

# Estas señales te avisan de que debes dejar tu trabajo

Antes de iniciar el 'sprint' para dejar atrás tu trabajo, debes valorar los pros y los contras y, sobre todo, analizar si realmente estás preparado para lanzarte de nuevo a la carrera por un nuevo empleo.

**Montse Mateos.** Madrid

“Cuando nos cuesta levantarnos por la mañana y vamos muy despacio hasta el trabajo, si nos estamos aburriendo buena parte del día o si pensamos en exceso en los conflictos en torno a nuestro trabajo”. David Tomás, director general de Cyberlick Group, ilustra con esta situación uno de los motivos para empezar a plantearse dejar un trabajo. Autor de *La empresa más feliz del mundo* -Ed. EmpresaActiva- cree, no obstante, “que conviene que nos tomemos nuestro tiempo para pensar si quizás, en la propia empresa existe alguna oportunidad, ya que el cambio puede ser interno, además de hacia otra empresa”.

## ¿Debes o quieres irte?

La cuestión, como apunta Nekane Rodríguez de Galarza, directora general de Lee Hecht Harrison, es si tienes o quieres cambiar de trabajo: “En el primer caso viene provocado por una situación de *mobbing*, acoso o incompatibilidad. Si obedece a una decisión voluntaria suele ser porque no existe un alineamiento entre los objetivos del profesional y los de la organización. La remuneración, no aprender, no sentirse cómodo en el entorno laboral por desavenencias con el jefe o compañeros, son algunas de las razones, más que suficientes, que pueden animar al cambio”.

Sea como sea, no siempre se quiere y se puede. Mariví Campos, socia de Talengo, menciona el informe Global Workplace de Gallup -realizado en 142 países y respondido por 25 millones de empleados-: “Sólo el 18% de los profesionales está conectado y motivado con sus empresas. Lo que significa que el 87%, según Gallup, ‘están desconectados emocionalmente de

sus lugares de trabajo y tienen menos posibilidades de ser productivos’. En otras palabras, el trabajo es más a menudo una fuente de frustración que de superación personal”.

Entre las claves que menciona Campos que te ayudarán a descubrir que no estás en el lugar que te corresponde destaca el aburrimiento en el puesto, la falta de coherencia entre los valores de la empresa y los propios o, algo que puede llegar a herir el amor propio de muchos: “Otros compañeros han sido promocionados o les han subido el sueldo, pero tu situación no ha cambiado en mucho tiempo. Este es un indicador bastante claro de que tu carrera ha tocado techo”. A menudo, no hace falta

## No te precipites. Querer dejarlo todo puede ser una consecuencia puntual del estrés

rastrear motivos, puede que tu ciclo en ese trabajo haya llegado a su fin, sin más. Andrés Fontenla, director general de Fontevalue Consulting, hace referencia a otro tipo de factores que no están relacionados directamente con el trabajador: “Los avatares del entorno económico; un proyecto que

has emprendido y desarrollado y que se encuentra ahora estancado; un mercado que está a todas luces agotado para tu producto; un equipo humano que ya no te responde; o un desencanto con la propia compañía”.

## ¿Qué ha pasado?

Según Fontenla, lo más importante es “tener conciencia de que ese ciclo llega a su fin para poder anticipar el próximo paso. Si estás preparado, el cambio será, sin duda, una gran oportunidad”.

Tener claro dónde quieres ir, cuál es tu objetivo y qué aportas al mismo forma parte de la estrategia que debes poner en marcha. Rodríguez de Galarza, añade que “es fundamental

marcar un plan y utilizar los canales adecuados, sobre todo el *networking*, para tratar de dar con las ofertas ocultas que pueden ajustarse a tus necesidades laborales”.

No te precipites. Como dice Campos, “¿quién no ha pensado en dejarlo todo e irse a vender pulseras a la playa o montar una casa rural? Todos hemos tenido esa idea, pero enseguida la hemos desechado, porque sabemos que tampoco seríamos felices y ese pensamiento ha sido consecuencia del estrés”. Advierte sin embargo que “cuando esa idea absurda se empieza a convertir en recurrente y sientes que serías más feliz haciendo algo distinto, es cuando hay que empezar a tomarla en serio y profundizar en ella”.

## ¿A quién se lo cuento?

Hacer partícipe a todo el mundo de tu malestar es una tentación en la que no puedes caer. Rodríguez de Galarza señala que “comentarlo en corrillos es la peor opción. Hay que aprovechar los canales oficiales de la empresa para hacer saber tu descontento. Si no existieran, lo mejor es plantearse al jefe de manera adecuada, no taxativa, y tratar el tema en positivo”.

Dejar buen sabor de boca en la empresa debe ser uno de tus objetivos, puede que pasado un tiempo valores volver.

Por eso, Fontenla asegura que es importante “minimizar la frustración de expectativas entre aquellos con los que a lo largo de tu carrera has tejido relaciones de confianza y te han ayudado a realizar tu trabajo. Es necesario ser discreto para evitar que el tema se vaya de las manos, algo que es más fácil cuanto mayor sea el tamaño de la empresa”.

Averigua si estás en el puesto que mejor te va

Recapacitar, analizar y plantearte una serie de preguntas puede ayudarte a descubrir que no estás ni en la empresa ni en el puesto que mejor va contigo, con tus objetivos profesionales o con tu planteamiento de vida. Womenalia, la red profesional para mujeres, propone un test. Si respondes que 'sí' al 50% de las cuestiones, deberías considerar un cambio:

● ¿Me dejo llevar por los demás?

● ¿Prefiero trabajar en grupo o por mi cuenta?

● ¿Me frustró cuando no consigo lo que me propongo?

● ¿Soy un soñador?

● ¿Me gusta seguir lo establecido?

● ¿Me gusta realizar varias tareas a la vez o prefiero centrarme en una?

● ¿Me afectan los comentarios de los demás?

● ¿Me enfado continuamente por cualquier cosa?

● ¿No me importa hacer más horas de trabajo cuando es necesario?

● ¿Tengo iniciativa, soy creativo?

● ¿Confío en los demás?

● ¿Pido ayuda cuando la necesito?

● ¿Tengo que tener todo bajo mi control?

● ¿Tengo capacidad para liderar o prefiero que me manden?

