



## ¿Como estar motivado en el trabajo?

Mantenerse motivado o motivada en mitad de la pandemia está siendo realmente complicado para muchas personas. Desde quienes han perdido a seres queridos, pasando por los que han tenido que preocuparse por su salud o por la de allegados hasta quienes se han quedado sin su medio de sustento o viven en una gran incertidumbre laboral. Pero también, incluso aunque esta no sea tu situación, puede que estés absorbiendo el sentir general donde se ha experimentado dolor, sufrimiento y, sobre todo, miedo.

Es evidente que no podemos aportar una receta para curar por completo la falta de motivación, pero sí vamos a proponerte algunas ideas que pueden reorientar tu mirada hacia una meta que te guíe y te centre en medio de la incertidumbre. Quizá con el tiempo consigas sentir una fuerza interior desde la que impulsarte.

Sé tú guía interior: ¿qué decisiones han cimentado tu trayectoria?

En la vida tomamos decisiones desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Puede que no lo sientas así, pero, a menudo, las decisiones que has tomado han partido de tu interior, aunque estén también condicionadas desde fuera. Casi siempre se presenta una encrucijada con al menos dos direcciones. Piensa en los puntos significativos de tu trayectoria y define los motivos que te llevaron a elegir un camino y no otro. No se trata de que los juzgues, no lo califiques como una mala o una buena decisión. Solo piensa en el impulso que te llevó a tomarla.

Por ejemplo, tuviste la oportunidad de marcharte a una empresa en crecimiento que te habría proporcionado formación y desarrollo de tu carrera y, sin embargo, preferiste quedarte en la seguridad que te ofrecía por aquel entonces tu puesto, aunque terminaste por estancarte y ahora te han despedido. Sin juzgar si es positivo o negativo, observa que aquí lo que hay es una búsqueda de seguridad y estabilidad.

¿Sigues sintiendo esta necesidad? Pues conviene que no vayas en contra de ella, sino que la escuches. Quizá te lleve a buscar un empleo donde se valore tu constancia y que conoces la forma tradicional de hacer las tareas, y no tu intrepidez. Puede que con una pequeña actualización vuelvas a encontrar el puesto donde te sientes a gusto.

Las circunstancias pueden ser completamente distintas y quizá tengas un carácter completamente opuesto al que se expresa en el ejemplo. Te animamos a que te conviertas en espectador de tu experiencia y busques un hilo común en tus decisiones importantes. Esto es parte de tu esencia y reconocerla te va a ayudar a sentir esa fuerza interior para mantenerse motivado.

Ante la incertidumbre, elabora varios escenarios posibles

Esta es una estrategia ya clásica dentro del mundo empresarial, que bien puede adaptarse a los trabajadores. Se trata de elaborar un plan de acción para enfocar las decisiones, y que estas no se tomen de manera irreflexiva ante la llegada de los acontecimientos. Nadie sabe qué va a pasar, si habrá un segundo rebrote o si el coronavirus desaparecerá tan inesperadamente como ha venido. Además, ¿cómo se recuperarán los distintos sectores? Son posibilidades que conviene contemplar.

Elabora un escenario en el que tus mejores expectativas actuales hayan ido mal. Para ello céntrate en ver cuáles son las circunstancias que conforman este escenario. Por ejemplo, estás en un ERTE, la empresa no consigue remontar y termina cerrando. Trata de confeccionar un listado de al menos 5 o 6 circunstancias. ¿Qué harías frente a cada una de ellas?

En el segundo escenario hay circunstancias que han ido mejor y otras peor. Se trata de una situación en la que terminas concluyendo que no ha ido tan mal

como esperabas, pero tampoco ha sido lo deseable. Nota que hay más posibilidades de acción. A veces uno se paraliza porque simplifica las cosas y las reduce al blanco y al negro. El razonamiento sería, más o menos: “O todo sale bien o todo sale fatal, no depende de mí, es imposible mantenerse motivado, no hay nada que yo pueda hacer ahora”. Sin embargo, con este ejercicio empezarás a ver que sí lo hay y que es necesario que te centres en tu labor.

Por último, en el tercer escenario todas las circunstancias han sido favorables. Si te quedas inmóvil en este tiempo por miedo a que se produzca el peor de los escenarios, no solo habrás desaprovechado la oportunidad de hacer frente a las peores circunstancias, sino que además perdido la ocasión de continuar con tu labor en las mejores circunstancias.

Existe un momento especialmente crítico en la carrera profesional de cualquier trabajador. Es esa etapa en la que no encuentra motivación para acudir cada día a su puesto de trabajo, observa que no es productivo, que tiene problemas para relacionarse con sus compañeros o con su jefe y que su trabajo no se tiene en cuenta ni se valora. Ante esta situación, los expertos de Nexian RR.HH. concluyen que existen dos opciones: hacer un esfuerzo por reorientar la presencia en la compañía, o iniciar la búsqueda de un nuevo empleo en otra empresa. Pero, ¿qué es mejor hacer en cada caso?

*«Para que un profesional consiga cambiar su situación en la empresa de la que forma parte, debe empezar por hacer un cambio de enfoque»,* afirma David Monge, director general de Nexian. Estas son algunos de los pasos más adecuados para establecer una nueva relación con la empresa:

1. Realiza un análisis crítico de tus fortalezas y debilidades y de tu posición en tu entorno profesional.
2. Huye de la zona de confort. A pesar de lo que pueda parecer, nada es tan desmotivador como no tener nuevos retos o exigencias.
3. Plantea iniciativas y nuevas propuestas en las reuniones de trabajo en las que participas.

---

4. Actualiza tu formación con nuevos conocimientos que pongan en valor tu capacidad profesional y tu potencial.

---

---

5. Crea un entorno positivo: rodéate de la mejor gente, personas con expectativas, con actitud positiva y que estén donde tú quieres estar.

---

---

6. Actúa y muestra una mayor implicación en los proyectos en los que participas.

---

---

7. Planifica objetivos y decide hasta dónde estás dispuesto a llegar.

---

El miedo o la resignación son dos de los sentimientos que más limitan el éxito profesional de un trabajador. Sin embargo, «los momentos de estancamiento pueden ser una buena oportunidad para solicitar, de un modo asertivo y con argumentos razonados un cambio de puesto». Es muy frecuente que un cambio interno, sea el aliciente necesario para refrescar el entusiasmo de un profesional por su empresa.

Si, como profesional, no te encuentras lo suficientemente motivado para reorientar tu carrera en la misma empresa, significa que ha llegado el momento de iniciar el plan de búsqueda activa de empleo.

En ambos casos, tanto si decides quedarte en tu empresa como si prefieres buscar otro empleo, es una buena oportunidad para revitalizar tu red de contactos y por apostar por nuevos proyectos y posibles ideas. Lo que nunca se debe hacer es resignarse a una situación de estancamiento, concluyen los expertos de Nexian.