



## HATE YOUR JOB? 8 WAYS TO STAY MENTALLY STRONG

Es muy común escuchar "odio mi trabajo" en muchos empleados. Si estás pensando eso no permitas que tu trabajo te reste fuerza mental que necesitas para pensar, sentir y actuar lo mejor posible.

Entrar en un trabajo que no le gusta día tras día puede afectar seriamente su bienestar. Si realmente odias su trabajo, es probable que su desdén también afecte su vida personal. Tal vez pasas los domingos temiendo el lunes, lo que te hace perder preciosos minutos de tu fin de semana. O tal vez llegas a casa del trabajo todos los días de mal humor y eso está afectando tu relación con tu familia.

Si no tiene cuidado, un trabajo que odia puede agotarlo rápidamente de la fuerza mental que necesita para pensar, sentir y actuar lo mejor posible. Y eso puede causar estragos en su desempeño laboral. No es de extrañar que estar en un trabajo que odias te pueda agotar la fuerza mental. Pero, puede tomar medidas para mantenerse lo más fuerte posible incluso cuando se encuentre en circunstancias difíciles.

Existen medidas para mantenerse lo más fuerte mentalmente posible.

### 1. Crear límites claros.

Ser impaciente con un compañero de trabajo que monopoliza su tiempo, o tratar con alguien que trata de tomar crédito por su trabajo, son algunas de las señales de que sus límites pueden haber sido violados. La idea de hablar y decir cosas como "No voy a continuar esta conversación" o "En realidad, soy el que terminó ese informe" puede ser intimidante. Pero debe establecer límites en los comportamientos que no desea tolerar. Administre sus emociones, hable y responda a los problemas de manera productiva.

### 2. Concéntrese solo en lo que puede controlar.

¿No le gusta su jefe? ¿Su empresa tiene políticas que no le parece correcto? No es probable que estas cosas cambien pronto. Es mejor cambiar en concéntrate en controlar cómo respondes a esas personas y las circunstancias en las que se encuentra. Esfuércese por controlar sus emociones, hablar y responder a los problemas de manera productiva.

### **3. Solo se quejan de las personas que pueden ayudar.**

Sentirse mal con sus compañeros de trabajo durante unos minutos puede sentirse bien por un minuto, pero quejarse a las personas que no pueden hacer nada para solucionar la situación podría hacer más daño que bien.

Un estudio de 2015 encontró que cuando los empleados se quejaban de alguien a un colega, su estado de ánimo se desplomaba y su compromiso disminuía durante dos días. Repasar una experiencia difícil con un compañero de trabajo hace que se quede en tu mente por más tiempo. Si necesita ayuda para tratar con alguien, acuda a un supervisor o a RRHH. Hable con alguien que pueda ayudar a resolver el problema si es necesario.

### **5. Las pausas para el almuerzo son importantes.**

Un estudio de 2018 descubrió que la mejor manera de rejuvenecer durante una pausa para el almuerzo es realizar ejercicios de atención plena. Las personas que practicaron meditación consciente durante unos minutos durante el almuerzo experimentaron niveles más altos de bienestar al final de la jornada laboral.

No almuerces en tu escritorio o entorno de trabajo inmediato. Aléjese de esa atmósfera y haga algo que relaje su mente y cuerpo. Esto lo ayudará en gran medida a superar la segunda mitad del día.

### **7. Establecer una estrategia de salida.**

Un ambiente de trabajo tóxico puede desgastar incluso a las personas más fuertes con el tiempo. Así que cree un plan de salida claro que identifique cuándo y cómo se irá.

Si no le gusta su trabajo, necesita una luz al final del túnel. Puede decidir quedarse un año más para ver si las cosas mejoran, o puede que tenga que quedarse hasta que su situación financiera se vea afectada. En cualquier caso, no sucumbas a 40 horas miserables por semana de por vida.

### **4. Encuentra un amigo.**

Haga un amigo cercano en el trabajo y aumentará su satisfacción laboral. Incluso si nada más cambia, tener un amigo cercano con el que chatear en los pasillos puede ayudarlo a sentirse mejor acerca de su trabajo.

Inicie una conversación con las personas que lo rodean. Y no tenga miedo de compartir información personal o hacer preguntas para conocer a las personas en un nivel más profundo. La verdadera amistad en la oficina se puede construir en un terreno común, algo que comparte fuera de la oficina, en lugar de quejas similares sobre el jefe.

### **6. Haga mucho ejercicio y duerma.**

Es probable que una persona maltratada en el lugar de trabajo maltrate a sus seres queridos cuando está en casa.

Según un estudio realizado por la Universidad de Florida Central, la mejor manera de evitar eliminar las frustraciones de su familia es dormir y hacer mucho ejercicio. Las personas que eran físicamente activas y que dormían más tenían menos probabilidades de maltratar a sus familias después de ser maltratadas por un compañero de trabajo difícil

### **8. Sé fuerte y mantente fuerte**

Crea un ambiente que desarrolle fortaleza mental. Si su trabajo todavía lo está desgastando, cámbielo. Consigue un nuevo trabajo. Lanzar una nueva carrera.

