



Cada vez más mujeres jóvenes se sienten desilusionadas con su trabajo. La escasa motivación o la precariedad laboral son algunas de las causas.



Lidia Polo, nuestra experta en ecología, este mes te recomienda...

COGE SETAS CON CARINO

Es temporada de setas y quizá te apetezca pasar un día de campo buscando estos sabrosos frutos del bosque. Recuerda hacerlo con el máximo respeto por la naturaleza: no rompas ni arranques matas o arbustos, no estropees el musgo y, sobre todo, corta las setas con un pequeño cuchillo en lugar de arrancarlas para que puedan seguir creciendo.

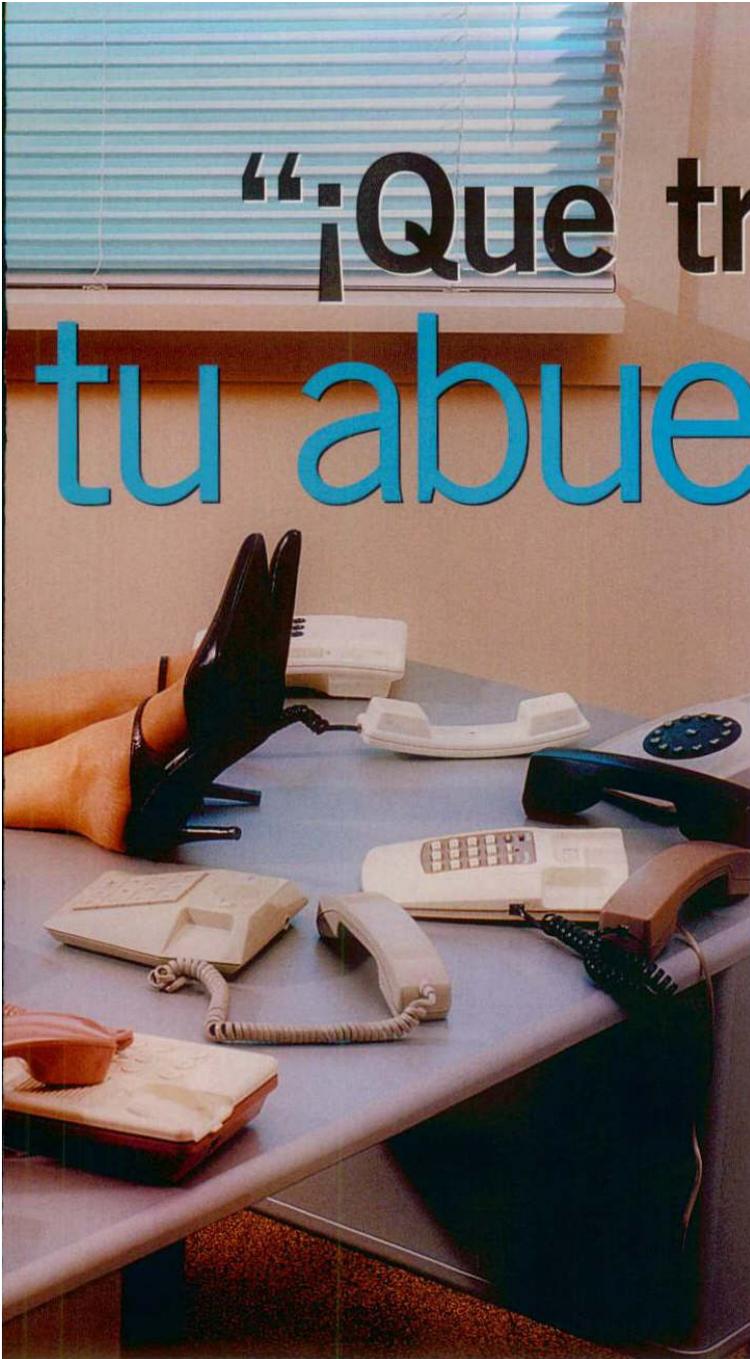
LO ÚLTIMO

SOLIDARIDAD

LENCERÍA COMPROMETIDA

Women'secret ha lanzado una línea de ropa interior solidaria. Con ella se recaudarán fondos para el programa "Viaje hacia la vida" de la Fundación Tierra de Hombres, destinado a los niños africanos sin recursos. Las prendas han sido ilustradas por distintas famosas, embajadoras de la campaña. Éste es el diseño de la cantante Bebe.





