida. Fue justamente en mi etapa de joven adulto que, por primera vez, y sin consultar a nadie, ni siquiera a quienes siempre buscaba en este tipo de situaciones —mi familia— decidí terminar mis prácticas en la empresa Grupo Familia.

Siendo sincero, sabía que mi nivel nunca sería el mismo. No ignoré el hecho de que sabía que mi jefe ya había notado mi bajón de rendimiento y que, por más que me esmerara y de que él me diera sus consejos y su apoyo, yo estaba lejos de ser aquella persona tan dedicada a su labor y que buscaba a toda siempre la forma de hacer un trabajo excelente.

Es así como, tras más de 4 meses en la empresa y estando las prácticas completadas en un 65%, todo terminó. Con un simple apretón de manos, un abrazo cálido y un deseo de buena suerte por parte de quienes fueron mis compañeros, salí con la cabeza en alto y con las ganas de lograr grandes cosas en la vida, tomando decisiones por mi propia cuenta.

Capítulo 5: Bueno, ya que.

El nuevo comienzo

En el periodo en el que no pude realizar las prácticas, me comuniqué en múltiples ocasiones con mi directora de proyecto de grado, la profesora Diana Valero, para encontrar una empresa donde finalizarlas. Al principio fue complejo hallar un sitio que estuviera dispuesto a recibirme en la situación en la que me encontraba, sin embargo, cuando menos me lo esperaba, recibí una llamada de la profesora, indicándome de la existencia de una vacante en un estudio de diseño ubicado en Cali.

Días después, el dueño de la empresa se comunicó conmigo a través de WhatsApp donde acordamos una fecha en la que yo asistiría a una reunión presencial a las oficinas, con el fin de brindarme más información tanto de la empresa como del cargo. Mientras hablábamos por chat, él me dio información básica, allí supe que el nombre del estudio es Norato Studio y que la empresa se dedica al manejo de redes sociales, diseño web y pautas (posts, páginas web, marketing, *reels*⁸) para empresas tanto locales como extranjeras —principalmente de Estados Unidos—.

A los pocos días, tuvimos la reunión que se había acordado. Fui recibido por el jefe de la empresa, quien me trató con mucha formalidad y desde un principio me dejó claro que podría hablar con él sin tantos problemas ni formalidades, ya que, es una persona muy joven —si mal no recuerdo, tiene 30 años—. Así pues, en el transcurso de la charla me terminó de aclarar muchas cosas respecto a normativas internas y demás. Me sentí tan cómodo con lo que comentó

⁸ Un **reel** es un video corto y vertical, usualmente de 15 a 90 segundos, diseñado para entretener, informar o captar atención rápida en redes sociales como Instagram o Facebook.

que ese mismo día se estableció un acuerdo verbal entre ambos, en el que me comprometía a iniciar con el trabajo lo antes posible.



Ilustración 7. Pieza de celebración de los 25 años de Merca Unión realizada para la empresa de diseño Norato Studio

Si bien todo parecía indicar que esta sería la empresa donde me quedaría trabajando, la verdad es que aún no había terminado de recuperar mentalmente y aún estaba en tratamiento con los medicamentos. Aquello, dificultó mi adaptación a los lineamientos que se manejaban como lo eran el ser ágiles y perspicaces a la hora de desarrollar las piezas, ya que, al ser muchas se requería de buenas habilidades en ese sentido. Al final, terminé haciendo una sola pieza para Norato Studio —que se encuentra encima de este párrafo—.

Cruzando fronteras

Muchas personas suelen decir que tengo suerte para conseguir empleo —aclaro que muchos suelen confundirse, pensando que las prácticas son un trabajo como tal—, y la verdad, si me pongo a hacer una retrospectiva de todo lo que he vivido, llego a la conclusión de que en cierta forma es real aquella afirmación. Por poner un ejemplo, al salir de Norato Studio no

pasaron ni 2 semanas en las que me encontrara sin nada que hacer, cuando, a través de una amiga, encontré una vacante en una empresa extranjera, en este caso de Estados Unidos.

De forma inmediata me postulé para la vacante. Al igual que las demás empresas, realicé el debido proceso de admisión. En esa ocasión tenía una buena corazonada de que realmente quedaría en dicho puesto, tanto así que, mientras realizaba la prueba específica, sentí que ese puesto sería mío. Dicho y hecho, fui seleccionado entre 6 candidatos. La alegría que sentí cuando supe que había quedado en la empresa fue tal que casi salgo a correr.

