



Consejos para dejar de sufrir en el trabajo

En su libro "Deja de sufrir en el trabajo", el coach Steve Nobel entrega tips para convertir el malestar laboral en una oportunidad de transformación e iluminación.

¿Por las mañanas te levantas desmotivado, con la sensación de que no tienes metas, aburrido y con el único incentivo de ir a tu oficina para recibir un sueldo a fin de mes? Si es así, entonces claramente eres una de las millones de personas de todo el mundo que sufren de algún modo en sus trabajos.

Así lo afirma Steve Nobel en su libro "Deja de sufrir en el trabajo" (Urano), el cual escribió inspirado en su propia experiencia de trabajar durante 10 años en la banca y con el objetivo de ayudar a las personas a encontrar una forma de convertir ese malestar en una oportunidad de transformación e iluminación.

"El sufrimiento sucede; sufrir no tiene ningún mérito; podemos aceptar y transformar el sufrimiento; cuando realmente somos capaces de transformar el sufrimiento, podemos experimentar algo diferente", postula el coach.

Según Nobel, el sufrimiento en el trabajo tiene múltiples causas, pero las principales son:

- **La monotonía y el sin sentido:** esto se da sobre todo en aquellas actividades repetitivas, donde el empleado se presenta en su puesto, cumple con sus labores y luego se va a su casa. No hay chispa ni pasión.
- **Buscar sólo el dinero:** aunque el coach reconoce que es innegable que el dinero es importante para vivir, recalca que el trabajo es mucho más que dinero. Por esto, señala que vale la pena preguntarse: ¿qué cantidad de dinero puede compensar una vida de insatisfacción?
- **La exigencia:** cuando un trabajo mantiene a una persona demasiado ocupada, o es excesivo y estresante, inevitablemente producirá sufrimiento.
- **La ambición:** según Nobel, a pesar de que la ambición es una fuerza motivadora, no lo es tanto como el entusiasmo y es por esto que no puede satisfacer por sí sola durante toda una vida laboral.
- **El estancamiento:** una persona estancada en su trabajo es aquella que es incapaz de buscar otro porque lleva mucho tiempo en el que tiene; o cree que gana un buen sueldo o ha invertido demasiado en él. También piensa que hacer un cambio puede ser arriesgado porque debe cubrir gastos y detrás de ella hay una familia en que pensar. O incluso que se considera demasiado mayor o poco capacitado para otras labores.

- **La violencia laboral:** el coach pide distinguir entre el desacuerdo creativo, que puede conducir a nuevas ideas y posibilidades, y al conflicto destructivo, que reara vez produce algo útil. Por esto, Nobel sostiene que para que una persona no sufra en el trabajo debe sentirse respetada y segura.
- **La inseguridad laboral:** hay que tener claro que en los tiempos actuales ya no existen los trabajos para toda la vida, lo que puede derivar en dos aristas: provocar entusiasmo y ganas de aventura, o inseguridad y deseos de aferrarse. Y cuando el miedo que provoca la incertidumbre es intenso - dice el autor-, puede bloquear la posibilidad de probar algo nuevo y, en consecuencia, impedir que una persona aproveche las posibilidades que le ofrece la vida, creándole sufrimiento.

Hay una salida

Además de detectar la causa de tu descontento en el trabajo, también es importante tener claro que sufrir no es obligatorio, sino opcional. "Quien decide si sufres o no, no es tu jefe, tu gobierno o tu cultura: eres tú", afirma Steve Nobel.

Según el coach, existe una salida para el sufrimiento, pero ésta se debe elegir de forma consciente. "Mientras sigamos sufriendo, nunca nos daremos cuenta de que hay otras cosas a nuestro alcance. Cuando somos capaces de trascender el sufrimiento laboral, se nos pueden presentar muchas oportunidades", asegura.

En este sentido, la idea es encontrar una forma de trabajar que se niegue a aceptar el sufrimiento. Para lograrlo, el autor entrega los siguientes consejos:

- **Busca un propósito:** debes saber dónde vas, tener un objetivo y aportar algo importante para los demás.
- **Hazte presente:** según el coach, la presencia puede transformar hasta el trabajo más insignificante. Por esto, afirma que "estar presentes es una de las cualidades que podemos aportar para mejorar nuestra experiencia laboral".
- **Ármate de valor:** no tienes que conformarte ni aguantar situaciones que no deberías soportar. "El valor hace que nos levantemos y que hablemos en voz alta. El valor hace que nos movamos cuando hemos de movernos. El valor nos conduce a la tenacidad y al cambio", sostiene. (Ojo: es importante no confundir valor con temeridad o estupidez).
- **Sé flexible:** tienes que ser capaz de adaptarte, saber cambiar, poder pasar ágilmente de un conjunto de habilidades a otro, no aferrarse a los planes y ser espontáneo. "Ten metas, pero lo más importante, es tener visión (...) Disponte a soltar lastre. Así tendrás más espacio para maniobrar, y más ayuda y apoyo", dice Nobel.

- **Ten libertad:** "Una mente libre puede crear un estilo de vida libre. Una mente atrapada no es verdaderamente consciente de sus verdaderos talentos, dones y potencial", asegura. Por esto, aconseja trabajar en lo que a la persona le gusta, cuando desee y donde quiera, aprovechando las oportunidades que entregan las nuevas tecnologías. "El trabajo típico de nueve a cinco ya no es la única opción disponible", señala.
- **Descubre tus talentos:** también tus dones y recursos internos, y luego aplícalos a una necesidad real en el mundo, una por la que la gente te pague. "Puede que seas un artista, coach, médico, ingeniero, sanador, líder, trabajador social o profesor en potencia, pero si no utilizas tu talento, sufrirás", afirma el autor.
- **Confía en tu intuición e imaginación:** es necesario ser innovador y la intuición puede ayudarte a encontrar o a crear el trabajo que te gusta. "La intuición te permite adelantarte a aquellos que sólo actúan guiados por la lógica. La intuición y la lógica combinadas forman una sinergia de recursos que puede llegar a ser casi mágica", postula.
- **Sé más creativo:** debes estar dispuesto a pasarlo bien en tu trabajo. "La diversión y el juego conducen a una vida laboral más productiva y feliz (...) El juego es un estado mental que es creativo e innovador por naturaleza (...) El humor es una parte esencial de la evolución en el trabajo", recomienda.
- **Que no te falte la pasión:** "Cuando hagas algo que te guste, no te parecerá que estás trabajando. La pasión y el entusiasmo conducen al propósito; sin pasión, nos regimos por la cabeza, en lugar de hacerlo por el corazón. Necesitamos el corazón para estar despiertos en nuestro trabajo", sostiene Nobel.
- **Incluye la espiritualidad:** hoy no es necesario retirarse a un monasterio para vivir la espiritualidad. Por esto, es posible incluir lo espiritual en el trabajo, lo cual ayuda a alcanzar la dicha, estado opuesto al sufrimiento. "La dicha se produce cuando trascendemos los estados de aburrimiento, estrés o cansancio y aprendemos a acceder a los estados de relajación, creatividad, claridad, curiosidad, concentración, pasión y sabiduría", afirma.

emol
Junio 2013