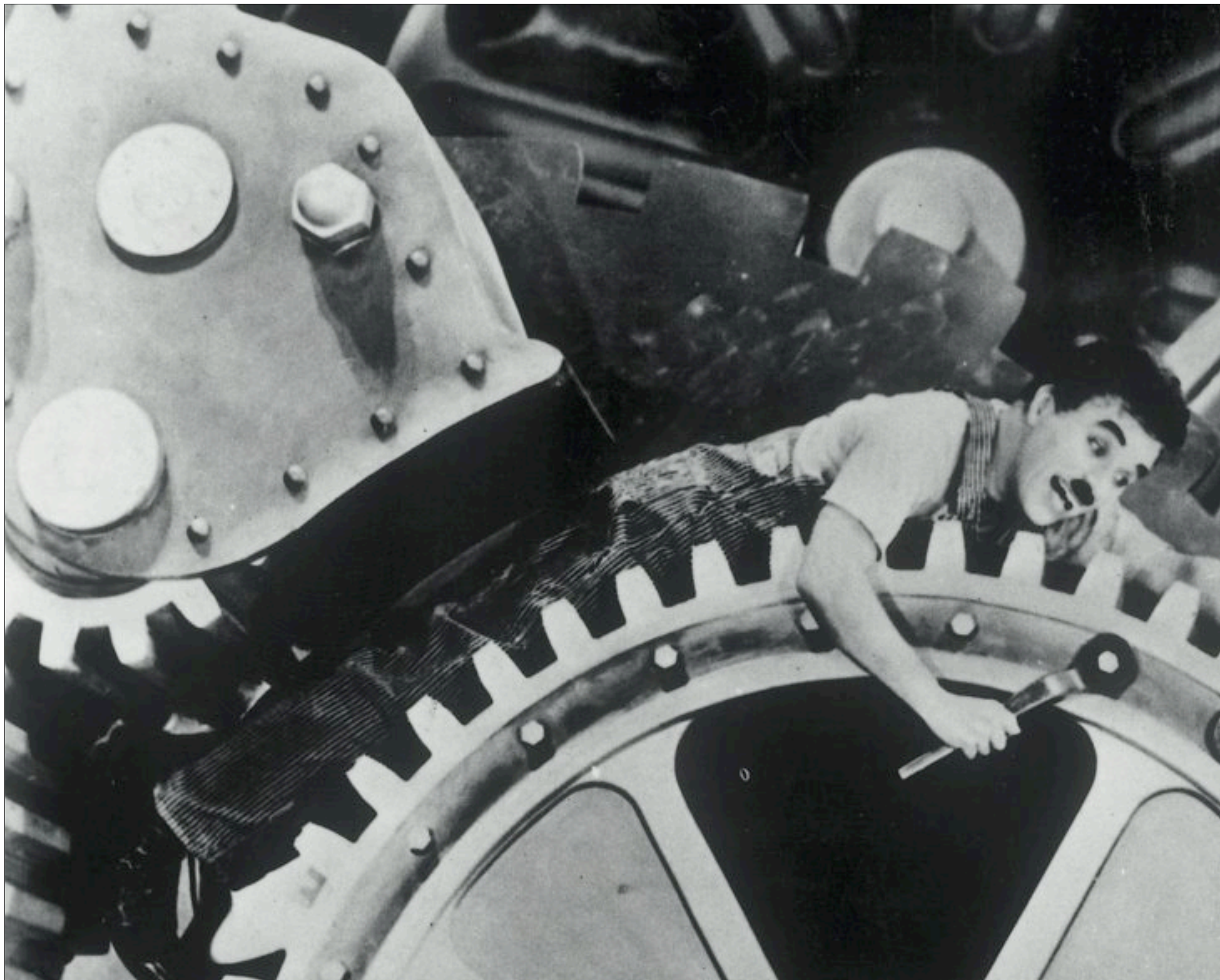


»» Carreras & capital humano



Las empresas cuidan a los novatos

PÁGINAS 100 Y 101



¿Infeliz en su trabajo? Piénselo otra vez

La mayoría de los empleados se declara insatisfecho con su trabajo, pero buena parte del bienestar laboral depende de su propia actitud

BORJA VILASECA

Más allá de las diferencias superficiales, los seres humanos comparten un rasgo más profundo en común: el anhelo de evitar el sufrimiento y experimentar la felicidad. Sin embargo, debido a la vorágine del sistema de mercado actual y a las exigencias laborales por parte de las organizaciones —que en una gran mayoría de los casos apenas tienen en cuenta el bienestar físico y mental de sus empleados—, se ha convertido en una conquista difícil de lograr.