“¡Que trabaje tu abuela!”

Estás harta de trabajar y sólo aspiras a que te den la jubilación o te toque la lotería. No te desanimes. A todas nos ha pasado alguna vez en la vida y existen soluciones. Te damos algunas pistas.

Por **Laura Hurtado**.
Fotos: **Oriol Clavera**

Si se te hace una montaña ir al trabajo cada mañana, si has perdido la ilusión de ver a tus compañeros, si te limitas a hacer lo que te mandan como una autómatas, es que tu vida laboral está en crisis. Tranquila, todas nos hemos sentido así en algún momento: insatisfechas, desmotivadas, con ganas de cambiar o, simplemente, de mandarlo todo a paseo. La desesperación suele llegar alrededor de los 40 años, cuando quizá ya llevas 20 trabajando y piensas que, con suerte, todavía te quedan 25 más. Sin embargo, la desilusión por el trabajo empieza a aparecer entre gente cada vez más joven. La competitividad, el alto nivel de exigencia o la precariedad hacen que chicas que rondan la treintena también sueñen con ganar la lotería o alcanzar la jubilación. Pero la vida es demasiado corta para sentir pánico de los lunes. →

HIJOS

MOCHILAS "SALUDABLES"

La marca **Seven** acaba de presentar su colección de mochilas "Vuelta al cole 2005". Están diseñadas siguiendo las recomendaciones médicas para que, al llevarlas, los niños no lesionen su espalda. Además, sus diseños les encantarán (25 €)



¡POR MENOS DE **3€!**



¿Sabes si ganas lo justo? ¿Podrías ganar más? Si quieres salir de dudas, visita la web www.laboris.net y podrás averiguar si tu sueldo es el adecuado.



DÍA a DÍA TRABAJO

Recuperar el amor por tu trabajo es una calle de doble sentido. Por supuesto, tus jefes y tu empresa tienen mucho que hacer para que te sientas bien. Pero tú también debes poner de tu parte. Si no lo consigues, siempre puedes coger la puerta y largarte. Cambiar de trabajo es arriesgado y difícil, pero recuerda que al final 'no hay mal que por bien no venga'. Sea lo que sea, no esperes más.

1 Recupera el amor por tu trabajo (LO QUE DEPENDE DE TI MISMA)

- Prepárate para dar un paso adelante.
- Gestiona bien tu tiempo, y podrás tener momentos para ti misma.
- Busca nuevos estímulos. Recíclete profesionalmente.
- Sé positiva. Fíjate en lo bueno de tu trabajo e ignora lo que te desagrada.
- Cambia tus metas o rebaja tus expectativas. Seguro que te sientes mejor.
- No seas tan perfeccionista ni quieras gustar a todos. Genera mucho estrés.
- Conoce tus limitaciones. "Tienes que asumir, por ejemplo, que con los años tienes menos aguante", advierte la psicóloga del trabajo Daya H. Rolsma.
- Si tienes subordinados a tu cargo, delega responsabilidades.

RECÍCLATE PROFESIONALMENTE, SÉ CREATIVA Y LIMITA LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO

- Determina la importancia del trabajo. "Si es muy importante para ti, la insatisfacción se extenderá a todos los ámbitos. Llena tu tiempo libre", indica la psicóloga Marisa Bosqued en su libro "¡Que no te pese el trabajo!".
- "Sé creativo e inyecta más alegría en tu trabajo", recomiendan las autoras de "No te vayas. 26 maneras de conseguir lo que quieres en tu trabajo".
- ¿Trabajas con un imbécil? Intenta que cambie algunas actitudes, analiza tu grado de culpa, o evítalo.
- Duerme y come bien y verás las cosas de otra forma.

EN PRIMERA PERSONA



ROSA M^o GÓMEZ, 34 años,
técnica de prevención de riesgos.

Gracias a su iniciativa Rosa hoy trabaja tan cerca de casa que puede ir en bicicleta.