Mi nueva etapa como practicante inició el mismo día que cumplí 22 años —el 25 de noviembre de 2024—, ese día llegué a la empresa estadounidense Alpha BPO, la cual se encarga de prestar diferentes servicios a otras empresas ubicadas en Norte América, principalmente en el estado de la Florida, donde se encuentran los *headquarters*⁹.

Algunas de las prestaciones de servicios a terceros que realiza Alpha BPO son: *call center*¹⁰, *marketing*¹¹, *SEO*¹², *web hosting*¹³, entre otros. Cabe relatar que la empresa es relativamente nueva, puesto que apenas lleva unos 3 años en el mercado. Sin embargo, ha sabido posicionarse dentro del mercado de tercerización de servicios en el estado de la Florida y más recientemente, lo ha hecho de forma similar en países como Cuba y Colombia.

⁹ Headquarters significa sede principal u oficina central de una empresa, organización o institución. Es el lugar desde donde se dirige y administra todo.

¹⁰ Centro donde se atienden llamadas de clientes, ya sea para soporte, ventas o atención general.

¹¹ Estrategias y acciones para promocionar y vender productos o servicios.

¹² (Search Engine Optimization) Técnicas para que una página web aparezca mejor posicionada en Google y otros buscadores.

¹³ Servicio que guarda y mantiene activa una página web en internet.

Mi labor como diseñador Jr. consiste en realizar diferentes piezas gráficas para 5 empresas todas con sede en Estados Unidos. Los *posts*¹⁴ y los carruseles¹⁵ los elementos base de todas las empresas, ya que se ha notado que estas tienen un mayor impacto en la audiencia.



Ilustración 8. Logotipos de las diferentes empresas para las que trabaja Alpha BPO

De izquierda a derecha (Medtycs, Alpha Cabling, Widecloud CC, Alpha BPO, GPS WEB PRO)



Ilustración 9. Post vertical Widecloud CC

¹⁴ Publicación individual (una imagen, video o texto).

¹⁵ Publicación con varias imágenes o videos deslizables en una sola entrada.

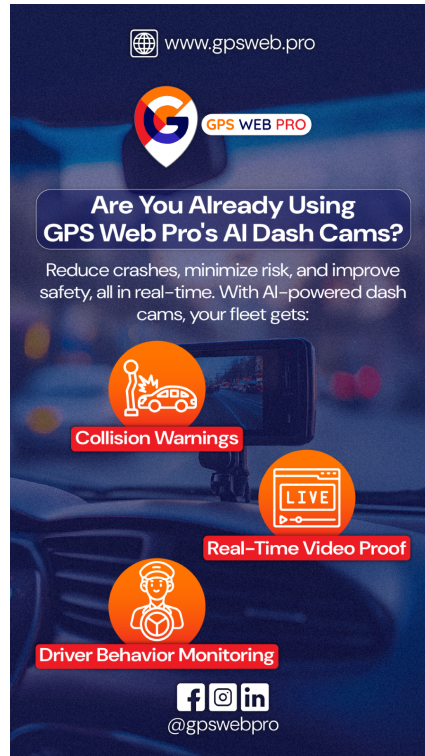


Ilustración 10. Post vertical GPS WEB PRO

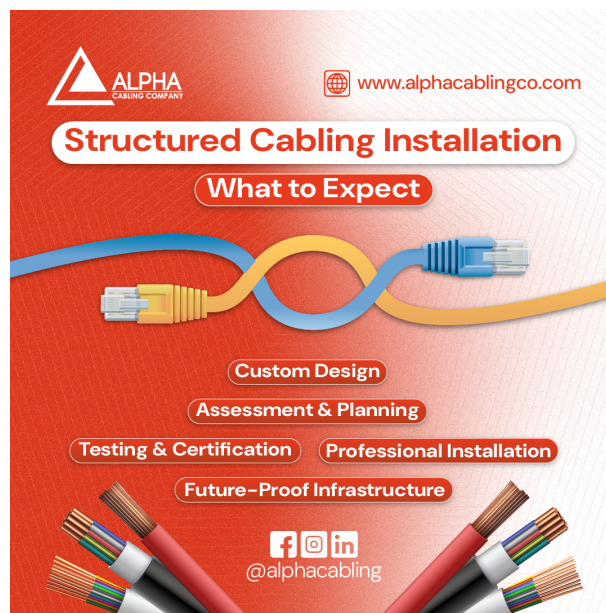


Ilustración 11. Post 1:1 Alpha Cabling



Ilustración 12. Post 1:1 Alpha BPO



Ilustración 13. Carrusel de 5 slides¹⁶ de Medtycs

¹⁶ Un *slide* es cada imagen o página dentro de un carrusel.

