

Las claves de la satisfacción profesional y personal Publicado en Expansión & empleo 11/02/06

Copyright: El contenido de este artículo correspondiente a textos, recursos y diseño puede ser copiado, reproducido o distribuido libremente, siempre que se cite al autor y la fuente de procedencia del material
Protegido por la licencia "Creative Commons Attribution License": <http://creativecommons.org/licenses/by/2.1/es/>

Actualmente, si realizamos la recurrente pregunta, ¿Qué tal te va?, en nuestro entorno, las respuestas reflejan en general una constante en el entorno de directivos y empresarios:

- Un número excesivo de horas trabajadas
- Una sensación de no acabar nunca
- Llevarse de continuo preocupaciones a casa
- Haber dejado de lado las cosas que nos gustaban para disfrutar y divertirnos, esperando a que se de un buen momento para hacerlo (que no llega nunca)
- Tener la prisa como máxima consejera
- Querer hacer de continuo más
- Tener la sensación de que nuestra vida personal y/o familiar no es la que debiera
- Estar abocados a una frenética carrera hacia "ningún sitio"
- Etc. Etc.

Parece que el día a día nos come, apagar fuegos se ha convertido en una costumbre, pararse a pensar es perder el tiempo comparado con la urgencia de hacer, y en definitiva, nos hemos metido en un círculo vicioso del que nos parece a veces imposible salir, pero del que hay que salir, si buscamos en la vida algo más que pasar por ella.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE TODO ESTO?

Hay 8 factores clave que nos llevan a esta situación:

1. No tener sentido de dirección y misión.

A veces estamos trabajando por inercia, cada vez nos volcamos más, y nos involucramos en una frenética carrera hacia delante, sin saber la meta. Buscamos el "éxito", sin tener claro qué es para nosotros. Y una vez alcanzado, queremos más. ¿más, qué?. No somos conscientes del precio que pagamos a nivel personal, tanto como individuos como nuestra familia y entorno.

La clave es definir cual es nuestra misión vital, y en qué dirección queremos ir. ¿qué he venido a hacer aquí? ¿qué busco con mi trabajo? En una palabra, trazar un rumbo concreto y congruente con uno mismo. Los últimos estudios realizados refuerzan la idea de que tener una misión clara es un factor clave de la felicidad

2. Falta de alineación de nuestros valores personales con los valores de empresa

Lo que principalmente nos motiva en la vida son los valores. Los valores son conceptos abstractos, personales, que definen como creemos que debe ser la vida, tanto en ámbitos personales como profesionales. Por ejemplo, conceptos como el

sacrificio, la justicia, la familia, la amistad, el disfrute, la perseverancia, la libertad. Nuestros valores genuinos son aquellos que para nosotros no son negociables

No estamos acostumbrados a pensar en los valores que nos mueven. Pero conocerlos es clave, porque vivir de acuerdo a ellos es la principal llave para una vida satisfactoria. Y una vez detectados, una de las cosas más frecuentes que ocurren es que nos damos cuenta que varios de los valores que nos guían en la empresa, no están alineados con los que nos guían en la vida personal. Es fundamental intentar alinearlos, lo máximo posible. Pero si descubrimos que hay un abismo demasiado grande, es mejor replantearnos donde nos hallamos o para qué. Tal vez estemos cometiendo un gran error siguiendo en la misma empresa

3. No conocer qué creencias nos están limitando

¿Y qué es una creencia? Sencillamente, algo que considero que es verdad. Por ejemplo: “El trabajo duro es la clave del éxito”.

No me cansaré de insistir en la importancia de conocer las creencias que nos mueven. Porque ellas, y sólo ellas, son las que han conformado el mundo en el que cada uno vive. Las mías. Y qué duda cabe que hay muchas que me están limitando para alcanzar la vida que deseo. Por ejemplo:

“el trabajo duro es la clave del éxito”: Entonces, ¿no puedo trabajar poco pero inteligentemente para alcanzar el éxito? ¿Tengo que echar muchas horas para tener la satisfactoria sensación de que me he ganado el pan? ¿Es incompatible el disfrute en el trabajo? ¿A la hora de elegir, elijo siempre el trabajo duro antes que cualquier placer personal o familiar?

