

**LA DEPRESIÓN PRELUNES** ¿Quién no ha sentido ese bajón en las últimas horas del fin de semana? Belén Varela nos aconseja en su último libro cómo conseguir que el trabajo que tenemos sea también el que queremos

TEXTO: GLADYS VÁZQUEZ

# «Los domingos tienen que dejar de ser un drama»

**U**na canción la acompaña en su día a día. Es *I Can't Get No*. Y no porque recurra constantemente a un referente de los Rolling Stones. Ese «no puedo» es la canción que le transmiten sus alumnos, los trabajadores de las empresas a las que asesora e incluso aquellos que la escuchan en sus conferencias. Belén Varela (A Coruña, 1968) es, entre otras cosas, impulsora del movimiento FET, Felicidad en el Trabajo. «La gente me dice que no le gusta su trabajo, que no afrontan bien los lunes y que los domingos por la tarde ya no quedan porque ya están deprimidos. Los domingos tienen que dejar de ser un drama».

Por todo esto, acaba de apretar aún más la tuerca. En *Jobcrafting. Convierte el trabajo que tienes en el trabajo que quieres* plantea 15 ideas que puede poner en marcha cualquier trabajador. Para ello nos convierte en líquido. En un zumo. Toca exprimir nuestra naranja. «Tenemos que adaptar el trabajo a nosotros; no noso-

tros al trabajo. Parece que, cuando a una persona le dan un puesto, envasa su talento y se adapta a él. Quiero que la gente se dé cuenta del talento que tiene, que lo puedan mover, que no se enfríe», explica.

Para ello nos plantea un difícil ejercicio. ¿Qué más puedes hacer en tu trabajo? Y no se refiere a aportar a la organización, que también. Belén se refiere a añadirle a la rutina aquello que nos apasione, que nos satisfaga. «En todo lo que hacemos hay tareas espantosas, pero siempre hay otras con las que sentirse realizado. Todos tenemos un talento superior al que utilizamos. No hacemos en nuestro trabajo todo lo que podríamos hacer. Las estadísticas dicen que es el pensamiento mayoritario. La clave es que tú sepas que lo que haces es importante. No importa lo que piense el resto». Lo dice así porque sabe y le han transmitido que, en muchos grupos de trabajo, el entusiasta, el que toma la iniciativa o el que simplemente disfruta es muchas veces juzgado. Y es que si algo tiene claro es que cuando salimos de casa cada mañana ya tenemos algo muy importante

en nuestra mano: hacernos dueños de nuestra actitud. «Con un método, puedo enfrentarme a la predisposición que tengo o incluso a un entorno que no me lo pone fácil.

Por ejemplo, algo como hablar en positivo es un básico. La forma en que saludamos influye. Incluso en cómo escribimos un correo electrónico. El lenguaje hace mucho en lo que somos y en lo que transmitimos a los demás. No es una cuestión de volverse tarumba, pero tampoco podemos convertirnos en algo gris, que deje-

pero también la de aquellos que dicen que su organización «no se lo merece». «Es muy habitual. Lo que tenemos que pensar es que esa organización somos todos. Con esa conducta nosotros también sufrimos. Te autodespides del trabajo, pero quien sufre al ir a trabajar eres tú», explica.

## ¿Y TUS VIRTUDES?

De su experiencia con grupos de trabajo extrae también que la tendencia general es regodearse más en los defectos que en las virtudes, y eso nos bloquea. «Cuando doy clase, le pido a los alumnos que escriban una lista de defectos. Lo hacen enseguida. Después les pido que escriban sus virtudes. ¡Intentan copiarle al de al lado! No estamos acostumbrados a nuestras fortalezas y sí a corregir los defectos».

Todo esto es algo que nos lleva a no «cerebrar». Y no, no es una errata. ¿Cómo te comportas cuando consigues un logro? «Celebrar parece una falta de humildad. Una vez conseguido un logro, ¿por qué no analizas cómo lo has conseguido? ¿Cómo puedo repetirlo? Eso es «cerebrar».

“ Todos tenemos un talento superior al que utilizamos en el trabajo

mos de disfrutar en el trabajo», sentenciamos.

Aunque a lo largo del libro plantea las ideas y las reflexiones a realizar, e incluso nos rete a paramos en la situación de cada uno, Belén Varela asegura encontrarse con actitudes muy marcadas. La de aquellos que caen en que nunca han intentado cambiar su planteamiento ante el trabajo,





# Y tú, ¿cómo eres en el trabajo?

## 1 Tu expresión SIEMPRE POSITIVO

¿Por qué pesa más en el trabajo lo malo que lo bueno? «Lo malo es más fuerte en nuestro cerebro. Si rumias con lo que no funciona o tienes un compañero gris, siempre tendrás tu atención focalizada en lo negativo». Empieza por tu lenguaje, por ponerle signos de admiración a un simple ¡buenos días!

## 2 Lo malo gana ¿TIENES VIRTUDES?

«Normalmente desarrollamos nuestro talento fuera del trabajo», dice Belén. ¿Por qué no hacerlo dentro? Nos sentiremos mejor y «si dedicamos tiempo a las fortalezas conseguiremos resultados extraordinarios. A partir de ahí es más fácil corregir los defectos y hacerles frente».

## 3 «Cerebra» MENTE VICTORIOSA

Hay que aprovechar la fuerza de los éxitos. «Hacemos muchas reuniones para analizar los fracasos. Cuando todo ha salido bien, no nos reunimos para ver qué ha sido diferente. Y sin embargo, aprendemos más de lo bueno». Y otro consejo: desconecta. «Si no soltamos el trabajo, no recuperamos el aliento».

## 4 Ante los retos ¿DESAFÍO O ESTRÉS?

Mejor afrontar los retos laborales con placer y optimismo. «Lo primero que pensamos es 'buf'. Párate a pensar en lo precioso del desafío, a disfrutar de cada paso. Divide el proyecto en pequeños desafíos. Si miras todo el rato a la cumbre, te angustiarás. Hay que establecer metas cortas».