Mi jefe actual se llama Daniel Suárez y, al igual que yo, también ha tenido que dejar trabajos y negocios que sentía que no le eran de utilidad, y que sabía que podían poner en riesgo su salud mental y física. Durante estos seis meses me ha enseñado muchas cosas que puedo aplicar tanto en mi vida personal como en el ámbito laboral.

Ahora bien, la experiencia que da trabajar directamente con personas del extranjero es una de esas oportunidades que muy pocas veces se presentan en la vida, y una de las que yo, en más de una ocasión, soñé poder experimentar. Desde el primer día trabajando en Alpha BPO me enfrenté a diversos retos, en especial a la hora de diseñar, ya que, el contenido de las piezas no era nada similar a lo que yo estaba acostumbrado. En principio, tener que crear piezas pensadas en inglés hizo que se agudizara mi habilidad para comprender el idioma, además, me volví mucho más ágil y flexible a la hora de utilizar las herramientas de Adobe. Actualmente, el flujo de contenido diario es muy amplio, lo cual requiere de mucha atención, rapidez y eficacia.

Por último, debo mencionar que la economía mundial ha estado fluctuando en los últimos meses, lo que ha puesto en riesgo parte de los ingresos de la empresa. Sin embargo, se ha planteado un proyecto publicitario para promocionar, a través de diversas plataformas, los servicios que ofrecemos. La idea es llevar a cabo esta propuesta y esperar que se den los resultados esperados: los cuales serían atraer más clientes, tanto de los Estados Unidos como de otros países de la región.

Para todos y para mí (Conclusiones)

En primer lugar, debo reconocer que ninguna persona es ajena a los sucesos imprevistos. Como seres humanos, somos vulnerables a los diferentes factores externos que nos rodean en la cotidianidad. En mi caso, el verme afectado por el virus del dengue hizo que me replanteara

completamente mi vida, al punto de hacerme reflexionar sobre lo que realmente deseaba hacer con ella.

Así pues, fue durante ese tiempo de meditación que comprendí que no está mal sentirse frustrado por creer que no eres capaz de tomar una decisión por ti mismo, por pensar que no eres lo suficientemente fuerte como para rebelarse ante lo que siempre te han dicho que debes hacer, por tener miedo de tomar las riendas de tu vida o por pensar que no cumplirás con las expectativas de los demás —incluso si se trata de tu familia—. Es necesario recordar que cada persona es diferente y que nunca vas a ser exactamente como los otros quieren que seas.

Más que pensar en la hospitalización como un momento negativo de mi vida, aprendí a verlo como un espacio en el que pude encontrarme conmigo mismo, donde además, pude enfrentar mis miedos. Atrás quedó aquel chico que temía expresar lo que pensaba frente a su familia, que no cuestionaba y obedecía ciegamente, creyendo que todo lo que le decían que hiciera era por su bien. Cambiar mi forma de pensar me hizo comprender que nunca es tarde para ser valiente y que no se está solo en esta vida, porque muchas veces encontrarás ayuda en quien menos te lo esperas. Recuerda que sacrificar quien eres por la aceptación de los demás o por un puesto en una empresa nunca valdrá la pena.

Ahora bien, estudiar Diseño Gráfico no solo me permitió encontrar una vocación profesional, sino que también me enseñó a ver el mundo con otros ojos. Aprendí que cada pieza visual puede convertirse en una herramienta de expresión crítica y con sentido. Convirtió además, a un joven inseguro de sí mismo en alguien que, a través de los elementos visuales demuestra de lo que es capaz, y que comprende que el entorno que le rodea puede ser plasmado en una ilustración.

Durante las prácticas pude comprobar que el diseño es mucho más que una simple cuestión de estética, es un cúmulo de conocimientos y de expresiones de diverso carácter. El hecho de simplificar ideas complejas a través de herramientas visuales, me permitió comprender la importancia del rol del diseñador en una organización —refiriéndome principalmente a las empresas—. En más de una ocasión, ví cómo las personas se detenían a observar y analizar los elementos que había diseñado. El hecho de ver cómo reaccionaban a las piezas fue una confirmación de que el diseño logra comunicar más de lo que muchas veces podemos decir con simples palabras.

