



MEJORA PERSONAL

Pasarse 40 horas a la semana (o más) lidiando con los mismos problemas, en el mismo sitio y con la misma gente puede ser agotador. Encontrar la motivación en lo que hacemos y saber cuáles son nuestros objetivos es la clave para no dar un portazo cuando menos nos conviene.



ODIO LA VIDA EN LA OFICINA

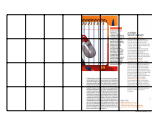
POR LAIA AMORÓS - ILUSTRACIÓN MARÍA CORTE

Le sucedió de repente. Júlia, abogada de 37 años, estaba harta de la vida en la oficina y no sabía por qué. “Me di cuenta de que todo me pesaba: las dos horas para llegar al trabajo, las reuniones interminables, las discusiones con el jefe, las comidas de negocios, las reflexiones de los compañeros... Pensé que sería algo pasajero, pero seis meses después seguía igual.” Su malestar no es extraño. Para muchos profesionales como Júlia, la oficina es sinónimo de estrés y rutina. Unas sensaciones que se generalizan aún más en tiempos de crisis –con récords en las cifras de paro– como los actuales, en los que plantearse cambiar de trabajo es, cuando menos, una idea kamikaze y uno debe, ante todo, cuidar su puesto de trabajo si quiere mantener su independencia económica. Con esa presión, no sorprende que la oficina se acabe convirtiendo en una especie de cárcel. Un lugar inhóspito en el que, además de tener que demostrar tu valía diariamente, debes aprender a convivir con tus compañeros –si no quieres ser el bicho raro de la oficina–

y, lo más difícil, con tu jefe –para que no se canse de ti y decida prescindir de tus servicios–.

Menos control, más motivación

Como apunta José Medina, uno de los grandes headhunters de nuestro país y autor del libro *Dirige tu carrera* (Alienta), la mayoría de veces las causas de la desmotivación tienen que ver con la poca pericia de los directivos. “Hay jefes que practican *micromanagement* (exceso de control) sobre sus empleados, jefes que intimidan, jefes que tienen altibajos continuamente, otros que no valoran los esfuerzos extras de sus trabajadores o que no definen correctamente las tareas de cada uno...” Una mala praxis que, al final, acaba por pasar factura al más motivado de los trabajadores, que, por lo general, también deben cumplir unos horarios muy rígidos y respetar unas jerarquías muy marcadas. “Todo control constriñe la conducta y, si es gratuito, desmotiva”, explica Medina. Él cree en la flexibilidad horaria, en las organizaciones más horizontales y en

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 518	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 99%	
Femenina		Valor (€): 8.915,29	
Mensual	01/06/2013	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 83	Imagen: No



LA SOLUCIÓN

ESTEFANÍA, 41 AÑOS.
ECONOMISTA

“Dado el contexto económico que estamos viviendo, no dispongo de los medios para dejar mi trabajo. Así que debo soportarlo como puedo. Por eso, antes de que mi malestar creciera, decidí actuar. Pedí trabajar a tiempo parcial (el 90% de la jornada) y empecé yoga para volver a conectar con mi físico, algo que ha mejorado mucho mi estado de ánimo. También quiero usar mi derecho a la formación para airear la cabeza y hacer balance de mis deseos y necesidades con un profesional.”

¿CÓMO MOTIVARSE?

INTERCAMBIO DE ROLES

Estar harto de la oficina puede ser síntoma de una necesidad de cambio. Para salir de la rutina, ¿por qué no compartir nuestras dudas con personas mayores –sean o no de la empresa– que ya han pasado por estos cuestionamientos? Algunas empresas incluso apuestan por intercambiar los roles de algunos trabajadores o cambiarlos de departamento por unos días para que conozcan otras formas de trabajar. Alimentar nuestras experiencias puede ayudarnos a avanzar.

DESCONECTAR ES SANO

De acuerdo con los expertos, nuestra capacidad de concentración es de 90 a 120 minutos. Después de ese tiempo, el cerebro necesita una distracción para poder continuar con su tarea cognitiva asignada. Por eso, si la jornada es de 8 horas, es necesario hacer de tres a cuatro bloques de descanso de 10 minutos. Aquí es donde entran los programas de beneficio y relajación para empleados de algunas empresas como Google.

FOMENTAR LA COMUNICACIÓN

Aunque puede provocar cierta pereza, hablar con los compañeros y el jefe es la única medicina para paliar conflictos y malentendidos. No hace falta comunicarlo todo por email. A veces, hablar cara a cara nos ofrece un momento de relax y diversión, a la vez que estamos trabajando.

la libertad de movimientos. “Estos factores contribuyen a la satisfacción. Y ya sabemos que los trabajadores motivados rinden más, aprovechan mejor el tiempo y alcanzan más fácilmente los objetivos de la empresa”, remata. Afortunadamente, cada vez son más las empresas que opinan como él y le dan al capital humano la importancia que se merece. Más vale un empleado feliz que diez trabajando. Nos lo explica Ana María Aguilera de Barros, gerente del Programa de Beneficios para Latinoamérica de Google, que asegura que la productividad se incrementa en un ambiente laboral relajado. “Cuando los empleados tienen libertad de expresión, un lugar divertido para trabajar y descansos saludables para desconectar, promueves un ambiente que aumenta la felicidad, la creatividad y la productividad.” Claro que si en tu empresa son de la antigua escuela y creen que con esta filosofía los beneficios serían nulos, sólo tienes dos alternativas: adaptarte teniendo claros cuáles son tus objetivos o reunir el valor necesario para huir y encontrar un lugar mejor. ■

PARA LEER

Dirige tu carrera. José Medina.

Alenta, 2012. 232 págs. 14 €

1001 formas de motivar a los empleados.

Bob Nelson. Norma, 2005. 264 págs. 17 €