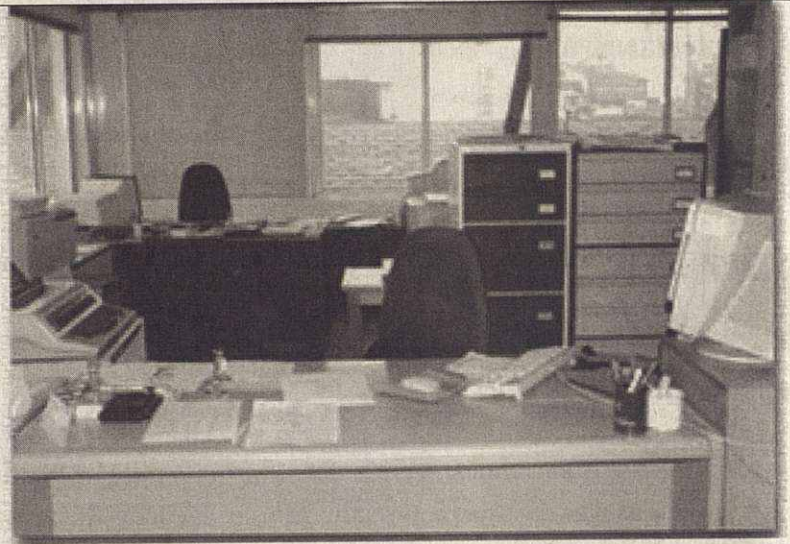


Búscale el lado positivo a la vida laboral

Si percibimos el trabajo como una obligación de la que no hay manera de escapar, nos será imposible disfrutar de los aspectos positivos que puedan acompañarlo.

Las malas condiciones laborales, desempeñar un puesto de trabajo distinto al que nos gustaría, relaciones conflictivas que nos hacen sentir aislados e incómodos, el miedo al cambio o a equivocarse, la sumisión o falta de iniciativa, estar permanentemente a la defensiva... pueden acabar causando desinterés y rechazo por nuestra vida laboral, empañando cualquier aspecto positivo asociado a ella.



■ El síndrome de estar quemado

Cuando la desmotivación o el estrés son intensos y persistentes, llega un momento en que las personas se sienten incapaces de seguir y cumplir con sus responsabilidades. Popularmente decimos que tal persona se ha quemado porque la situación lo ha vencido. Son casos de extremo sufrimiento, en los que los afectados no tienen más remedio que parar y plantearse cambios en su vida. A veces se requiere ayuda profesional para reflexionar y poder enfocar el futuro de forma positiva.

■ Cambios exteriores o interiores

Cuando detectemos que la insatisfacción se apodera de

el trabajo como fuente de felicidad

- Pasamos muchas horas trabajando y vale la pena conseguir disfrutar y aprender.
- Tomarse las dificultades y los errores como enseñanzas.
- Conocer nuestra vocación y apostar por ella.
- Priorizar la relación con la gente, solucionando conflictos y siendo generoso.
- Respetar los propios límites sin exigirse lo imposible.

nosotros, ha llegado el momento de plantearnos cambios en nuestro entorno como negociar nuevas condiciones laborales, hablar con aquel compañero con quien estamos tensos o incluso dejar el trabajo. Otras veces los

cambios tienen que ser interiores, como, por ejemplo, cultivar una actitud menos exigente ante los demás o el propósito de formarse más en el aspecto del propio trabajo que más motiva. ■