



¿NECESITO UN COACH?

Si el trabajo te desvela y boicotea tu vida privada, pide ayuda a un especialista en lidiar con la **insatisfacción laboral**: aprende a tomar decisiones, concóctete mejor y sé más feliz.

POR GONZALO VARELA

Fíjate en el mes de septiembre y en sus 30 días, cada uno más corto que el anterior, todos colocados en el calendario formando una pesada cuesta. El suyo sí que es un trabajo ingrato: darle carpetazo al verano, sentar a los niños en el colegio y devolverte a ti a la oficina, donde tendrás que responder al cuestionario de rigor («¿qué tal las vacaciones?», «¿te reincorporas con las pilas cargadas?», «¿has visto ya la montaña de tareas que tienes encima de la mesa?») y enfrentarte a terrores que, por desgracia, no han querido quedarse en la playa. Es el fantasma de la insatisfacción laboral, un mal que, de acuerdo con el barómetro *Bienestar y motivación de los empleados en Europa 2014*, elaborado por la consultora Ipsos y la empresa Edenred, nos quita el sueño. Dicho con números, el 51% de los españoles sólo es feliz «a veces» en el trabajo, el 8% no lo es «nunca», el 62% se considera mal pagado (de media, creemos que deberíamos cobrar 757 euros más al mes), la mitad asegura que su implicación «no se valora»

y el 61% dice haberse estancado profesionalmente y sentirse «poco» o «nada» realizado, sin olvidar a quienes viven con miedo a quedarse sin trabajo (el 59%) ni a las personas que ya están en paro (el 24,5%, de acuerdo con la Encuesta de Población Activa más reciente).

Ahora la buena noticia: la insatisfacción laboral no es para siempre. O no tiene por qué serlo. Desde hace alrededor de 30 años, el *coaching* ayuda a medirla, gestionarla y liquidarla, un proceso exigente y pragmático en el que, acompañada por un profesional (en webs como icf-es.com y asesocoaching.org los encontrarás certificados y por áreas de especialización) y con un plan hecho a la medida de tu forma de ser y de tus circunstancias, alcanzarás los objetivos que te propongas, incluido ser más feliz en la oficina. Un ejercicio de realismo práctico en el que eres tú quien toma las decisiones, sin mantras, sin recetas mágicas ni gurús que te marquen la pauta. Para dar el primer paso, te proponemos hacer examen de conciencia y te planteamos ocho pensamientos recurrentes que son señal de que, efectivamente, necesitas un *coach*. Al final del viaje, te habrás reconciliado contigo misma, con los tuyos... y con el mes de septiembre.

1 “Demasiada presión, demasiado estrés... ¡Ya no puedo más!”

«Un clásico», dice Aida Baida, *coach* y asesora (coachdelaprofesional.com). «Suele tener que ver con una mala organización del tiempo y de las prioridades, con el carácter del jefe, con la carga de responsabilidad que conlleva el puesto de trabajo... Aislar la causa **ayuda a manejar el timón, a fijar objetivos concretos**, a tomar decisiones. ¿Quieres abandonar tu empresa y marcharte a otro país en plan mochilero? ¿Prefieres montar un negocio o estudiar otra carrera? ¿Crees que debes conservar tu empleo y buscar una actividad extra con la que *desfogarte*? Como profesional, no voy a juzgarte ni a decirte “yo haría esto”; mi misión es **guiarte para que veas y evalúes tus opciones** (ni te imaginas todas las que hay) y elijas la que consideres mejor. En dos palabras: perseverancia y proactividad».

2 “Estoy desmotivada: no me dedico a lo que me gustaría”

«Si sabes lo que quieres, serás mucho más feliz», sentencia el *coach* Andrea de Pasquale (lineacoaching.com). «Tal vez no hayas conseguido

cumplir tu vocación profesional y quizá tus tareas sean pura rutina, pero **no debes darte por vencida**. En mi consulta siempre trabajamos con un plan a largo plazo (un cambio profundo, decisiones de gran calado) y con otro de carácter más inmediato, lleno de acciones para poner en práctica en el día a día. Se trata de una batería de pequeñas medidas encaminadas a no perder la fe, y una de ellas es la búsqueda de parcelas que te permitan ser creativa tanto dentro como fuera de la oficina. No lo olvides: **si das lo mejor de ti, puedes conseguirlo casi todo**. Además, un hecho tan aparentemente sencillo como tener un horizonte influye de manera muy positiva en el estado de ánimo y, en consecuencia, en la manera de afrontar los batacazos».

3 “Nadie valora lo que hago, lo mucho que me esfuerzo”

«Sí, el miedo a ser invisible es una de las situaciones –no me gusta hablar de *problemas*– más frecuentes», expli-

ca la *coach* y mentora Laura Molina (lauracoaching.com). «A la hora de afrontarlo, **resulta clave no ponerse en el papel de víctima, de mártir**. ¿La culpa es siempre de los demás? ¿Qué necesitas para sentirte reconocida? ¿Una palmada en la espalda, un aumento de sueldo? ¿De verdad crees que eso vas a conseguirlo en tu oficina? Yo defino el *coaching* como acción consciente, como un proceso pragmático en el que sabes con qué cartas juegas, te marcas una meta (la *A mayúscula*) y, dependiendo de adónde quieras llegar, estableces un plan y usas unas herramientas determinadas (con ejercicios para hacer en casa y en el trabajo, de manera que el entrenamiento no se limite a la consulta). **Implica aprender a conocerse, ser humilde y cambiar de actitud**. Y, créeme, funciona. Por otro lado, todavía nos encontramos con empresas donde se discrimina a las mujeres; desgraciadamente, no está en nuestra mano acabar con el machismo, pero sí podemos ayudarte a vencer a las emociones negativas, la rabia, la impotencia, que resultan tan inútiles. No lo llores *resignación*, llámalo *hacerse fuerte*». ▶

No existen las recetas mágicas ni las reglas universales: lo que funciona para una persona no tiene por qué beneficiar a otra. El *coaching* es un proceso *a medida*



alturas, no vas cambiar ni a tus jefes ni tus compañeros. Afortunadamente, si quieres, aprenderás a convivir en la jungla, a relativizar, a estar por encima, a encontrar apoyos fuera de la oficina para mantener tu moral bien alta».

