



## EL DESPIDO INTERIOR, del "Happy Tour" al "Happy Life"

Extractos y conceptos del libro "El Despido Interior" de Lotfi El-Ghandouri editado por Editorial Alienta.

### Introducción

Quedarse unos minutos más en el coche para retrasar la hora de llegada a la oficina. Sentarse en la silla sin ganas de trabajar y oírse decir "venga, otro día más". Una frase que significa aguantar otro día más de infelicidad.

En cierto modo, nuestra infelicidad laboral lleva allí latente desde mucho tiempo atrás, haciendo su camino. La diferencia es que ahora somos más conscientes de su presencia. Tenemos entonces dos vías ante nosotros: cambiar nuestra situación enfrentando nuestra realidad o resignarnos haciendo como si no pasase nada.

La huida interna, el exilio interior, el repliegue son conceptos psicológicos aplicados a la vida personal. Los alemanes fueron los primeros en extrapolar este fenómeno al mundo laboral: el Despido Interior. El Despido Interior se define como "la renuncia a poner empeño en el trabajo". El Despido Interior es el resultado final de un largo y complejo proceso de vivencias negativas en el trabajo. El trabajador se distancia de sus funciones, sin llamar la atención y pasando inadvertido, evitando conflictos.

Si estás en Despido Interior internamente, en lo profundo de tu alma, te has rendido porque no ves soluciones a tu desmotivación, frustración y malestar laboral causados por un conflicto con un compañero, porque te sientes defraudado por tu jefe, porque tus responsabilidades te aburren, porque no disfrutas de tu trabajo. Internamente, en lo más profundo de ti, crees que no puedes seguir adelante, que tienes que aceptar lo que te está pasando. Para no sufrir y castigar a la organización, la única arma que encuentras es huir hacia dentro, rebelarte de forma silenciosa reduciendo tu rendimiento, dando el mínimo exigible para pasar desapercibido.

Este libro pretende introducir y sensibilizar sobre el concepto de Despido Interior, dar una visión global, ayudar a definir qué es lo que impulsa a una persona a entrar y mantenerse en este proceso, cuáles son sus síntomas y sus consecuencias, cómo podemos detener el Despido Interior y retomar las riendas de nuestra vida laboral, ya sea por nuestros propios medios o con ayuda externa.

### Las fases del Despido Interior

El Despido Interior es un proceso de caída en escalera donde se necesitan pocos pasos para pasar de la "entrega" a la "resignación". Cada escalón tiene su propia duración dependiendo de la persona. La vivencia en un escalón se pone a prueba por diferentes conflictos que se producen cada vez que nuestras expectativas no se ven cumplidas. El resultado de la gestión de estos conflictos puede generarnos una satisfacción temporal (ST) que nos mantiene en el escalón más alto o nos hace vivir una decepción temporal (DT) que aumenta a la vez que nos lleva a un escalón más bajo. Desde el primer conflicto hasta llegar al último punto de inflexión, la zanja es cada vez más grande entre lo que se quiere y lo que se recibe. El esfuerzo necesario para salir del escalón inferior y volver al escalón de "entrega" depende del recorrido que hayamos hecho en el proceso de Despido Interior. Para conseguir volver a la cima de la escalera, se necesita generar un nivel de satisfacción (ST) mayor al nivel de decepción (DT) que estamos viviendo actualmente.



### 1) La entrega

Esta etapa suele coincidir con la llegada a un nuevo trabajo. Llegamos plenos de ilusión y dispuestos a demostrar nuestra valía.

En esta fase tenemos **mucha creatividad**, nos mostramos **pro-activos** y tenemos **ganas de arriesgarnos**. Queremos sorprender y mostrar lo que valemos. Cuando nos entregamos, lo que buscamos es sorprender con nuestro talento y nuestras aportaciones.

Con el tiempo la luna de miel se enfrenta a los primeros desacuerdos, los primeros malentendidos, o sea, a los primeros conflictos. Frente a ello tenemos tres posibilidades de actuación:

- Lo comunicamos a la persona interesada. El desacuerdo se resuelve con un reajuste de las expectativas por ambas partes y seguimos con nuestro nivel de entrega.
- Lo comunicamos a la persona interesada pero no conseguimos resolver el conflicto.
- Nos guardamos nuestro malestar para nosotros.

En las opciones 2 y 3 estamos frente a un desacuerdo o conflicto no resuelto. Intentamos minimizar el impacto sin darnos cuenta de que estamos empezando a acumular infelicidad y frustración. El grado de decepción acumulado nos afecta tanto que decidimos reducir -a veces de manera inconsciente, nuestro nivel de "entrega" y pasamos al escalón del "compromiso".

### 2) Compromiso

En esta fase nos limitamos a **hacer lo que se nos pide, cumplir con lo que tenemos que hacer**. Pensamos que nuestro valor añadido, el paso de más que dábamos, no ha sido valorado en su justa medida por la organización, nuestro jefe o los compañeros.

