

La UPRL informa

Trabajar desmotivado perjudica la salud

Aunque partamos de un trabajo que no es el que desearíamos realizar, todos podemos ser muy buenos desempeñando la mayor parte de los empleos que elegimos, si se pone intención, dirección, ilusión y corazón en realizarlo.

La clave, para ser felices en el ámbito laboral, no está en el trabajo que realizamos, sino en la actitud que se mantenga al respecto, puesto que los pensamientos, determinan después nuestros sentimientos y nuestras acciones.

Para muchas personas un empleo con el que no se sienten felices, se convierte en motor de generación de emociones negativas y éstas mantenidas en el tiempo, disminuirán su sistema inmune. Un estado emocional negativo producido por el ámbito laboral, teniendo en cuenta la cantidad de horas y días que pasamos en el trabajo, puede ser un potenciador de enfermedades, psicosomáticas o de otra índole.

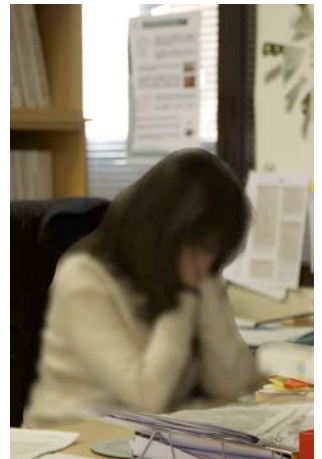
Por ello, las dolencias que más se producen en personas que desarrollan estados de negatividad respecto a su empleo, suelen ser las mismas que se derivan de situaciones de estrés, como las relacionadas con el sistema digestivo, sistema muscular, migrañas y cefaleas tensionales y problemas dermatológicos.

Muchas veces, estas dolencias son una señal de alarma que nos avisa de la necesidad de un cambio, pero no siempre es de empleo, sino de nuestros pensamientos y actitudes ante él.

Consejos para nuestra motivación

Tratar de esforzarse: cuando nos esforzamos lo normal es que tengamos buenos resultados. Esto será un impulso a seguir haciéndolo bien, porque el reconocimiento es motivador. Cuando las cosas se hacen poniendo interés, nos sentimos a gusto con nosotros mismos. Desarrollar lo mejor posible un trabajo nos hace creer y darnos cuenta de que se es capaz de muchas cosas, de manejar situaciones difíciles y comprometidas, lo que mejora la autoestima y consideración personal.

Centrarnos en la compensación y el beneficio: para de esa manera contrarrestar pensamientos negativos. Siempre podemos motivarnos realizando cualquier trabajo, pues cabe pensar que es una elección propia que estamos realizando porque obtenemos una compensación, económica o de otro tipo (horarios, situación geográfica, aprendizaje, satisfacción personal, ...).



La UPRL informa

Generar ambiente agradable: Todos tenemos determinados talentos, como pueden ser las relaciones con los demás, nuestra capacidad de consenso o el alegrar la vida a los que nos rodean. Si los potenciamos, nos sentiremos mucho más felices en nuestro entorno laboral. No debemos olvidar que pasamos gran parte del día en nuestro trabajo, por lo que es muy importante que nos rodeemos de un ambiente lo más agradable posible.

No centrar la vida solo en el empleo: debemos procurar enriquecer los espacios de ámbito personal, y que nuestra vida no se centre sólo en el trabajo, sino algo que se alterna con otros aspectos enriquecedores que me hacen feliz.

Pensar en “hacer lo que tengo que hacer”: El trabajo es un compromiso, y una vez adquirido, lo que mejor me va a hacer sentir es “hacer lo que tengo que hacer” más allá de lo que “me apetece”. Esto requiere esfuerzo y disciplina, pero a largo plazo tendrá su recompensa, nos hará crecer como persona y nos hará sentir mucho mejor y más sanos.

Alejarse de compañeros tóxicos: una persona tóxica puede crear un ambiente tóxico para los que le rodean. De hecho, hay espacios laborales negativos y otros positivos, porque indudablemente hay contagio, y es muy posible que en esos espacios



haya alguno de los miembros que sea el generador de ese ambiente, y no es difícil localizarlo. Un buen directivo debe identificar a los empleados tóxicos y realizar las correspondientes acciones para evitar que éste contagie al resto, bien dándole tareas individuales, bien cambiándole de grupo de trabajo, teniendo en cuenta que un empleado tóxico no tiene porque serlo para otro determinado puesto o departamento.

Los pensamientos que tenemos sobre el trabajo que realizamos son fundamentales, y aprender a manejarlos es una técnica a nuestro alcance. Cambiando el pensamiento, cambiará nuestra vida. Es de sabios decirnos lo que necesitamos para encontrarnos bien, lo cual no significa autoengañarnos, pues si se ha decidido realizar un trabajo, aunque el motivo haya sido por no encontrar otro que nos guste más, hay que jugar a mi favor y hay que estar en armonía con la decisión que hemos tomado. Los que practiquen esta idea, serán capaces de ser mucho más felices, se encuentren donde se encuentren y hagan lo que hagan.