Entre los datos más alarmantes destaca el sondeo realizado sobre 10.500 profesionales a finales de 2007 por la firma de búsqueda de empleo Monster.es, que aseguraba que más de 8 de cada 10 profesionales (unos 15 millones de españoles) se sienten insatisfecho en su trabajo. Y lo cierto es que al brillar por su ausencia, la felicidad empieza a ser una palabra “maltratada” por la sociedad, pues “suele confundirse con emociones como el placer y la satisfacción de conseguir aquello que deseamos”, afirma Juan Salvador Verges, autor

Una de las grandes falacias es que la felicidad depende de algo externo

de *La felicidad de Alicia* (Planeta Empresa), que lleva años investigando sobre el tema.

Pero alcanzar este tipo de triunfos externos “no implica sentirse verdaderamente feliz por dentro”, es decir, “experimentar un duradero equilibrio

interno”, añade Verges. En su opinión, “para no ser confundidos por el continuo bombardeo de mensajes publicitarios sobre lo que tenemos que ser, hacer y poseer para sentirnos felices, hemos de guiarnos por lo que experimentamos en nuestro interior, que debe ser nuestra primera y última referencia”. Y añade: “Sólo así es posible conocer y comprender la verdad que nos libera del sufrimiento y que nos lleva a disfrutar de una vida personal y profesional consciente, equilibrada, creativa y llena de sentido”.

Más que nada porque “una de las grandes falacias de nuestro tiempo, que forma parte de nuestra compleja programación mental, es que nuestra felicidad depende de algo externo”, apunta la *coach* Maite Barón, directora de Building Visionary Organizations. “Pero esta mentira nos lleva a caer en el olvido de nosotros mismos, dedicándonos excesivamente a lo externo y apegándonos a personas, cosas y profesiones que creemos que van a generarnos dicho estado interno”, añade Barón, experta en Programación Neurolingüística



La cantera
de la élite
financiera

PÁGINA 103

» Carreras & capital humano

“Si no tuvieras que trabajar, ¿en qué ocuparías el tiempo libre?”

B. V.

Salvo para unos pocos, en el mundo de hoy no hay forma de escapar del trabajo. De ahí que sea de “vital importancia” hacer algo que “nos guste, que nos permita aprender y, en definitiva, que tenga sentido más allá de ganar dinero para vivir”, apunta Santiago Álvarez de Mon, profesor del Iese, en cuyos programas de formación “se intenta motivar a que cada alumno descubra quién es para que pueda convertirse en lo que ha venido a ser”.

Aunque se trata de una premisa basada en el “sentido común”, en demasiadas ocasiones “queda sepultada por las creencias

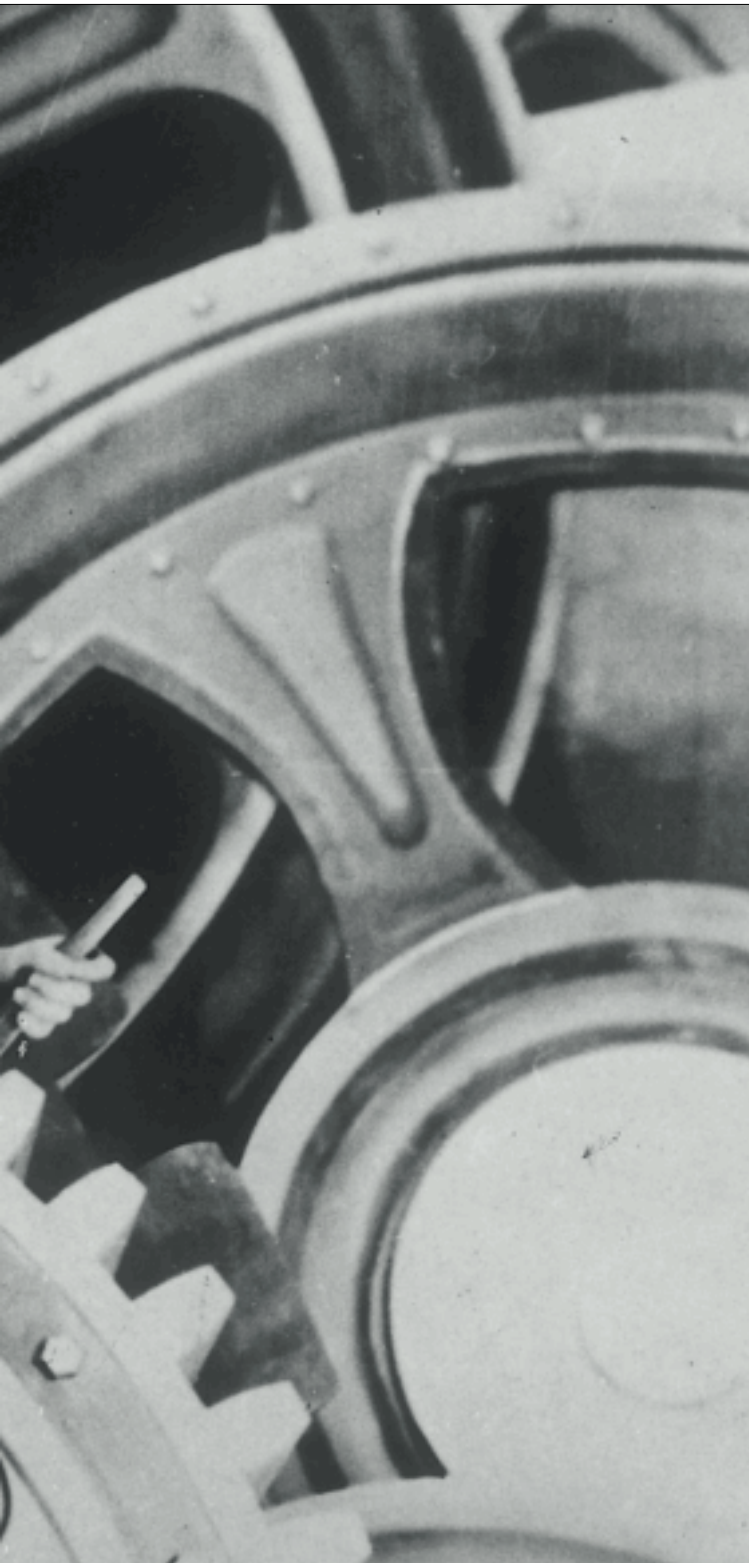
promovidas por el sistema de mercado actual, que ensalza el hacer y el tener, marginando completamente el ser”, señala este experto.

De ahí que sea necesario que cada individuo “tenga el coraje de ir más allá del condicionamiento sociocultural que le ha sido impuesto, de manera que deje de orientarse inconscientemente hacia profesiones más remuneradas económicamente y, por ende, mejor consideradas por la sociedad”.

Así, “en vez de ser condicionante, la formación debe concebirse como un medio para promover que cada persona se conozca y desarrolle, dotándole de

herramientas para que tenga más facilidad de poner su verdadero talento al servicio de los demás”. Con ello se contribuye a que “el entusiasmo, la ilusión y la diversión sean valores realmente sostenibles”.

Eso sí, Álvarez de Mon es consciente de que “no todas las personas pueden dedicarse a lo que les gusta”. Y no sólo eso: “Muchas de ellas tampoco saben cuál es su pasión en la vida ni si tienen alguna vocación profesional por desarrollar”. A todas ellas, este profesor les anima a que reflexionen lo siguiente: “Si te tocara la lotería y no tuvieras la necesidad económica de trabajar, ¿en qué ocuparías tu tiempo libre?”. ■



Chaplin, en un fotograma de *Tiempos modernos* (1936).

(PNL), con clientes como Reuters, BT, Carat, Warner Bros y L’Oreal.

Y dado que “son muy pocas las veces en que la realidad se adapta a nuestras necesidades y expectativas egoístas y egocéntricas, viviendo de esta manera somos cómplices del malestar que nos crea la frustración y la resignación de no conseguir lo que esperábamos”, expone Barón. Pero lo cierto es que la felicidad no tiene ninguna causa externa. “Más bien es una consecuencia de querer mirar nuestro mundo interno y estar dispuesto a trabajar con lo que va saliendo”, añade.

Se trata de “nuestra verdadera naturaleza, cuyo contacto recuperamos cuando eliminamos todas las obstrucciones de nuestra mente, como el deseo, el odio, la ira, la ansiedad, la soberbia, la vanidad, el rencor, el estrés, la envidia, la preocupación, el apego, la avaricia, el resentido

miento, la culpa, la tristeza, la expectativa, el enfado y el miedo”. Según Barón, “solemos desarrollar estas percepciones mentales cuando nos orientamos obsesivamente a una meta o cuando no sabemos lidiar con inteligencia emocional nuestras relaciones personales en la oficina”.

Aunque “no es un trabajo fácil mantenerse ajeno a algunas

“Es necesario conocernos para saber cómo nos esclaviza la mente”

de estas adicciones mentales, sí hay que tener en cuenta que contaminan nuestra manera de pensar y, en consecuencia, de sen-

tir, lo que en última instancia genera lo que experimentamos en nuestro interior”. Así, para salirse del círculo vicioso de la insatisfacción, “lo principal es conocernos para comprender de qué manera podemos liberarnos de la esclavitud de la mente”. Sólo así “llegaremos a ser dueños de su funcionamiento”. En eso consiste “vivir conscientemente”, concluye Barón.

Este malvivir encuentra su causa en “el condicionamiento sociocultural inculcado durante la infancia, a partir del que hemos desarrollado una serie de falsas creencias que suelen gobernar inconscientemente nuestra vida, como que los factores externos son los que originan nuestro estado interno”, sostiene Gonzalo Martínez de Miguel, director del Instituto de Formación Avanzada (INFOVA), especializado en desarrollo directivo. “Y dado el panorama laboral, lo normal es que la gente viva el trabajo como una esclavitud, creyendo que es la causante de su sufrimiento”.

Sin embargo, “la experiencia de los profesionales, lo que sienten en su interior, no depende de lo que les pasa, sino de la interpretación y la actitud que toman frente a sus circunstancias”, asegura. A su vez, “estas interpretaciones están sujetas al sistema de creencias de cada uno”, añade. De ahí que “en vez de vivir como víctimas, culpando a los demás, a la empresa o al sistema de su malestar, es necesario que cada profesional se responsabilice de su estado interno”, dice Martínez de Miguel.

Más que nada porque “ya que no podemos transformar la realidad externa —pues ésta tiene su propio ritmo de cambio y evolución—, debemos centrar nuestro esfuerzo en cambiar lo que sí depende de nosotros:

nuestra manera de vivir las cosas que nos van pasando”, concluye el director de INFOVA, que cuenta con clientes como Deutsche Bank, Alcampo y Vodafone. Eso sí, para lograr este

Cambio de paradigma

“Para dejar de ser una víctima de la realidad externa, que escapa a nuestro control, hemos de ser dueños de nuestra realidad interna, es decir, de nuestra mente y nuestros pensamientos”, afirma Gonzalo Martínez de Miguel, director del INFOVA.

Y para lograrlo, “es necesario que nos comprometamos con nuestro autoconocimiento y desarrollo personal, de manera que podamos experimentar un cambio de paradigma en la manera de vernos a nosotros mismos y, en consecuencia, a la realidad de la que todos formamos parte”. No en vano, “no vemos el mundo como es, sino como somos nosotros”.

Así, a la hora de tomar decisiones, “en vez de que prevalezcan las cuestiones externas —como el dinero, la imagen, el estatus o la calidad y cantidad de nuestras posesiones—, si realmente queremos ser felices, debemos priorizar nuestro bienestar interno”. Y concluye: “Hemos de ser conscientes en todo momento de cómo nos sentimos y cuáles son las causas y los efectos de lo que decimos, pensamos y hacemos, tanto sobre nosotros mismos como sobre los demás”. ■

equilibrio interno no basta con saber cómo afrontar las adversidades del día a día laboral. “Para poner en práctica un nuevo cambio de actitud, mucho más proactivo y constructivo, es necesario gozar de la energía suficiente para vivir más conscientemente, creando espacio entre lo que nos pasa y nuestra consiguiente reacción”, señala el coach Juan Carlos Cubeiro, socio director de la consultora Eurotalent, que imparte cursos de autoconocimiento.

Así, “es básico cuidar la alimentación, beber mucha agua, respirar profundamente más a menudo, dormir ocho horas,

Sin energía y salud física es mucho más difícil poder cambiar de actitud

practicar ejercicio con regularidad, trabajar el pensamiento positivo y buscar momentos de silencio para no hacer nada, simplemente relajarse”, añade. Gracias al excedente de energía que genera llevar un estilo de vida equilibrado y saludable, “es mucho más fácil dejar de reaccionar impulsiva y negativamente, aprendiendo a aceptar todo aquello que no depende de nosotros, preservando así nuestra paz interior”.

Con el paso del tiempo “y al entrenando conscientemente”, llega un momento en que “la realidad externa ya no suele hacer que nos provoquemos malestar con tanta frecuencia y regularidad, lo que nos permite recuperar la serenidad perdida”, afirma Cubeiro. Y concluye: “Como todo en la vida, es una cuestión de voluntad y aprendizaje”. ■