Y ahora la pregunta clave es: ¿en qué medida esta creencia me está favoreciendo? ¿Cómo puedo cambiarla? Porque efectivamente, podemos cambiar nuestras creencias a otras que nos potencien. Pero primero necesitamos conocerlas.

4. Haber olvidado que las circunstancias las creamos nosotros

Ya Alex Rovira y Fernando Trías de Bes han insistido bastante con “La Buena Suerte”. En cambio Hoy, nuestro discurso está lleno de recurrentes “dependo del mercado”, “tengo que trabajar las horas que trabajo, si no las cosas no salen”, “Me llevo los problemas a casa”, “No puedo permitirme el tiempo libre que me gustaría”, etc, etc. Parece que hemos dejado nuestro destino en manos de las circunstancias. Y hemos olvidado que las circunstancias las hacemos nosotros. Sólo tengo que decidir hacer algo y ponerme en marcha en esa dirección, para cambiar la circunstancia. Es la famosa proactividad.

5. No saber que es urgente y qué es importante

¿Qué te voy a contar de este tema? Lo urgente prima sobre lo importante, y lo curioso es que dejamos lo importante para cuando esté acabado lo urgente, cosa que nunca ocurrirá. Y realmente lo que nos llena en la vida es lo importante, no lo urgente. El mejor filtro para centrarse en lo importante es primero definirlo, cosa que no es muy habitual. Si tuviéramos una meta clara centrada en lo que es

importante para nosotros, todo sería más fácil. Pero sin metas, avanzamos sin rumbo. Y para saber lo importante, no hay nada como tener en cuenta nuestros valores y la misión personal

6. Nos Hemos olvidado de cuidarnos a nosotros mismos

¿Crees que no te puedes permitir estar con tu familia más a menudo, aunque eso es lo que más te satisface en el mundo? ¿Crees que no puedes salir más con tus amigos, pese a que eso sea importante para ti? ¿No te das tiempo personal para tus cosas, y tus disfrutes? Entonces estás apostando por un futuro muy insatisfactorio. De quien primero debemos preocuparnos es de nosotros mismos, porque ¿No es cierto que cuando tú estás bien, el entorno se beneficia también de ello? Es fundamental que aprendamos a cuidarnos, y a tomárnoslo en serio. Tenemos una energía limitada, y ésta hay que recargarla continuamente, para estar como queremos y debemos estar.

7. Pensar que tenemos un tiempo ilimitado para realizar cambios

¿Cuántas veces actuamos como si tuviéramos todo el tiempo del mundo por delante para demorar las cosas que nos importan? ¿Cuántas veces lo dejamos para un futuro a corto, medio o largo plazo? Pero si no tenemos ni idea de qué nos va a pasar mañana, ¿cómo nos permitimos el lujo de actuar como si hoy fuera un ensayo? El día de hoy no vuelve, y normalmente no podemos pedir prórrogas

8. Olvidar un objetivo que nos trascienda a nosotros

Es lo que se ha llamado, “la ecología de nuestras acciones”. En qué medida lo que hacemos favorece a otros, al entorno, a generar algo mejor para todos. Tener esto presente, implica plenitud y entusiasmo, y buscar algo que nos trascienda da dirección y orientación. Lo que los nuevos empresarios del siglo XXI denominan el sentido de “contribución”.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Creer que podemos cambiar circunstancias**
- **Decidir que queremos cambiar cosas**
- **Que nos merecemos más calidad de vida de la que tenemos**
- **Aprovechar hoy y no mañana para ponernos en marcha**
- **Definir qué queremos en la vida, y que todo lo que hagamos, tanto en el ámbito profesional y personal, esté alineado**
- **Estar dispuesto a cuestionarnos cosas**
- **;;;INICIAR LA ACCIÓN!!!**

Y “buena suerte”...