

# Convierte tu pesadilla laboral en un nuevo paraíso profesional

Quizá no lo sepas, pero el asco que te provoca tu vida laboral y el hastío que sientes por tu trabajo puede llegar a convertirse en un factor de impulso que te ayude a comenzar de nuevo, y de forma muy eficaz.

**Tino Fernández.** Madrid

La queja amarga y persisten-te por el jefe que a uno le ha tocado en suerte, o por el trabajo al que, cada vez más, nos cuesta acudir todos los lunes, ya no es eficaz ni operativa. Y ni siquiera es justa, si atendemos a las últimas estadísticas sobre desempleo.

Pero es cierto que, a pesar de la dificultad del mercado laboral, dar gracias por el hecho de tener trabajo se puede transformar con el paso del tiempo en una sensación de asco, aburrimiento y cierta depresión. Cuando el entorno hace imposible trabajar en lo que hacías, la alternativa es cambiar totalmente.

Si eres de los que piensa que es responsabilidad de tu compañía hacerte feliz, debes tener en cuenta que tu empresa tiene la obligación de facilitar los medios para que puedas poner en marcha todo tu potencial. Pero la felicidad en el trabajo es algo relativo, y no depende de la organización. No es la empresa la que debe buscar la felicidad de los empleados. Ésta es una tarea de cada profesional, que ha de trasladarla al entorno de trabajo.

## Bases para un cambio

Ovidio Peñalver, socio director de Isavia, explica que “muchas veces es bueno tocar fondo –en este caso, suelo profesional–, porque esos momentos de la vida que provocan hastío y tristeza llevan a la reflexión y nos animan a pensar en opciones diferentes. Desde el asco que sentimos por nuestro puesto o empresa se da el inicio de un cambio futuro. Y de ahí podemos pasar a la acción”.

La experiencia negativa de un empleo que aborrecemos puede llevarnos a encontrar puntos de aprendizaje y de maduración personal. Debe-

mos preguntarnos qué competencias nos permite desarrollar aunque la tarea no nos gratifique; qué puede suponer para nuestro futuro profesional y personal; o si nos sirve para madurar psicológicamente o para alcanzar una mayor tolerancia a la frustración.

## El impulso

Aunque podamos detestar lo que hacemos, hay que pensar en determinadas habilidades y competencias que ese trabajo supuestamente odioso potencia en nosotros; y también debemos analizar cómo se puede enriquecer esa actividad que aborrecemos. Hemos de tomarlo como un reto y preocuparnos de cómo enfocar esa tarea para tratar de mejorarla.

Montse Ventosa, fundadora de Truthmark, recuerda que “en nuestra cultura existe cierta tendencia a pensar que ‘más vale malo conocido a lo bueno por conocer’, lo cual responde al hábito de estar en la zona de confort: aunque las cosas no vayan bien, y en el trabajo no seamos felices nos sentimos cómodos allí”.

Ventosa coincide en que “en esa incomodidad, en el sufrimiento, en los conflictos con los jefes, en las quejas o incluso en el asco que nos produce pensar en el trabajo un domingo por la noche, podemos encontrar la semilla del crecimiento y del cambio”.

Parece que esas emociones negativas que todos sentimos alguna vez en nuestro puesto pueden suponer un impulso para salir de esa zona de confort en la que casi nunca suele suceder nada especial.

## ‘Conflictofobia’

Montse Ventosa cree que “la magia, la innovación, el cambio y las recompensas suelen habitar en el territorio de la incomodidad, que implica aprendizaje y, por lo tanto, crecimiento. Y esto es lo que necesitamos todos para sobrevivir en esta realidad. Sin embargo, es fácil acomodarse en la queja y en esa situación incómoda, incluso aburguesarse en los conflictos que tantas quejas generan en el trabajo. La gran mayoría de seres humanos sufren de *conflictofobia*, que es la evitación del

conflicto, y de las emociones negativas a toda costa, al interpretar que el conflicto nos aleja de la comodidad proporcionada por nuestra zona de confort”.

Esta fobia se produce en cualquier relación personal o profesional y suele causar que la pugna sea vista como algo negativo, que además se convierte en algo destructivo e incontrolable; provoca mal ambiente; causa ineficiencia; merma la productividad; entorpece el intercambio de

ideas e información; genera animosidades; y reduce la confianza. Lo ideal es no conformarse con la situación; reflexionar sobre qué se puede hacer, y si está en nuestra mano cambiar algo para mejorar: en cualquier momento de nuestro trabajo hay algo que podemos hacer.

Puede ser útil que pensemos en qué estamos haciendo para provocar esa situación. No siempre podemos cambiar la realidad, pero sí la forma de interpretarla.

**Desde el asco profesional podemos iniciar un cambio de futuro. Y de ahí pasamos a la acción**

**Tu empresa no tiene la obligación ni la responsabilidad de hacerte feliz; es una tarea de cada empleado**