Si bien es cierto que la carrera de diseño gráfico ofrecida por la Universidad del Valle es de las más completas, se debe tener en cuenta que nunca se termina de aprender, y, que aún graduados y con un título bajo los brazos, es “la calle” —la experiencia— la que termina de formarnos como profesionales.

También he de reconocer que es fundamental educar desde una perspectiva más humana, donde se enseñe que, de los errores se puede aprender y que a partir de ellos es posible construir nuevos horizontes académicos.

La metodología que utilicé para construir este documento fue una autobiografía-reflexiva, la cual me permitió retroceder en mis pasos para que, a partir de mi propia experiencia ordenara lo vivido, dándole un nuevo enfoque del cual poder extraer aprendizajes que antes no era capaz de ver. Este trabajo se convierte en una muestra de que es posible poner a dialogar lo personal con lo académico, a través de una mirada crítica y sincera de lo que una persona puede vivir en su día a día.

Desde mi perspectiva, puedo decir que recomiendo a los estudiantes que aún dudan en realizar las prácticas, que se den la oportunidad de vivir esta experiencia. Lo digo ya que estas no solo te dan un abrebocas de lo que uno se puede encontrar en el campo laboral, sino que también, te capacitan para que el día de mañana, además de ser un profesional, seas una persona con principios y valores.

Por último, no puedo dejar de recordar los buenos momentos que viví junto a muchas de las personas que conocí durante mis prácticas. Si hago cuentas, ya ha pasado más de un año desde aquel primer día en el Grupo Familia. Fueron muchas las situaciones que se presentaron, y de las cuales me llevo un aprendizaje, tanto de los errores como de los aciertos. Hoy día sé que detenerme a analizar cómo actué en cada situación me permitirá identificar los factores que influyeron en la forma en la que me comporté. Con lo anterior, pienso crecer como persona y como futuro profesional.

No me queda más que agradecer a todos los que hicieron parte de este proceso. Nunca imaginé que lo que al principio parecía ser solo un peldaño más en mi formación como profesional, terminaría marcando un antes y un después en mi vida.

Bibliografía

- Clínica Nuestra. (s.f.). *Nosotros* [Imagen]. Recuperado el 22 de mayo de 2025, de <https://cali.clinicanuestra.com/nosotros/>
- Graeber, D. (2018). *Trabajos de mierda: una teoría*. Barcelona: Ariel.
- Grupo Familia®. (s. f.). [Captura de pantalla tomada de la imagen del cambio del Grupo Familia a Essity] [Imagen]. Grupo Familia. <https://www.grupofamilia.com>
- Grupo Familia [@CorpFamilia]. (2024, abril 30). *Celebración de los 40 años de Pequeñín* [Imagen]. X. <https://x.com/CorpFamilia/status/1826979334998864326/photo/4>
- Iregui, A. M., Melo, L. A., & Ramírez, M. T. (2008). *Formación de los salarios en Colombia: evidencia a partir de una encuesta a nivel de firma* (Borradores de Economía No. 582). Banco de la República. https://repositorio.banrep.gov.co/bitstream/handle/20.500.12134/367/CL_16.pdf
- Kunz, L. & Grych, J. (2013). *The Effect of Parental Psychological Control on Adolescent Decision-Making Competence*. Universidad de Tilburg.
- Martínez-Mejía, E., Fonseca-Castro, M., Cortes-Hernández, A. L., & Uribe-Prado, J. F. (2023). *Carga de trabajo, síndrome de burnout y síntomas psicosomáticos en trabajadoras de atención a usuarios*. *Psicología y Salud*, 34(1). <https://doi.org/10.25009/pys.v34i1.2848>
- Revista Española de Cardiología. (2019). *Síndrome poshospitalización: ¿causa daño el estrés por hospitalización?* *Revista Española de Cardiología*, 72(11), R113–R116.
- Rodríguez, M. F., Osca, A., & Peiró, J. M. (2006). *El efecto producido por la comparación*

social y su influencia sobre el burnout. Revista de Psicología Social, 21(3), 229–239.

Vargas, I. (2014, 13 de noviembre). *Idealizar el trabajo, causa de infelicidad*. Expansión.

<https://expansion.mx/mi-carrera/2014/11/12/idealizar-el-trabajo-cause-infelicidad>

World Health Organization. (2024, mayo). *Dengue and severe dengue* [Fact sheet].

Recuperado de

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue>