

CUATRO CONSEJOS PARA DISFRUTAR TU TRABAJO

POR DR. ALEJANDRO BARBA CARRAZCO

Si formas parte del **grupo** de los descontentos, a continuación te presentamos cuatro maneras fáciles de aumentar tu **satisfacción laboral**:

1. PIENSA POSITIVO.- Aunque sientas que tienes el peor **trabajo** del mundo, todo tiene su lado positivo. Para empezar, agradece que tengas un trabajo. Si pones las cosas en perspectiva dándote cuenta de que todos pasan un mal día en **el trabajo** y que todos tienen que comenzar por algo, comenzarás a sentirte mejor sobre tu situación.

2. PLANTÉATE DESAFÍOS.- Si tu jefe no lo hace, hazlo tú mismo. Fíjate metas cada día, como por ejemplo, hacer 10 llamadas telefónicas por hora o enviar 15 correos electrónicos a **clientes**. Desarrolla mini **proyectos** dentro de tu trabajo y fija fechas límite para evitar aburrirte.

3. RECOMPÉNSATE.- El reconocimiento es importante para todos los empleados. Recompénsate por cada meta o logro alcanzado. Confecciona un certificado para colocar en tu cubículo o date el gusto de un "día **personal**" libre. No permitas que tu trabajo arduo sea ignorado por nadie, ni por ti mismo.

4. TERMINA CON LA MONOTONÍA.- A nadie le gusta hacer las mismas cosas todos los días. Para cambiar esta situación, aprovecha todas las pausas que tengas: sal de la **oficina** para almorzar, caminar, leer un **libro** o sólo respirar algo de **aire** puro. Además, no temas pedirle a tu jefe tareas nuevas para cambiar un poco el ritmo.

EI DR. ALEJANDRO BARBA CARRAZCO, se dedica a la gestión del talento humano. El asesora a muchas de las empresas más grandes del país en temas como conflictos en el lugar de trabajo, tendencias laborales y estrategias de contratación y retención.

Entre las áreas de descontento de los trabajadores se encuentran el salario Y la falta de buenas oportunidades de desarrollo profesional.

No hay que olvidar que el trabajo colaborativo implica la interacción de varios agentes para conseguir un fin común, y el cooperativo conlleva que cada quien consiga este mismo fin utilizando los recursos, apoyos y asesoría de los copartícipes del proyecto. En la vida laboral se habla mucho de trabajo en equipo, de planeación organizacional y tantas otras cuestiones que en la realidad concluyen en algo, hay que elevar el rendimiento del sitio de trabajo con o sin el resto, lo cual es lamentable, ya que al hablar de hermandad tenemos que incluir el acercamiento humano, lo cual nos deja n desventaja ante personas y culturas que no descuidaron este aspecto en su formación histórica, mientras que en Latinoamérica se retomó hace muy poco.

POR QUÉ DECEPCIONA UN EMPLEO

Las cuatro cosas más desesperantes. Desafortunadamente, nunca llueve a gusto de todos, ya sea en la vida o en **el trabajo**. Según la Proyección de empleos 2008, en general la mayoría de trabajadores está satisfecho con su **trabajo**, sólo a un 18 por ciento le agrada su cargo actual y un 13 por ciento se encuentra, en general, descontento con su **empleo**.

Buscar Empleo **SALARIO Y APRENDIZAJE**.- Entre las áreas de descontento de los trabajadores se encuentran el **salario**, las oportunidades de aprender, las perspectivas de **desarrollo** profesional y la falta de **equilibrio** entre vida y trabajo. El 41 por ciento de los trabajadores encuestados indicó que cuando están contentos en el trabajo se sienten realizados personalmente. ¿No estás contento con tu trabajo actual? Sigue leyendo para descubrir quién comparte este sentimiento y en qué aspectos.

1. SALARIO.- Es raro encontrar empleados que sienten que ganan acorde con su conjunto de habilidades, así que no es de extrañar que el salario se encuentre en la lista de quejas de los trabajadores. Además, un 31 por ciento de los empleados no recibió aumentos de salario en 2007 y, si los recibieron, sólo un 35 por ciento de ellos se sintió satisfecho con la cifra. Según los **datos** de la proyección, un 28 por ciento de los trabajadores se siente frustrado debido a su salario actual.