La organización no se da cuenta de que hemos disminuido nuestro nivel de entrega porque seguimos cumpliendo con sus expectativas pero no vamos más allá. La diferencia está en que trabajamos para cumplir con nuestros objetivos pero no arriesgamos, no exploramos nuevos caminos.

Nos enfrentamos a nuevos desacuerdos y al igual que en la etapa de la "entrega" tenemos tres maneras de afrontarlos:

- Lo comunicamos a la persona interesada. El desacuerdo se resuelve con un reajuste de las expectativas por ambas partes y volvemos al escalón superior de la "entrega".
- Lo comunicamos a la persona interesada pero no conseguimos resolver el conflicto.
- Nos guardamos nuestro malestar para nosotros.

Si todo se resuelve subimos al escalón superior. En caso contrario seguimos teniendo una discrepancia con respecto a nuestras expectativas, seguimos intentando minimizar el impacto y acumulando infelicidad y frustración. El grado de decepción nos hace bajar al siguiente y último escalón positivo.

### 3) La participación

En este nivel sentimos que estamos cayendo en una rutina. Ya **no somos ni pro-activos ni participativos**. La diferencia respecto al nivel superior es que la organización percibe que ya no somos como antes y nosotros tampoco nos sentimos iguales, no somos felices. En este caso no sólo **nuestras expectativas no están cumplidas tampoco lo están las de la organización**, lo que favorece los conflictos por ambas partes. Es un punto de inflexión que puede hacernos resbalar hacia un Despido Interior o restablecer las relaciones y la confianza mutua. En esta situación las opciones son las siguientes:



- Ambas partes deciden llegar a un acuerdo que revitalice la confianza y la entrega mutuas.
- La empresa decide despedirnos.
- Tomamos la iniciativa de marcharnos.
- Ya que no nos despiden, tampoco haremos ningún esfuerzo para cambiar nuestra situación profesional; optamos por sumergirnos más en el Despido Interior.

#### 4) La retirada

En esta etapa **nos retiramos para rebelarnos contra la organización**, intentando provocar el cambio desde nuestro entorno. Nos convertimos en víctimas de la situación. Estamos convencidos de que la culpa de nuestra insatisfacción e infelicidad es de la organización. Nos volvemos **rebeldes pasivos**. Esperamos que los demás se den cuenta de la situación y esta mejore. Si la estrategia no nos funciona, nos vemos obligados a tomar una decisión. Entendemos que el cambio sólo puede venir de nosotros pero no estamos dispuestos a intentarlo. En lugar de enfrentar la situación, nos enfrentamos a nuestro jefe o buscamos otras salidas tanto dentro como fuera de la organización. También podemos no actuar descendiendo poco a poco hacia el último escalón del Despido Interior.

#### 5) La resignación

En esta etapa **vivimos en la desilusión, pensamos que no podemos hacer nada para cambiar la situación**. Justificamos la situación con frases como "mi jefe es así", "el trabajo es trabajo a nadie le gusta lo que hace". **Nos rendimos** y nos enredamos más en el Despido Interior porque los beneficios posibles de las diferentes posibilidades de cambiar no igualan o superan el nivel de ansiedad, angustia y estrés que nos genera el futuro. Aplicamos el más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer y preferimos seguir desaparecidos.

Aceptamos ajustarnos a la situación aunque signifique ir en contra de lo que somos. Perdemos confianza en nosotros mismos, tiramos la toalla y pensamos que no vale la pena luchar. El miedo a empezar en un sitio nuevo hace que nuestra capacidad de aguante aumente porque no queremos que nos pase lo mismo en otro sitio.

El escalón de la resignación puede convertirse en una línea sin fin; sin palpitación, sin ritmo cardiaco, un punto muerto o estado de coma. Este estado puede llevarnos a la depresión o podemos reanimarnos y volver a la superficie.

### Disparadores del proceso de Despido Interior

Los elementos que desencadenan el proceso de Despido Interior pueden ser tanto internos como externos. Son muy variados pero tienen algo en común: incumplen tres importantes necesidades y generan en las personas los mismos sentimientos negativos.

Las situaciones a las cuales nos enfrentamos despiertan todos esos sentimientos negativos porque no cumplen nuestras necesidades universales de realización, reconocimiento y contribución.

- 1) **Realización:** nos sentimos realizados cuando podemos a través de nuestras responsabilidades desarrollar nuestras habilidades y capacidades, expresar nuestra creatividad, compartir nuestra opinión y asumir riesgos.
- 2) **Reconocimiento:** el reconocimiento nos conecta con los demás. El reconocimiento se genera a partir de la valoración del otro, de lo que hacemos, el apoyo que nos traslada, el respaldo que nos da o la atención que nos proporciona.
- 3) **Contribución:** contribuir con algo más grande que nosotros. Dar un sentido a lo que hacemos, encontrar un significado.



El equilibrio entre nuestras necesidades de realización, reconocimiento y contribución favorece el desarrollo de una vida emocionalmente sana y asegura la máxima entrega. Cuando no existe un equilibrio entre estos tres ejes se activa el Despido Interior desde dos tipos de disparadores: internos y externos.

