

ACTITUDES EN EL TRABAJO



¿Cómo te sientes en el lugar donde trabajas? ¿Sabías que la respuesta a esta pregunta, podría decir mucho sobre la forma en que te manejas en tu empleo? *Descubramos cuáles son nuestras actitudes en el trabajo, pero sobretodo, como sentirnos cómodos/as con ellas para crear un ambiente laboral agradable y de colaboración, cooperativamente.*



De acuerdo al INEGI (2010), en México, las mujeres trabajamos un promedio de 37.5 horas a la semana y los hombres 45.2, desde luego sin contar el tiempo donde *te preparas para ir al empleo* y

llegar a él, así como el de regreso a casa, que en las ciudades más pobladas (o si laboras en un municipio o estado distinto al que habitas) puede ser hasta de 2 horas. El mismo censo nos dice que la edad promedio de población económicamente activa, es de 37 años, imagina entonces la cantidad de tiempo que destinamos a nuestro trabajo, gran parte de nuestra vida *hemos decidido* destinarla a *participar* en empresas, propias o ajenas que nos retribuyan *profesional, económica, moral y socialmente.*

Pero, la actividad que he decidido desempeñar *¿me permite sentir satisfacción?* *¿Vale la pena* destinarle todo este tiempo?



www.centroliber.com

En verdad deseo que la respuesta sea afirmativa, pues lamentablemente las situaciones económicas actuales, nos dicen que gran parte de la población se dedica a *actividades* que no tienen que ver con su formación o bien, *realizan* por el sueldo y no *por el gusto* al trabajo, lo cual en muchas ocasiones puede *originar* un *desagrado* por el tiempo que es necesario destinar a esto. *Personalmente* considero que en el tema que concierne a este boletín existen dos vértices importantes: tú y tu trabajo.

El lugar donde laboras es muy importante, puede ser que tu actividad sea desgastante *emocional* y/o *físicamente*, sin embargo, si el ambiente en el que te desenvuelves es favorable, es *mucho* más *sencillo* *afrontar*



estas circunstancias; por otro lado, si existe inconformidad, incoherencias entre la filosofía de la empresa y sus prácticas, circunstancias de desigualdad, pago injusto, absorción excesiva de tiempo, etc. al paso del tiempo, se *va moldeando en nosotros una actitud* poco *favorable* que probablemente, tenga como resultado, un empleo agotador. Tú no eres el único responsable de lo que ocurra en un lugar donde no solo estás tú, pero si formas parte de éste, no importa cuál sea tu puesto, recuerda un ejemplo que he comentado aquí, un eslabón de la cadena de una bicicleta puede parecer muy pequeño, pero sin él, el artefacto no serviría. Existen muchas opciones para que la parte que te



toca *generar un impacto positivo en tu medio*. Viktor Frankl decía que el Ser Humano, sin importar el sitio donde se encontrara o las circunstancias, *siempre* podía *elegir*, y con esto no se refería a poder decidir quién es tu jefe o tu sueldo o tu horario, sino a poder elegir la *actitud* que cada uno de nosotros tomara ante determinada situación, originando un resultado en el exterior, por ejemplo, una sobrecarga de trabajo, ante esto, tengo varias actitudes para elegir: Agobiarme, aprender, quejarme, volverme más eficiente, renunciar, quedarme, enfermarme, saber que mis habilidades crecerán. Mi papá ante una situación similar, siempre alentaba a sus secretarias diciéndoles: “Si logran sacar este trabajo, después de haberlo entregado, si quieren renuncian y les aseguro, que ya sabiendo trabajar de esta forma, *rápidamente* las contratan donde sea” es decir, las opciones ahí están, nuestra tarea es cambiar la perspectiva ellas. El camino puede parecer lleno de espinas, pero quizá es en ese *donde están las rosas*.



En la antigua China, vivía un anciano solo, el señor Wong, tenía un caballo y se sostenía de rentarlo a sus vecinos. Una vez, el caballo se escapó y se fue al bosque, los vecinos llegaron a darle el pésame y le decían: “Qué pena, qué mala suerte

que su caballo se fue” y el señor Wong les dijo: “Fue mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe? y se quedó tan tranquilo. Varios días después regresó el caballo y venía siguiéndolo una yegua. Entonces los vecinos



www.centroliber.com

le ayudaron a agarrarlos y vinieron a decirle: “Señor Wong, tenía razón, era buena suerte, felicidades, ahora ya tiene una yegua, hay que domesticarla”. El señor Wong contestó: “Mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe?” Y mandó llamar a su hijo que vivía en otra aldea para que le ayudara a domar a la yegua, pero mientras lo hacía, esta lo tiro y se rompió una pierna. Y como en la antigua China no había modo de enyesarla ni entablillarla, pues era una situación bastante complicada. Lo arrastraron a casa del señor Wong y los vecinos lo atendieron como pudieron: “Ya sabíamos que era mala suerte. Mire nada más lo que le fue a hacer esa yegua a su único hijo”. El señor Wong les contestó: “Mala suerte, buena suerte ¿quién sabe?”. Pasaron los días y llegaron los soldados del Emperador porque China y Japón se habían declarado la guerra, y llegaron buscando jóvenes para reclutar y para llevarse a la guerra, llevándoselos a todos excepto al hijo del señor Wong porque tenía la pierna rota. Entonces, después de llorar a los jóvenes que se habían llevado, llegaron los vecinos a decirle al señor Wong: “Qué barbaridad, tenía razón, era buena suerte”. Y el señor Wong les dijo “Mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe?”

Psic. Eveline M. González Dublán



Eveline sabe que existen trabajos donde el ambiente es complicado, pues lo ha vivido, sin embargo, tiene presente que un límite claro, permite que la convivencia sea mucho más fácil y saludable para todos. Teniendo en cuenta que no es personal, solo laboral.

PROXIMO BOLETIN: “MUERTE DE UN AMANTE”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos
de tu apoyo. Conócenos y
ayúdanos a continuar con
nuestra labor.

www.milagrosaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698