



Aprende a disfrutar en el trabajo

CORBIS

¿Cada día te cuesta más ir a la oficina? ¿Realizas tu trabajo de un modo monótono y aburrido? No te desanimes. Aunque estés frustrado y harto, no tires la toalla, te mostramos cómo recuperar la ilusión en tu actividad profesional. Recuerda que no es buen momento para tirar la toalla.

Con la actual crisis económica que estamos viviendo, tener un trabajo hoy se ha convertido en un privilegio. Sin embargo, este hecho no consuela a muchas personas para las que ir cada mañana a la oficina es casi una pesadilla. Y es que la falta de motivación e ilusión es el primer síntoma que padece el trabajador cuando la labor que realiza ni le llena ni le enriquece. El psicólogo especializado en temas laborales, Iñaki Guerrero del centro ISEP de Bilbao (www.isep.es), apunta algunas señales para detectar una crisis laboral. “Cuando el profesional percibe que la actividad que realiza diariamente no le divierte, ni le empuja a crecer ni le permite realizar nuevos retos, entonces se siente frustrado, insatisfecho, infravalorado e incomprendido. El trabajador percibe que su capacidad profesional está siendo desaprovechada, porque su jefe no tiene en cuenta ni sus ideas ni sus opiniones. Además, se sentirá tenso, estresado y abrumado porque no le dejan crecer ni desarrollarse.” Así es como se sintió Javier Moreno, de 35 años, el pasado año cuando en su empresa no valoraban su trabajo como diseñador gráfico. “La desilu-

sión entró en mi vida profesional el día que empecé a realizar tareas para las que no me habían contratado. En lugar de desarrollar proyectos sobre planos, que era para lo que yo me había preparado, me mandaron a pie de obra a realizar pruebas de carga sobre puentes en construcción y a realizar trabajos de topografía. Esta situación hizo que me sintiera infravalorado y estancado, porque no reconocían mi labor profesional ni me permitían emprender nuevos proyectos. Eso supuso para mí una

gran decepción y me desmotivó mucho, porque mi trabajo ni me llenaba ni me satisfacía. Además, el mal ambiente entre los compañeros y el estrés provocaron que estuviera harto y no quisiera ir a trabajar. De hecho, ya el domingo por la tarde me empezaba a encontrar mal sólo de pensar que al día siguiente tenía que regresar al trabajo. Fue una etapa profesional horrible.”

Ansiedad e insomnio

Cuando el trabajador sufre una situación de insatisfacción laboral durante mucho tiempo puede influirle tanto física como psicológicamente. La doctora en Psicología Vanessa Fernández, de la clínica Bárbara Tovar de Madrid (www.emocionesysalud.es), lo explica: “Ansiedad, estrés, dolores de cabeza, problemas de sueño, molestias de estómago, una

Ideas clave

Se acabó lo de tener una conducta de victimismo en la que las quejas constantes y las críticas vacías de contenido no aportan nada.

Es aconsejable plantearse diariamente un nuevo objetivo laboral para recuperar la ilusión y estar motivado.

La asimilación de diferentes trabajos de una mayor complejidad y la realización de nuevas funciones son un gran estímulo.

Aprende a relativizar las situaciones en la oficina.

Propón nuevos proyectos y trabajos. Si tus ideas son aceptadas, te sentirás más motivado.

Realiza tareas en equipo.

Aprovecha las oportunidades profesionales. Si te muestras eficiente en tu trabajo, no dejarás pasar las oportunidades laborales.

Colocando algún detalle personal, el lugar de trabajo pasará de ser un sitio gris y aburrido a un espacio bonito, agradable y acogedor.

sensación constante de cansancio y falta de energía son las principales consecuencias que padece el trabajador que se siente decepcionado y frustrado profesionalmente. A nivel emocional, el profesional se suele sentir triste, decaído, con una actitud negativa y sin ganas de hacer nada, hasta el punto de descuidar a su pareja, sus amigos y sus aficiones”. Unos síntomas que conoce muy bien la directora comercial Abril Casado, de 33 años: “Al principio me gustaba mucho mi trabajo, porque realizaba tareas que me satisfacían y aprendía mucho. Todo cambió

cuando mi jefe dejó de valorarme y descubrí que estaba siendo utilizada por mis compañeros; ellos se estaban llevando los méritos por mi trabajo. Fue tal mi decepción que me vine abajo. Fue entonces cuando decidí cambiar mi actitud en el trabajo con la ayuda de una terapeuta. Como no podía abandonarlo, porque en plena crisis era un suicidio, decidí replantearme mi forma de trabajar. Mi terapeuta me enseñó a soportar mejor las situaciones de estrés y a ser más asertiva. He recuperado las ganas de ir a la oficina y la ilusión por emprender nuevos retos”.

