

¡24 horas son pocas!

CONSEJOS PARA PERSONAS ADICTAS A LA OFICINA

No te he contestado al mail porque estoy a tope”, “Lo siento, te llamo en cuanto pueda, que ahora estoy muy liado”, “Comer juntos, imposible”. Es cierto que tienes una gran carga de trabajo, pero ¿realmente es tanta como para que te sientas tan estresado a todas horas? Quizás las siguientes reflexiones incluidas en la Guía práctica para directivos ocupados, de la empresa de Recursos Humanos Unique (se puede descargar en www.unique.es), te hagan tomarte el trabajo con más serenidad:

* **Para combatir el estrés**, empieza por valorar objetivamente tu situación laboral: ¿qué cambiarías de ella?

* **Fija momentos** para revisar el nivel de presión que padeces.

* **Para poner en práctica** una forma de pensar resistente al estrés, trata de ver siempre la botella medio llena.

* **Si quieres controlar tu vida**, deberás “soltar” muchas cosas, entre otras, la responsabilidad ilimitada y la necesidad de revisarlo todo.

* **Si eres jefe**, piensa que tu tarea no es mantener todo bajo control, sino definir los riesgos importantes y vigilar los asuntos con más probabilidades de ir mal.

¿Quieres encontrar un trabajo que tenga sentido para ti?

CLAVES QUE TE HARÁN SENTIRTE SATISFECHO

“Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a casi todos los cómo”, decía Nietzsche. Si encontrar el sentido a nuestra vida personal es importante, también lo es a la laboral, ya que dedicamos gran parte de nuestro tiempo al trabajo. Para lograrlo, los autores de *El sentido de trabajar* (Editorial Lid) proponen que te hagas estas preguntas:

- * **¿Por qué quieres que te conozcan los demás?** ¿Cómo puedes expresar tus valores y aplicar tus fortalezas en tu trabajo?
- * **¿A dónde te diriges?** ¿Qué trabajo o estilo de vida puede ayudarte a lograr tus metas?

- * **¿Quién te acompaña en el camino?**

¿Qué trabajo te permitirá establecer las relaciones que te parecen más importantes?

- * **¿Cómo puedes crear un entorno de trabajo positivo?**

¿Qué retos te interesan? ¿Cómo lograr un trabajo que te dé energía, te haga disfrutar y a la vez haga que te sientas comprometido?

- * **¿Cómo reaccionas ante el cambio?**

¿Cómo puedes todos tus recursos para trabajar mejor?

- * **¿Qué te gusta?** ¿Qué trabajo te divierte, te permite ser creativo y te aporta placer también a nivel personal?



Todos me cuentan su vida

Todos te definen como un buen compañero que sabe escuchar, al que se puede recurrir cuando hay un problema o pedir opinión en caso de duda, y estás orgulloso de que tengan esa opinión... Pero también, a veces, te sientes utilizado porque nadie te pregunta a ti cómo estás, o si te preocupa algo. Aunque tu perfil dé confianza y bienestar, no estás obligado a desempeñar siempre el rol de confidente. En opinión de Mónica Dosil, psicóloga de ISEP Clínica, es posible que notes que en las relaciones con tus compañeros tú no estás incluido, es decir, que la comunicación no es recíproca, “pero esto no es problema de los demás, sino tuyo, ya que para que uno pueda sentirse incluido, debe antes incluirse”. Para lograrlo, empieza a hablar de ti mismo y de tu vida personal ante los demás.



¿Sabes cuál es tu verdadera vocación?

Identificar nuestra verdadera vocación profesional no es tarea fácil, muchas veces por la propia inercia del día a día. Para Sergio Bulat, autor de *El arte de inventarse profesiones. Destacar en un mundo laboral en crisis* (Ed. Empresa Activa), la cuestión principal es: “¿Para qué sirvo?”. De ahí que muchas personas sigan, año tras año, en una misma empresa o desempeñando un trabajo que no les gusta, que les impide expresar quiénes son realmente y, en definitiva, llevar una vida más feliz. Por eso, recomienda asumir la vida profesional como un proceso dinámico y actuar en consecuencia, adquiriendo la cualificación necesaria para estar orgullosos de nuestro trabajo. Ilusión, entusiasmo y compromiso serían, según Bulat, los elementos que indicarían que estamos en el puesto adecuado.