Una definición de fuerza es impulsar cualquier cosa, incluso situaciones tóxicas y poco saludables. Pero renunciar a su trabajo no es necesariamente un signo de debilidad. Puede ser un signo de fortaleza. Esta podría ser la clave para desarrollar el músculo mental que necesita para alcanzar su máximo potencial.

## **POR OTRO LADO UN TEMA CONTROVERCIAL SON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO QUE NO SABEN DIFERENCIAR LO QUE ES UNA AMISTAD Y EL TRABAJO, TAMBIEN LLAMADOS COMPAÑEROS TÓXICOS:**

No importa a dónde vaya en la vida, seguramente encontrará personas tóxicas, especialmente en el lugar de trabajo. Puede ser el compañero de equipo que a menudo se toma el crédito por su trabajo o el vecino de la oficina al que le encanta cotillear. Estas son las personas que te dificultan abandonar los malos hábitos que te roban tu fortaleza mental. Y si no tiene cuidado, podrían arruinar toda su perspectiva en su trabajo.

Sin embargo, incluso en esta situación difícil, puede tomar medidas para mantenerse lo más fuerte mentalmente posible. Aquí hay algunas estrategias que las personas mentalmente fuertes usan para lidiar con compañeros de trabajo difíciles:

- *Se enfocan en controlarse a sí mismos, no a las personas a su alrededor. Puede ser tentador invertir mucha energía en esperar que el líder de su equipo de repente se vuelva más solidario o que su compañero de trabajo deje de divagar en las reuniones, pero no puede controlar lo que hacen otras personas. Y las ilusiones solo te agotarán de tiempo y energía. Entonces, si bien no puede controlar a otras personas, puede controlar cómo responde a ellas. Ya sea que decida que su mejor enfoque es hablar o que es mejor permanecer en silencio, ponga su energía en tomar medidas positivas.*
- *Resisten el impulso de quejarse Todos tenemos nuestras propias formas de liberar la frustración, pero la ventilación solo lo mantiene enfocado en el problema y le impide crear una solución. Tenga especial cuidado en quejarse con su jefe. Las quejas no solo implican que no tienes poder sobre tu situación, sino que también te muestran falta de poder sobre tu actitud. Entonces, en lugar de quejarse de que su situación es injusta, ofrezca una solución al problema.*
- *Aceptan la responsabilidad de cómo se sienten: Decir que tu compañero de trabajo te hace sentir mal contigo mismo o afirmar que tu jefe te hace enojar implica que otras personas tienen poder sobre cómo te sientes. No importa cuán difíciles sean sus compañeros de trabajo, no permita que su comportamiento dicte sus emociones. Acepte que depende de usted controlar sus emociones, independientemente de cómo se comporten otras personas.*
- *No pierden el tiempo con pensamientos improductivos. ¿Alguna vez ha regresado a casa del trabajo y ha pasado toda la noche volviendo a contar una conversación que tuvo con su compañero de trabajo? ¿O pasar la mitad del domingo preocupándose por tener que lidiar con eso nuevamente el lunes? Si es así, está permitiendo que los compañeros de trabajo difíciles invadan su tiempo personal. Si se encuentra haciendo esto, tome medidas de inmediato: límpie la casa, llame a un amigo para hablar sobre algo diferente o camine. Haga cualquier otra cosa que cambie el canal en su cerebro.*

• **Evitan el lenguaje que implica que son víctimas:** Diciendo cosas como “tengo que trabajar 60 horas a la semana porque mis compañeros de trabajo no saben lo que están haciendo” o “yo tenía que decir que sí, porque ese tipo es un idiota”, sugiere que usted está siendo forzado a hacer cosas no quieras hacer. Y eso puede conducir a sentimientos de impotencia. Obviamente, hay consecuencias por sus acciones. Pero cambiar su idioma para reconocer que usted está a cargo puede empoderarlo. Reconoce que no querías trabajar hasta tarde, pero elegiste hacerlo porque querías conservar tu trabajo o reconociste que podrías haberle dicho que no a alguien, pero hacerlo podría haber sido un mal movimiento profesional.

• **Establecen límites saludables:** Es importante establecer límites saludables que aclaren sus expectativas. Si te interrumpen en una reunión, o si un compañero de trabajo constantemente viene a usted con chismes, diga: “Esto suena como un chisme y no quiero escucharlo”. Es probable que las personas que no están acostumbradas a establecer límites con ellas se enojen. Pero establecer límites firmes lo salvará del estrés más adelante.

• **Practican habilidades de afrontamiento saludables:** Incluso cuando estableces límites saludables con compañeros de trabajo difíciles, aún pueden drenar tu fuerza mental. Practique habilidades de afrontamiento saludables que lo ayudarán a mantenerse fuerte. Experimente con una variedad de habilidades de afrontamiento, como la gratitud y la meditación, para descubrir qué funciona mejor para usted. Cuida bien tu salud también. Es imposible mantenerse mentalmente fuerte cuando abusa de su cuerpo con alcohol, falta de sueño o comida chatarra.