Crecimiento personal

Una de las principales causas por las que, en ocasiones, la actividad profesional que realizamos no nos llena ni nos enriquece es que no estamos trabajando en lo que es nuestra verdadera vocación. La experta en coaching Iciar Piera (www.coachingparaexitos.com) explica en qué consiste la vocación y cómo podemos descubrirla: “La vocación profesional es la actividad más idónea, adecuada y con la que mejor se identifica cada profesional, teniendo en cuenta su personalidad, sus actitudes y sus aptitudes, porque le aporta plenitud y satisfacción y hace que su capacidad de entrega y compromiso con la labor que realiza sea inmensa. Todos tenemos una vocación en la vida, lo complejo es averiguar la profesión para la que hemos nacido. Para descubrir cuál es nuestra vocación, debemos preguntarnos qué nos gusta profesionalmente, cuáles son nuestros valores vitales y cómo podemos comprometernos con ellos en el plano laboral, qué da sentido a nuestra vida y cuál es nuestro objetivo profesional”. Fue, precisamente, cuando se atrevió a ejercer su vocación profesional, cuando Susana Martínez, de 35 años, empezó a disfrutar el trabajo: “De niña soñaba con ser enfermera. Me fascinaba este oficio. Pero en mi familia es tradición la abogacía. Cuando llegó el momento de elegir qué estudiar, mis padres decidieron por mí e hice Derecho. Tras diez años ejerciendo como abogada en el bufete de la familia, me di cuenta de que ni el

TODOS TENEMOS UNA VOCACIÓN, LO DIFÍCIL ES AVERIGUAR LA PROFESIÓN PARA LA QUE HEMOS NACIDO

trabajo ni el buen sueldo que tenía compensaban mi insatisfacción laboral. De forma que, harta de tantas leyes y juicios, abandoné mi trabajo y me puse a estudiar enfermería, mi verdadera vocación. Hoy trabajo como enfermera en la UVI de un hospital y ni gano tanto ni tengo tan buen horario, pero soy feliz porque mi trabajo me enriquece, me apasiona y me siento útil”.

Recuperar la ilusión

Los expertos nos recuerdan que cuando los trabajadores se sienten bien en su trabajo, los beneficios no los recibe únicamente su autoestima, sino también la empresa. No sólo son más eficaces y eficientes, porque son capaces de realizar su actividad profesional en el menor tiempo posible, sino que, además, dan lo mejor de sí mismos, aprovechan mejor el tiempo laboral y personal, están mejor organizados, se muestran más participativos aportando ideas y sugerencias a sus superiores y saben superar los problemas con decisión y eficacia. Pero, ¿cómo podemos recuperar la motivación en el trabajo? El psicólogo especializado en temas laborales Iñaki Guerrero, del centro ISEP de Bilbao (www.isep.es), lo explica:



Cuando trabajamos en aquello que nos gusta, la empresa también se beneficia, ya que somos más eficientes y eficaces.

“Es importante que asumamos nuestras funciones laborales no como una carga y una obligación tediosa, sino como una tarea interesante que nos va a permitir aprender y hacer algo productivo. Debemos decir no y establecer límites a nuestros superiores y compañeros para no sufrir una saturación de trabajo que nos provoque estrés y malestar. Además, es aconsejable organizar nuestra tarea de forma que podamos cumplir con nuestros objetivos profesionales sin mirar el reloj continuamente, y no olvidarnos de tener una actitud activa y positiva. También es muy beneficioso que busquemos nuevos estímulos que nos motiven (realizar cursos de reciclaje o participar en proyectos) y rea-

lizar actividades que potencien nuestra creatividad y nuestra imaginación. Y, fundamental, lograremos sentirnos mucho más valorados y reconocidos cuando seamos asertivos, es decir, cuando defendamos con firmeza nuestro trabajo y nuestros derechos personales con firmeza y sin atacar a nadie. Además, obtendremos la valoración de los demás cuando apostemos y defendamos nuestro trabajo con contundentes razones”.

VIRGINIA MADRID

PARA LEER

Alta diversión. Eduardo Jáuregui y Jesús Damián Fernández. Ed. Alienta.

¿Por qué no nos gusta trabajar?

La coach personal Iciar Piera (www.coachingparaexitos.com) señala las principales causas de que no nos guste trabajar:

Asociamos el trabajo con conceptos negativos. Quienes conciben el trabajo como una obligación y un sacrificio, es frecuente que se sientan insatisfechos, porque llega un momento en el que el sueldo no es suficiente. Hay que cambiar estos prejuicios por mensajes positivos.

Trabajamos en condiciones difíciles. Los rígidos y extensos horarios laborales, la realización de tareas bajo presión y el estrés causado por el mal ambiente laboral provocan que no queramos ir a trabajar. Debemos aprender a organizar mejor nuestro trabajo, a economizar el tiempo, alejarnos de las malas influencias y tener una actitud activa, nunca pasiva.

El trabajo que realizamos no nos permite crecer. En ocasiones, si la actividad profesional que llevamos a cabo es monótona, si los jefes no admiten nuestras sugerencias, ni se nos dan más responsabilidades, podemos sentirnos desaprovechados profesionalmente. Es el momento de pedir un cambio de tareas y ofrecer nuevos proyectos que estimulen el ingenio.

Realizamos una labor profesional equivocada. Otro motivo de apatía laboral es que estemos en un empleo que no cumple nuestras expectativas profesionales. Debemos arriesgarnos y buscar un trabajo en el que podamos crecer profesionalmente y nos haga sentirnos valorados.