7 “Estoy en paro y no creo que vaya a encontrar nada”

Como subraya Andrea de Pasquale, «la falta de empleo es una de las situaciones en las que más puede ayudarte el *coach*, pues este, a diferencia de la mayoría de tus amigos y de tus familiares, no va a decirte lo que haría en tu lugar ni a ahondar sin más en tu drama. No; con él, uno se fija objetivos, actúa, descubre cuál es el sentido de las cosas que hace. Es ese *punch* que necesitas para reciclarte, **no amodorrarte, sentirte útil y aprender a elegir**. ¿La cosa está mal ahí fuera? Desde luego, pero ¿crees que conseguirás algo si permaneces de brazos cruzados o te pierdes en una espiral de pesimismo? Acomodarse es la peor de las actitudes».

4 “Me da pánico equivocarme, me quedo bloqueada”

«El *coaching* es *autoconocimiento*», señala Andrea de Pasquale. «Durante el proceso, en el que el diálogo juega un papel esencial, descubres cuáles son tus fortalezas, tus debilidades y tus áreas de mejora. Y **se produce un milagro: aprendes a derribar los muros que te impiden hacer cosas**. Si estás convencido de que no vas a conseguir algo, lo más probable es que, efectivamente, no lo consigas, pues ni siquiera te molestarás en intentarlo. Debemos tener presente que el error forma parte de la vida y que es mejor equivocarse que atascarse»

5 “Me he estancado: no veo posibilidad de crecer en mi empresa”

«Se trata de un asunto que va con el carácter: hay gente que se conforma, que está a gusto en su posición, y personas que necesitan ir más allá, escalar, afrontar nuevos retos. Piénsalo: **¿qué puedes hacer tú para crecer en tu compañía?** ¿Estás dispuesta a reinventarte para aportar algo dife-

Persiste, sé optimista y rodéate de gente inspiradora. Potenciarás tu confianza en ti misma, vencerás a las emociones negativas y verás que eres capaz de todo

rente? ¿Te has planteado si realmente te conviene un ascenso? Debes formularte las preguntas adecuadas. El *coach* resulta muy útil en este sentido, y, además, te ayuda a analizar las situaciones desde la perspectiva de tus valores», explica Laura Molina.

6 “Mis compañeros y mi jefe me hacen la vida imposible”

«Por desgracia, abunda la gente tóxica», lamenta Aida Baida. «Tienes la opción de poner tierra de por medio, cómo no, pero también puedes plantarle cara al problema. ¿Cómo es exactamente el clima en tu oficina? ¿Estás convencida de que la culpa es de los demás, de que eres una víctima, de que **haces todo lo que está en tu mano para que reine un ambiente saludable?** Los entornos hostiles generan una gran inseguridad, bloquean, y no resulta nada fácil lidiar con ellos. Asimíllalo: a estas

8 “No tengo tiempo ni para mí ni para mi familia”

«La misión del *coach* no es resolver un problema social como el de la conciliación», recuerda Aida Baida, «sino ayudar a las personas que lo sufren. Atiendo a mucha gente que espera oír la fórmula mágica (y universal) del equilibrio, una fórmula que, por supuesto, no existe. **Plantéate qué significa para ti conciliar, cuáles son tus necesidades** y qué horario crees que te permitiría satisfacerlas. Tienes que asumir que, por desgracia, el mundo no va a cambiar por que a ti te haga falta, así que remángate y ponte tú misma manos a la obra. Con entrenamiento, aprenderás a exprimir el reloj, a organizarte, a ponerte límites en el trabajo, a ser eficiente en tus labores domésticas, a concederte caprichos, a delegar, a dejar tareas pendientes para el día siguiente... De acuerdo, 24 horas dan para mucho, pero no son eternas».



FELIZ RENTRÉE

Cansancio, tristeza, irritabilidad. El síndrome postvacacional. Ya es tarde para hablar de cómo prevenirlo, pero puedes minimizar su impacto si tomas nota de estos consejos de la coach Laura Molina:

En positivo Concéntrate en lo bueno. Por ejemplo, en que tienes trabajo.

Orden Ve con suavidad: apunta tus tareas, prioriza y trata de cumplir tu horario.

Sé amable Dar las gracias y reconocerles a los demás sus méritos es gratis y muy saludable.

Haz deporte Eres el más importante de tus negocios, así que... ¡cuídate!

Diviértete Sé fiel a tus aficiones y busca parcelas en las que ser creativa.

Y en casa... Conecta con los tuyos; quíérelos y recuerda que no son tu *sparing*.

Ten paciencia El síndrome se esfuma si alimentas tu autoestima y no te dejas vencer. ¡Y no pases el resto del año soñando con las próximas vacaciones!

Duerme Exacto: ocho horas.

Ten retos Proponte metas realistas que te motiven y le aporten sabor a tu vida.

No des vueltas Vive el presente, disfruta de él, actúa.