*Los disparadores externos* influyen en las personas y en sus relaciones. Los disparadores pueden provenir del entorno organizacional, de la propia organización y de la sociedad.

*Los disparadores internos* se basan en la relación que tenemos con nosotros mismos, como nos tratamos, y las relaciones que tenemos con lo que más valoramos. Los disparadores internos nos desestabilizan desde dentro, nos vuelven más vulnerables. Los disparadores internos son:

- Aparcar nuestros sueños
- Dar la espalda a nuestros valores o principios
- Mantener un desequilibrio entre nuestras esferas de vida
- Jugarnos una mala pasada por nuestros prejuicios

Existe un tercer tipo de disparador específico según el cargo que desempeñe el afectado: un directivo, un colaborador o un trabajador autónomo.

## Del Despido Interior al Despertar Interior

El verdadero primer paso para salir del Despido Interior consiste en nuestra propia necesidad de mejora.

El choque del despertar será proporcional a la altura del recorrido realizado. En ocasiones sólo un cataclismo o una crisis nos podrán dar la fuerza para despertar de nuevo a nuestros sueños, nuestros valores y principios. Todo depende de los kilómetros que hayamos recorrido en nuestro Despido Interior.

Muchos expertos afirman que sólo se puede salir del proceso con la ayuda de un profesional. Lo cierto es que cuanto más lejos hayamos llegado, más apoyo necesitaremos y de todo tipo. El camino de vuelta será costoso y estar acompañado -por la familia, amigos, compañeros, ayuda profesional, coach- es clave para facilitar la remontada.

El camino de vuelta no pasa por soluciones o recetas "mágicas". Consiste más bien en pequeños gestos cotidianos que nos ayuden a grandes cambios a nivel de pensamiento y comportamiento. Algunos de estos pequeños gestos son:

- Soy mis sueños: conectar de nuevo con mis sueños
- Tengo una razón de existir: vivo de acuerdo a mis valores
- Me entrego a mi para entregarme mejor a los demás: me comprometo conmigo mismo
- Desvelo mi fuerza interior: fuerza de voluntad y disciplina
- Soy una fuente inagotable de energía: equilibrio entre mi mente, mis emociones, mi cuerpo y mi espíritu
- El descubrimiento es mi zona de confort: empujarnos fuera de nuestra zona de confort
- Mi mejor defensa: sin defensa.
- Mi poder de elegir: reivindicar nuestra libertad
- Soy mi propio agente de cartera: soy la mejor persona para saber lo que es mejor para mi
- Desarrollo mi capacidad de duelo: soltar, dejar ir, hacer hueco y dejar que algo nuevo entre
- Activo mi memoria de logros y desactivo mi memoria de fracasos
- Desarrollo mi capacidad de "resiliencia": coraje de hacer frente a la realidad tal y como es



No importa en que tramo estés del camino, puedes dar un giro, aprender de ti mismo y darte una oportunidad de llegar a vivir inmunizado al Despido Interior.

Superar las consecuencias del Despido Interior nos devuelve a la vida con un poder mayor: saber que hemos superado muchas adversidades y que seguimos haciéndolo. Podemos conseguirlo, podemos cambiar nuestra vida, podemos marcar una diferencia. Hay solamente que creerlo de todo corazón, y confiar en nosotros mismos teniendo fe en nuestras habilidades.

Espero que tu viaje a través de este libro haya podido alimentar la semilla de cambio que ya tenías en ti. Alimentando tus ganas de despegar, salir adelante, comerte el mundo. Es el mejor momento para cumplir tus sueños, arriesgarte aún más, porque lo has decidido, por que tú puedes, porque pase lo que pase tu futuro seguirá siendo una incógnita. La diferencia es que ahora has recuperado las ganas de descubrir lo que se esconde detrás, sabes que eres la mejor persona para dibujarlo y lo harás a tu manera. Todo está en tus manos, todo depende de ti. No lo olvides: pase lo que pase, todo solamente puede ir a mejor.

¡Adelante!

---

Te recomiendo encarecidamente este libro. Te abrirá los ojos y te volverá a conectar con tus sueños, con tus valores con lo que de verdad importa. Te impulsará más allá de tu zona de confort demostrándote que tú puedes, que puedes cambiar, que tu trabajo puede ser algo más que una nómina a fin de mes. Que es posible trabajar y disfrutar al mismo tiempo. Y que por supuesto todo depende de ti de que te des la oportunidad de ser la persona que en el fondo sabes que eres.



## **“EL DESPIDO INTERIOR”**

Del “Happy Hour” al “Happy Life”

Cuando nuestra infelicidad laboral nos lleva a convertir nuestro trabajo en una prisión.

**Lofti El-Ghandouri**

Prólogo de Alex Rovira

Fecha de publicación: septiembre 2007

Editorial Alienta

Páginas: 198

Para más información: <http://www.alientaeditorial.com/libro.asp?id=221>