



## CAMBIOS LABORALES QUE PODRÍAS ATRAVESAR

Afrontar un cambio en la trayectoria laboral es siempre una decisión complicada y que necesita ser estudiada en profundidad antes de tomar una decisión. Evidentemente un cambio de profesión a los 30 años es mucho más fácil de asumir, ya que se suele ser más impetuoso, sin embargo, cuando se tiene una mayor experiencia laboral, se valoran más algunos intangibles que siendo más jóvenes no se ven como algo diferenciador.

Desde una entidad International, consultora experta en la selección de personal especializado, hemos analizado cuáles son las claves para enfrentarse a un cambio en la carrera profesional.

Hay muchos motivos por el que una persona decide cambiar su trayectoria laboral. La crisis obligó a muchos profesionales a reconducirse, ya que se encontraron con un panorama de falta de oportunidades y expectativas. Sin embargo, hay muchos otros motivos por los que una persona puede decidir cambiar el rumbo de su vida laboral, la falta de motivación puede hacer que algunos profesionales quieran empezar de cero con proyectos que realmente les hagan felices. Por otra parte, se puede optar por un cambio laboral para lograr una mayor conciliación familiar, optando, por ejemplo, por trabajar como freelance o por proyectos. El estrés y agotamiento mental que provocan muchos trabajos en la actualidad, también puede ser un detonante a la hora de optar por un cambio laboral.

Hay muchos motivos por el que una persona decide cambiar su trayectoria laboral. La crisis obligó a muchos profesionales a reconducirse, ya que se encontraron con un panorama de falta de oportunidades y expectativas. Sin embargo, hay muchos otros motivos por los que una persona puede decidir cambiar el rumbo de su vida laboral, la falta de motivación puede hacer que algunos profesionales quieran empezar de cero con proyectos que realmente les hagan felices. Por otra parte, se puede optar por un cambio laboral para lograr una mayor conciliación familiar, optando, por ejemplo, por trabajar como freelance o por proyectos. El estrés y agotamiento mental que provocan muchos trabajos en la actualidad, también puede ser un detonante a la hora de optar por un cambio laboral.

Antes de embarcarse en un giro en la carrera profesional, hay que estudiar los pros y contras que conlleva tal decisión. Debemos tener en cuenta el mercado, ya que, aunque actualmente está mejorando y los candidatos pueden encontrar una mayor oferta de empleos, tenemos que contar con las peculiaridades del área en el que nos queremos centrar para conocer las posibilidades que hay de crecer en ese ámbito. Por otra parte, al hacer un cambio en la carrera laboral hay que ser conscientes de que competiremos con personas más jóvenes que empezaron su carrera profesional en el área al que nos queremos mover.

Independientemente del motivo del cambio y de las dificultades que encontremos en realizarlo, un giro en la carrera laboral nos brinda la oportunidad de aprender nuevas habilidades y a formarnos para afrontar los retos del nuevo puesto de trabajo.

El miedo al cambio es algo inherente a la mayoría de personas, no sólo en el ámbito laboral, sino en muchos aspectos de su vida. Un cambio laboral puede surgir tanto del azar, de la casualidad, o de una decisión consciente. Sea como sea, el cambio, especialmente cuando a trabajo se refiere, siempre conlleva aspectos que escapan a nuestro control, que nos asustan y a menudo nos paralizan. Ese miedo al cambio es fácil de afrontar, si sabes cómo.

¿Estás pensando en cambiar de empleo, pero no te decides? ¿Se avecinan cambios en tu empresa que te hacen sentir incertidumbre acerca de tu futuro? No dudes en leer nuestros consejos para afrontar el miedo al cambio en el terreno laboral.

El miedo forma parte del proceso de cambio

Entender que el miedo es algo normal y aceptable es el primer paso para conseguir superarlo. La mayoría de profesionales se sienten inseguros en algún momento del proceso. Los miedos más comunes suelen ser:

- **Miedo a lo desconocido**
- **Miedo al fracaso**
- **Miedo a lo que puedan pensar otros**
- **Miedo a no cumplir las expectativas**
- **Miedo de tomar una mala decisión laboral que pueda afectar al futuro**
- **Evalúa los riesgos**

Piensa en cada uno de los riesgos que temes de tu posible nueva carrera, y luego, hazte estas preguntas:

- ¿Qué ganas si tomas la decisión de cambiar?
- ¿Qué ganas si tomas la decisión de cambiar?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar si la cosa no fuera bien?
- Si ocurriese lo peor, ¿qué harías?
- ¿Qué información necesitarías tener para minimizar el riesgo?
- ¿Qué información necesitarías tener para minimizar el riesgo?

El miedo a lo nuevo y lo desconocido va directamente unido al ser humano. No creemos poder afrontar el cambio, pensamos no tener herramientas necesarias para sobrellevar la nueva situación y nuestra autoestima decrece. Acabamos sufriendo síntomas de estrés, ansiedad y depresión que pueden generar una ruptura en nuestro equilibrio emocional.

