



Disfruta de tu tiempo, de tus aficiones, familia y amigos...

nuevas, aumentar el romanticismo, cambiar de táctica sexual...

● **Respetar sus 'huidas'.** Si se aleja cuando está preocupado y se mantiene distante (algo muy frecuente en el varón), acéptalo. No lo atosigues.

● **Evita las quejas y críticas.** A veces puede interpretar que una crítica emitida en voz alta es un reproche que le haces; ten cuidado en qué dices y cómo.

Cuando el desencanto surge en la oficina...

Por regla general, la rutina suele propiciar que cierta desgana se instale en cómo afrontamos nuestro empleo. Y de ahí a que ésta se expanda como una mancha de

aceite y termine por 'invadir' el resto de nuestra vida, si no la tenemos 'bien acoplada', no hay más que un paso. Por otra parte, aunque nuestro trabajo sea una fuente constante de motivación, es tanto el tiempo y energía que le dedicamos que tampoco es infrecuente pasar por etapas apáticas. Algo que también se presenta cuando nos reincorporamos tras unas vacaciones (alrededor de un 35% de los españoles sufren 'depresión posvacacional'). En este sentido, cuanto más hayamos gozado de las vacaciones y del tiempo de ocio, más cuesta arriba se hace el retorno. Según los expertos, esta deshabitación no se trata de una enfermedad, sino algo así como una exageración de los nuevos tiempos; es decir, es tanto el peso del trabajo en nuestra vida que cómo nos sintamos en él influirá cada vez más en la calidad del resto de las parcelas de nuestra existencia. Por eso un síndrome como el del quemado (*burn out*), unido

Relacionarse bien, ahí está la clave

No hay nada como fomentar un buen ambiente para conseguir un gran rendimiento: dirígete a los demás como te gustaría que se comportaran contigo.

al ya clásico estrés, se ha convertido en un problema común más. ¿Cómo podemos solucionarlo? Aquí tienes algunas pautas:

- **Cultiva las relaciones con tus compañeros,** intenta crear un buen ambiente de colaboración (sé siempre cortés y comedido con las palabras y actitudes).
- **Tras unas vacaciones, evita que el primer día sea lunes** (de este modo reducirás el 'impacto psicológico' de comenzar con toda una semana completa y de sentirte saturado desde un principio).
- **Ten bien organizado tu puesto,** mesa de trabajo, deshazte de lo que no te sirva. Así te será más fácil poner en orden tus ideas.
- **Mantente al día de las novedades, haz cursos...** Siéntete activa y actualiza siempre que puedas tus conocimientos (para

¿Estamos satisfechos con nuestro trabajo?

Según la última encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (julio de 2005), sólo el 10,6% de los españoles se consideran satisfechos al 100% con su actividad laboral. El 49,8% declaran sentirse satisfechos y bien en sus trabajos y casi el 40% restante lo representan aquellos que no se sienten motivados, los que se aburren y están descontentos o los que sólo trabajan por el dinero. Otras encuestas hablan de que sólo el 5% de los españoles reconocen tener la suerte de desarrollar una labor que les agrada. Según un informe de la consultora Towers Perrin, el 20% de los europeos no están nada comprometidos y se limitan a malcumplir sin ilusión ni creatividad; una cifra que en España llega al 27%. Por otra parte, según esta misma consultora, sólo un 11% de los españoles y un 15% de europeos están dispuestos a hacer un esfuerzo extra para lograr sus objetivos.

esto Internet es todo un aliado).

- **Asume los errores y no te quedes atascada en ellos:** sé más práctica y busca salidas.
- **Cambia, en lo posible, tu ambiente** (un póster o una planta), pon algo que dinamice tu energía. ■

Bibliografía para renovarse a uno mismo y superar la desmotivación

Los libros pueden servirte de gran ayuda a la hora de adquirir pautas nuevas y cambiar actitudes erróneas:

- *El optimismo en acción*, de Caroline Adams Miller.

Editorial Robinbook. Precio: 12 euros.

- *El aprendiz de sabio: una guía perfecta para mejorar tu vida*, de Bernabé Tierno. Editorial Grijalbo. Precio: 14,50 euros.

- *¡Hágalo ya! Manual del postergador*, de Rita Emmett. Editorial Anaya. Precio: 13,50 euros.
- *El poder está dentro de ti*, de Louise L. Hay y Linda Carwin Tomchin.

Editorial Urano. Precio: 12,50 euros.

- *El poder de la voluntad*, de William W. Atkinson. Editorial Humkanitas. Precio: 5,92 euros.
- *Convertir la mente*

en nuestra aliada, de Sákong Mipham. Editorial Desclée de Brouwer. Precio: 15 euros.

- *101 maneras de relajarse*, de Cathy Hopkins. Editorial Urano. Precio: 5,25 euros.