

# Convierte el trabajo que tienes en el trabajo que quieres

«Desde mediados del siglo XIX la gente trabaja por cuenta ajena y no ve el empleo como algo que le pertenezca. Éste es el verdadero drama de nuestros días».

ROSA CARVAJAL

Contemplar los lunes como el día más tedioso de la semana porque nos toca ir a trabajar, es bastante desalentador. Somos los artífices de nuestra felicidad y a nosotros nos toca descubrir qué aspectos de la rutina laboral nos motivan. Belén Varela, asesora en gestión del Talento y Organizaciones Optimistas, sostiene que no todo el mundo puede permitirse el lujo de cambiar de trabajo, pero sí que tiene la capacidad de adaptar la forma en la que lo realiza para que sea mucho más útil. «Cada día miles de personas afrontan resignadas sus quehaceres diarios. La resignación es posiblemente la actitud más frecuente ante un trabajo contemplado como un mal necesario para mantenerse en la vida, en lugar de como un medio para disfrutar de ella». Son reflexiones extraídas de su libro «Jobcrafting, convierte el trabajo que tienes en el trabajo que quieres». El «jobcrafting» fue un término introducido a principios del siglo XXI por dos autoras, Amy Wrzesniewski y Jane Dutton, cuando propusieron que las personas empleadas debían ser responsables de modelar el propio trabajo redefiniendo sus límites desde una perspectiva funcional (las tareas que desarrollo), relacional (las personas con las que interactúo) o cognitiva (lo que pienso del puesto).

## LABOR DE ARTESANÍA

«Desde mediados del siglo XIX, la gente trabaja por cuenta ajena y no ve el trabajo como algo que le pertenezca, no lo disfruta. Este es el verdadero drama», explica Varela. En este libro la autora propone analizar nuestro trabajo con perspectiva y explotar nuestros propios recursos para sacarles el máximo partido y «disfrutar del lunes como si fuese sábado». «El «jobcrafting» es una labor de artesanía, de adaptación personal del puesto. Las investigaciones sugieren que muchas personas ya adaptan su trabajo a sus fortalezas de forma natural y, cuando esto sucede, se sienten más involucradas y manifiestan estar

## Hoja de ruta para el jobcrafting



«No todo el mundo puede permitirse el lujo de cambiar de trabajo»

## ¿Cómo utilizar este libro?

«El talento es líquido y, como tal, corre el riesgo de congelarse, de evaporarse, de adoptar la forma de su envase o de derramarse si el contenedor es demasiado pequeño». Belén Varela nos explica cómo utilizar sus recomendaciones para realizar la labor de «jobcrafting» en tres pasos. «El libro no pretende divulgar una fórmula mágica, sino invitarte al esfuerzo personal para conseguir tu objetivo: convertir el trabajo que tienes en el trabajo que quieres». Propone 15 ideas que se desarrollan en tan solo 15 minutos para aprovechar todos los recursos y talentos, personalizar el trabajo, sumarle valor y que éste resulte mucho más satisfactorio.

más felices que quienes no lo hacen». El libro consta de tres partes. En la primera, Varela utiliza el símil del «vaso». En este primer paso debemos abordar las dimensiones del trabajo, las diferentes actividades que tenemos que llevar a cabo para desarrollarlo. «Esto te permitirá reflexionar sobre las tareas y las relaciones que desarrollas y la importancia que tienen para ti», explica la autora. En la segunda parte, las «naranjas», Varela propone explorar los recursos personales con los que desarrollamos nuestro trabajo. Para ello propone 15 ideas de otros tantos minutos. Entre estas ideas destaca en primer lugar la «iniciativa». Es, según la autora, un básico en el «jobcrafting». «Cuando nos incorporamos a un trabajo, envasamos nuestro talento y lo adaptamos a las tareas que nos han encomendado. Mi propuesta es que tomes la iniciativa de hacer cosas más allá de lo que describe el puesto. Éste puede adoptar diferentes formas y magnitudes: plantéate introducir un nuevo proyecto, una nueva forma de hacer una tarea, cambiar su alcance o adaptarla mejor a tus habilidades o intereses. La cuestión es que esta actitud te acrecentará la mejor retribución posible, la «satisfacción» (el salario consistente en la satisfacción personal que retribuye el esfuerzo desde una perspectiva emocional)».

Varela también nos aconseja invertir en eventos positivos, es lo que ella denomina «capitalización». «Es convertir un momento positivo en un estado placentero. Cuantos más momentos buenos relacionemos más bienestar capitalizaremos. Escuchar los logros favorece la admiración, lo que alimenta el respeto y ahuyenta la envidia. Practica la «escuchatoria» y la «apreciatividad»». A lo largo del manual, Varela menciona también la importancia de la «gratitud», como la madre de las emociones positivas. «Es importante celebrar el logro con el equipo y aprovechar para dar las gracias a quienes hayan contribuido al buen resultado. Uno de los enemigos de las emociones positivas es el «contaminamiento», es decir, el pensamiento recurrente y negativo que contamina el bienestar, provoca el mal humor y no contribuye ni a la resolución ni a la mejora de los problemas».

Varela menciona también los «desafíos» como base para convertir el trabajo que tienes en el que quieres. «Todos tenemos alguna tarea que nos aburre. Lo ideal es conseguir aumentar el desafío. Establecer metas más ambiciosas que te obliguen a desarrollar alguna habilidad. No te obsesiones con el esfuerzo que te queda por hacer y céntrate en lo que puedes ir haciendo poco a poco. Tal vez no te resulte sencillo adaptar tu puesto, pero hay algo que siempre está bajo tu control: desarrollar tu talento para trabajar mejor y relacionarte mejor». En el tercer paso de esta hoja de ruta del «jobcrafting», Varela anima a pasar a la acción, el «exprimidor». ¡Toca exprimir! «Un sistema para que veas tu puesto con perspectiva, elijas las acciones que mejor se adaptan a ti, pruebes algunas de ellas y conviertas en rutina aquellas que realmente funcionan».

Pero si hay algo que destaque, por encima de todo, es la «voluntad», la voluntad de querer modelar nuestro trabajo para convertirlo en el trabajo que uno desearía.