El miedo al cambio de trabajo se ha visto aumentado en los últimos años y sus síntomas son frecuentes y agudos. Por eso, reconocer que hay temor y adquirir herramientas para afrontar la situación nos ayudará a generar bienestar en esa etapa tan complicada.

## **Acepta el cambio**

El miedo al cambio de trabajo nos paraliza, y no solo cuando estamos ya a punto de entrar en una nueva empresa, sino que puede aparecer de forma anticipatoria. Este miedo acaba haciendo que nunca lleguemos a intentar buscar otro empleo, sino que nos quedemos en el sitio en el que estamos. Esta situación es muy negativa si realmente nuestro actual trabajo no nos genera bienestar, sino que se ha convertido en fuente de frustración y estrés.

Los cambios, parte imprescindible de nuestra vida, son vistos como algo negativo, muchas veces asociados a eventos traumáticos y que nos generan dolor. Pero enfocados correctamente y con un buen plan de acción, estos cambios pueden traernos una mejora significativa en nuestro estilo de vida, especialmente si lo enfocamos al entorno laboral ya que este ocupa, al menos, un tercio de nuestra rutina. De esta forma, para poder enfrentarlo, debemos saber cómo reducir los síntomas y generar un estado de seguridad.

## Reduce el miedo

En la actualidad, el porcentaje de personas que permanecen toda su vida en el mismo puesto de trabajo es casi imperceptible. El mundo laboral ha evolucionado y a lo largo de nuestro período activo cambiamos varias veces de trabajo. Si no conseguimos reducir el miedo a lo nuevo y lo desconocido, viviremos siempre esta etapa como algo doloroso, lo que nos hará evitarlo en un futuro.

## Sigue la filosofía del “Paso a paso”

Cuando algo nos sobrepasa, solemos tener la necesidad de evitarlo. Al dividirlo en pequeños pasos, conseguirás evitar ese odiado “efecto parálisis” y te ayudas a avanzar.

Identificar tus miedos y avanzar paso a paso te llevará a aumentar tu confianza, obtener más información, sentirte motivado y sentirte dentro tu zona de confort.

## El fracaso no es siempre negativo

A menudo, muchos profesionales identifican su miedo con el temor al fracaso o al rechazo. Fracasar en algo, o no tener el éxito esperado, no tiene por qué ser malo. Los fracasos pueden ser una oportunidad para recabar más información sobre lo que te gusta o lo que no, y para aprender a tomar distintas decisiones en el futuro.

## Vive el presente

No dejes que el futuro o el pasado influyan en tu vida profesional. Vivir el presente significa no obsesionarse con lo que ha pasado o con lo que pasará; si lo haces, solo conseguirás aumentar tus miedos hasta el punto de sentirte incapaz para hacer nada. En vez de ello, haz tus planes y muévete siempre hacia delante.

## Nada permanece

Todo cambia. Las personas evolucionan y también lo hacen los puestos de trabajo. Lo normal es estar durante un limitado tiempo en una empresa y después movernos a otra. Aceptar esto como algo natural e imprescindible reducirá la sensación de estrés y nos hará sentir control sobre nuestra vida.

## Sé flexible

Adáptate mejor al cambio. Para ello empieza por rutinas diarias que tienes muy marcadas. Genera alternativas, como sitios nuevos donde desayunar o libros diferentes que leer. Si nos guiamos por un patrón cerrado los cambios serán vistos como desbordantes.

## **Cambios poco a poco**

Los cambios deben ser paulatinos y nunca a la vez. Si el cambio de trabajo va acompañado de un cambio de barrio o de ciudad, intenta hacerlo paso a paso. Todo a la vez genera una ansiedad poco asumible y difícil de manejar.

## **Invierte en ti**

Dedica en esta fase más tiempo al ocio, a la soledad y a ti mismo. No abandones tus rutinas, especialmente con la actividad física o la alimentación. Lo que debes controlar no es el cambio en sí sino tus emociones al respecto. Por eso, dedícate un mayor espacio para poder gestionar y entender tus sentimientos.

## **Apóyate en tu círculo cercano**

La familia o los amigos son fuentes de bienestar. Busca hacer más planes o poder contar con un espacio seguro donde expresarte y en el que sientas que eres escuchado y respetado. Expresa lo que sientes, pero sin caer en la autocompasión o la culpa.

## **Establece un plan de acción**

Márcate un calendario de tiempos, una lista de tareas a realizar y unos pasos intermedios que te ayuden a delimitar el camino a seguir. Creará orden, sensación de control y un aumento en la motivación y la productividad.

Los cambios pueden llevarnos a tener un mayor estado de felicidad y bienestar del que tenemos ahora. Ese período de transición en el que nos gobierna el miedo puede frenarnos a alcanzar la meta final. Por eso, superar el miedo y generar autoconfianza nos ayudará a realizar los cambios de trabajo sin miedo ni ansiedad.