La Generación Y, es decir, los trabajadores de entre 18 y 24 años, son los más insatisfechos con su salario, con un 34 por ciento de descontento. Por el contrario, un 47 por ciento de los trabajadores de la generación de los trabajadores de entre 44 y 62 años, está satisfecho con su salario actual. A pesar de que ganan un pago por hora promedio de \$11.51**, un 39 por ciento de los vendedores del **comercio** minorista encuestado indicó estar descontento con su salario. También entre los más descontentos se encuentra un 35 por ciento de los trabajadores del sector del entretenimiento y la **hotelería**, que ganan un promedio de \$9.75 por hora*.

2. CAPACITACIÓN Y OPORTUNIDADES DE APRENDER.- Lo bueno de muchas empresas en la actualidad es su disposición para capacitar a trabajadores en nuevos proyectos dentro de una empresa, a la vez que otorgan oportunidades a los empleados para reforzar su educación o aumentar sus habilidades.

Por lo tanto, no es sorprendente que sólo un 22 por ciento de los empleados de estas empresas no esté contento con estas opciones. El 29 por ciento de los obreros no está satisfecho en esta área de trabajo, mientras que un 27 por ciento adicional de los trabajadores del entretenimiento y la hotelería y un 24 por ciento de los empleados de ventas también se siente descontento.

DESARROLLO Y EQUILIBRIO

3. PERSPECTIVAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

¿Te sientes estancado en tu trabajo y sin posibilidades de avanzar? No estás solo. El 41 por ciento de los trabajadores asegura que se siente satisfecho con las oportunidades de desarrollo en su **empresa**, pero un 23 por ciento cree lo contrario.

El 29 por ciento de los trabajadores descontentos tiene entre 25 y 34 años. Sólo un 18 por ciento de los trabajadores de 55 o más años indicó estar descontento con sus opciones de desarrollo, probablemente debido a que muchos de ellos están a punto de jubilarse y no le dan mucha importancia al hecho de desarrollarse en esta etapa de su profesión.

Aunque ninguna **industria** indicó un descontento abrumador por la falta de oportunidades de desarrollo, los obreros lideraron el **grupo** con un 29 por ciento de trabajadores insatisfechos.

Los representantes de **venta** son los más satisfechos en esta área, donde un 50 por ciento de ellos indicó estar más que felices con las oportunidades otorgadas.

4. EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA

Equilibrar el trabajo con todo lo demás en la vida es una batalla constante para la mayoría de los empleados, pero afortunadamente, muchas empresas se han dado cuenta de esto. En la actualidad algunas otorgan opciones a los trabajadores para trabajar duro y aún así mantener el equilibrio que necesitan fuera del trabajo.

A pesar de ello, existen **grupos** más descontentos que otros.

El 31 por ciento de los trabajadores de la Generación Y indicó no estar satisfecho con el equilibrio entre el trabajo y la vida.

El 27 por ciento de los empleados del transporte y del servicio público está descontento con el equilibrio entre el trabajo y la vida.

En la misma área, el 29 por ciento de los vendedores del comercio minorista y un 25 por ciento de los empleados de servicios financieros y de los empleados del entretenimiento y la hotelería también se siente descontento.

¿Es la compañía, es la emoción de compartir un proyecto, un pensamiento, un proyecto común? Para los asistentes al W8 Global Leaders Forum 2008, foro internacional de desarrollo humano y empresarial celebrado en Manzanillo, Colima, México el pasado mes de marzo, esta magia fue muy palpable.

Todo comenzó el jueves 27 de Marzo de, 2010, con la proyección de la película El Secreto y un saludo por uno de los expositores del documental justo al concluir la

presentación, el Máster DR. ALEJANDRO BARBA CARRAZCO creador de la Psicología Circunstancial, y de Ley de la Atracción, El W8 Fórum se desarrolló por 3 días deleitándonos con brillantes ponencias: EL DR. BARBA CARRAZCO, Con su interesante ponencia sobre el tema de: **PSICOLOGÍA CIRCUNSTANCIAL MODERNA, ASPECTOS PSICOLÓGICOS**

La cual explica en forma muy contundente que el hombre en la actualidad conoce muchas y variadas cosas acerca del mundo exterior, la credibilidad científica de nuestro tiempo no tiene límites; de hecho se aceptan los pronósticos más aventurados que se encuentran por parte de todo público el cual está predispuesto a aceptar como perfectamente naturales mas más increíbles hazañas de la técnica moderna. Sin embargo ocurre como si la fe de las novedosas técnicas y la constante preocupación por la conquista de un mundo de éxito, aleja cada día más al hombre de sí mismo y a la par lo aparta de su amplio conocimiento personal,

La Psicología actual no permanece ajena al giro de la sensibilidad humana. La Psicología circunstancial moderna no solo trata del estudio del alma, sino que en forma deliberada acentúa la dimensión consiente hacia el estudio del comportamiento humano a un motivo más profundo y más razonable para inscribirlo adecuadamente en el autentico hecho de su conciencia en sus no menos seguras bases biológicas y naturaleza social. En el orden social todo procede de un algo, ya que nada es hecho sin motivo alguno que lo determine, porque todo, absolutamente todo, tiene una causa, factor por el cual se originan la totalidad de los aspectos psicológicos, los cuales no escapan al dictado de la dura ley ala que están sometidos El Dr. Barba Carrazco en la intensidad de su vida ahoga las palabras, su trayectoria personal y profesional borra toda verbalización de lo que hoy se maneja como el fortalecimiento impreso de los valores... de esos temas, él nos habla, de esos tópicos se ríe y en su risa lleva la certeza de quien sabe que los principios son para vivirlos, para ejercerlos, pero que nunca deben ser tratados como adorno intelectual, ni para publicaciones alrededor de un divertimento moral.

El Dr. Alejandro Barba Carrazco, es un ser humano congruente consigo mismo, con sus ideas y con sus semejantes. Hombre que no da cabida a las ambigüedades, toma en broma lo cotidiano y en serio los afectos, construye comunicaciones, y derriba barreras, exalta su actuar ante los retos, los expertos se enaltecen con su debate, sus amigos han atestiguado su fortaleza, sus alumnos respetan su sapiencia, los compañeros de trabajo admiran su coraje, los más cercanos comparten sensibilidades, sus hermanos heredan su capacidad, y su hija aprende, en la convivencia lúdica, y su tenacidad de vida.

ALEJANDRO BARBA CARRAZCO, profesor normalista, egresado de la ENJ, Maestro en Educación Primaria, pionero de la Educación Abierta en la República Mexicana, y a distancia en la Coordinación de Educación Continua, Abierta y a Distancia, asesor profesional comprometido e independiente, crítico, fuerte oponente. Investigador, Licenciado en Administración de Empresas, Máster en Psicología Industrial, Y Doctorado en Ciencias de la Educación, Docente, Ensayista profundo, breve, constante, escritor con su estilo analista, sintético, no dice de más, siempre es preciso.

Cada escrito, como la punta de un iceberg, lo que flota sólo lleva a una devastadora profundidad que emerge, a partir de ese punto, en la totalidad de la propuesta y de la acción. Sus aportes, están registrados, impresos, grabados, pero sus contribuciones van mucho más allá del registro. En los Congresos, seminarios, encuentros, foros, talleres, todos los sitios en los que la presencia de sus propuestas han resultado enjundiosas y muy creativas.

A su mente llega la letra no escrita, la palabra no dicha, el sentimiento ocultado. Nada se le escapa; está, percibe, proyecta, creativo, audaz, en la oscuridad conminada, un laberinto de luces y espejos donde la figura central es el interlocutor. Desmitificador, irreverente, quita los almidones y libera al tacto la vida. Motiva y Disfruta el revuelo que su imagen causa entre sus alumnos en sus clases: camina, con paso firme, y dirige su rostro hacia el rincón de los escondidos, sabe de cualquier movimiento, adivina las intenciones y ejecuta, magistralmente, los pasos del ajedrez que juega con la vida, que juega con los que se quieren pasar de vivos. y los acecha, los descubre para, finalmente, atraparlos en su jocoso sentido de lo formal.

Un día, como pocos, muy pocos, dijo medio enojado; ya que nunca se le ve enojado, en su imprecación hacia un reclamo por el dolor, pero por el dolor de otros que se encuentran enfermos mentalmente de lujuria y avaricia, ya que a él La vida no le ha sido justa, por las constantes envidias, corajes hacia su persona, odio y agresiones que ha sufrido por el trámite, burocrático terrenal que le quita el gran peso de una mente brillante, pero que le obliga a estar siempre entre nosotros.

Lo que no registra este documento es que nunca dejará de ser el Hombre sencillo, gentil, humano y sonriente en forma muy excepcional que a muchos nos ha tocado la suerte de conocer. Y a la vez en el contenido y sus mensajes de sus trece libros publicados de diferentes temas, lo que lo hace ser una persona, muy versátil y con una capacidad creadora impresionante que cautiva a sus lectores, amigos y alumnos. Su libro mas reciente, se titula "**VIVIR ES MARAVILLOSO**" el cual es un best seller, con mas de 120 mil ejemplares vendidos, por lo cual es bien conocido en varios países de América, como Bolivia, Chile, Colombia Argentina, y en varios países de Europa, en España, Alemania, Francia, Italia Suiza y otros mas.