"No me da miedo pedir. El 'no' ya lo tienes"

"Para llegar a mi antiguo trabajo tenía que hacer varios kilómetros de caravana en coche. No me gusta conducir, así que cada día llegaba de mal humor. Y perdía tanto tiempo en la carretera que tenía la sensación de que sólo trabajaba. Quedar con los amigos era una aventura. En un año estaba tan quemada que fui a hablar con mi jefe para pedir el traslado a una oficina más cerca de casa. El 'no' ya lo tenía, así que no perdía nada. Siempre me preparo una batería de demandas porque si te niegan una, seguro que la otra cae. También me pongo en el lugar de la otra persona y pido cosas aceptables. Mi jefe dijo que cambiar de oficina era imposible,

pero me preguntó si tenía alternativas. Entonces le pedí trabajar en casa y aceptó. Al principio subieron un poco el nivel de exigencia pero no me molestó. Me pareció normal esforzarme más a cambio de las facilidades que me daban. Todo volvió pronto a la normalidad porque vieron que los resultados eran los mismos. Un tiempo después me salió la oportunidad de trabajar en otra empresa a diez minutos de mi casa y no lo dudé. Tendría el mismo sueldo pero ganaría en calidad de vida. Ahora voy a la oficina a pie o en bicicleta y tengo mucho más tiempo para mí. Yo trabajo para vivir; no al revés. Y eso no lo cambio por nada".



MIREIA CORTASA, 28 años,
bibliotecaria.

Mireia apostó por el cambio. Hoy se siente ilusionada con su nuevo trabajo.

“Cambiar de trabajo ha sido muy positivo”

“Cuando entré en mi anterior trabajo había muchas cosas por hacer. Yo acababa de diplomarme y estaba muy ilusionada con esa oportunidad laboral, pero llegó un momento en que me estancó profesionalmente. Había hecho varias propuestas para mejorar la biblioteca, pero las rechazaron. A los 3 años y medio, mi motivación había desaparecido. No tenía ganas de nada y mi trabajo se convirtió en una rutina. Cuando estas así te cambia hasta el carácter. No llegué a tener una depresión, pero levantarme por las mañanas cada vez se hacía más difícil. Si no te valoran, empiezas a encontrarle pegos a todo: el horario se te hace pesado, te sientes mal pagada, etc.

Al principio pensé que era una mala racha y que se me pasaría, hasta que dije ‘basta’. Empecé a enviar curriculums, a buscar ofertas de trabajo, a dar voces. No tenía prisa, porque quería ir a mejor. Mi prioridad era realizarme profesionalmente. Luego quería un horario que me permitiera conciliar la vida laboral con la familiar y, en última instancia, un sueldo mejor. Tuve varias ofertas, pero las rechacé. Por fin, 1 año y medio después de mandar el primer CV, me ofrecieron un empleo que tenía lo que yo buscaba: libertad para tomar decisiones, más creatividad y mejor horario y sueldo. Cambiar ha sido muy positivo y se lo recomiendo a todo el mundo”.

ENTREVISTA A UNA EXPERTA “Aprende a disfrutar con lo que haces”

“La desilusión en el trabajo tiene causas diversas. A veces es algo personal: te aburres y sientes que ya no tienes motivos para seguir adelante. Otras veces es determinante la actitud de la empresa: es normal que te desmotives si no reconocen tu trabajo, si promocionan a otros menos preparados, si se molestan si sales puntual aunque hayas terminado el trabajo... También influye pensar que eres un instrumento para el beneficio de unos pocos o que todo es precario y cualquier día te puedes ir a la calle”, asegura esta psicóloga del trabajo que asesora a los responsables de Recursos Humanos de las empresas.



DAYA H. ROLSMA,
psicóloga del trabajo.

Más vale prevenir que curar. “Antes de llegar a este estado de desengaño, adelántate a los acontecimientos. Para empezar, aprende a disfrutar con lo que haces. Busca motivaciones. Por ejemplo, haz un curso de reciclaje. A tu empresa le interesa, así que puedes pedirle a tu jefe que te dé tiempo o que te costee los gastos”, recomienda Daya H. Rolsma, consciente de que “Debemos concienciarnos de que ya no hay trabajos para toda la vida. Estos cursos te pueden servir para promocionarte o para encontrar otro trabajo en el futuro”.

Separa trabajo y vida personal. “Cuida tu vida personal. Hazte la pregunta: ¿vives o trabajas? Encuentra tiempo para ti y para desarrollar actividades ociosas. Si te concentras demasiado en el trabajo, corres el peligro de sufrir el ‘síndrome vacacional’: cuando llegan las vacaciones, te encuentras con que las tienes que pasar con un auténtico desconocido que es tu marido. Igual ocurre con los hijos”.

Vive los cambios en positivo. “Muchas veces por miedo, te cierras las puertas. Si decides cambiar de trabajo, piensa en positivo y lo tendrás más fácil. Es importante conocer tus limitaciones y buscar en el sitio adecuado pero si quieres, puedes”, concluye.



DÍA a DÍA TRABAJO

BURNOUT: EL CASO MÁS EXTREMO

La desilusión en el trabajo puede causar un *burnout* o síndrome de estar quemado. Es grave y sus síntomas son ansiedad, irritabilidad, insatisfacción, falta de concentración, cansancio, insomnio, cefaleas... "Las madres trabajadoras son muy vulnerables y también los profesionales "de ayuda", como enfermeras, trabajadoras sociales, etc.", asegura la psicóloga Marisa Bosqued, autora de "¡Que no te pese el trabajo!".
"Una característica común del *burnout* es la negación, y la escasa información hace que se tarde en actuar. En los casos más graves hay que buscar ayuda profesional", insiste Bosqued. Procura no llegar a este extremo, busca apoyo ante la aparición de los primeros indicios.

IMAGE BANK



Si no encuentras salida, no temas cambiar de trabajo. Si quieres, puedes.

2 Aprende a pedir lo que quieres. (LO QUE DEPENDE DE TU EMPRESA)

- Pide y quizás te será concedido. Tu jefe no puede leer tu pensamiento. Ten claras tus demandas y espera el momento adecuado para plantearlas.
- Cuestiona a la organización aquellas normas que te parece que no tienen sentido. Pueden ahogar la productividad y la creatividad.
- Aprende a decir no.
- Sé asertiva: defiende tus derechos con firmeza sin atacar a los demás.
- Calcula lo que vales y exige que te valoren en la justa medida.
- Ante la monotonía, ofrécete para hacer tareas más gratificantes.
- Reclama pequeñas recompensas. Basta con un 'gracias' o una felicitación por el trabajo bien hecho.

- Descansar mejora tu rendimiento. Si lo necesitas, tómate unas vacaciones anticipadas o un año sabático.
- Si prefieres tener más tiempo y ganar menos, intercambia horas extra por días libres o por reducir tu jornada.
- Busca a alguien de la empresa que te oriente. "Los mentores pueden acelerar tu aprendizaje, aumentar tu confianza y ampliar tus relaciones", aseguran las autoras del libro "No te vayas".

3 Cambia de trabajo (EL ÚLTIMO RECURSO)

- Mantente alerta ante cualquier oportunidad. Empieza a dar voces de que estás buscando trabajo, antes de dar el paso.
- Sopesa bien las posibilidades de encontrar otro trabajo que te satisfaga.

- Analiza las consecuencias del cambio. Hay cosas que aguantas cuando eres joven y que luego pueden ser insoportables. Por ejemplo, viajar.
- Asegúrate de que el cambio es para mejor. Más vale malo conocido...
- Asume que todos los trabajos tienen ventajas e inconvenientes.
- Estudia lo que os interesa a ti y a tu entorno. "Si tenéis hijos, es importante que te combines bien con tu pareja", aconseja la psicóloga del trabajo Daya H. Rolsma.
- Consulta la opinión de tu pareja, amigos y familiares. Te servirá de orientación.
- No sabrás si el cambio funciona hasta que no lo hagas. "Si no puedes tirar atrás, sólo te queda tirar adelante", anima Rolsma. ●

ALERTA: NO TE ACOMODES

El libro "Buenos días, pereza" de Corinne Maier fue un éxito de ventas. Su tesis era sencilla: los jefes sólo quieren su propio beneficio, pues tú no te esfuerces más. Pero los expertos advierten que esta actitud puede ser peor. Si haces lo mínimo, sólo conseguirás desmotivarte. "Te traicionarás a ti misma", asegura la psicóloga Daya H. Rolsma. "Si crees que al empresario no le importas, por tu propia dignidad, deberías irte", añade. Como muestra un botón: Corinne Maier dejó el trabajo.

LECTURAS RECOMENDADAS

Marisa Bosqued. "¡Que no te pese el trabajo!. Cómo combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral" *Gestión 2000*. Ofrece sencillos cuestionarios para reflexionar sobre tu situación en el trabajo así como respuestas y soluciones.
Beverly Kaye y Sharon Jordan-Evans. "No te vayas. 26 maneras de conseguir lo que quieras en tu trabajo". Ed. Urano. Con testimonios reales y consejos para motivarte.

