



Libro Obtenga lo mejor de un receso laboral

Cómo aprovechar al máximo su tiempo fuera de la oficina

Steps to Success
A&C Black, 2005
También disponible en: Inglés

Reseña

Muchos empleados fantasean con tomarse unos meses libres – o más – para vivir en un país extranjero, volver a estudiar, tener un bebé o empezar un negocio. La motivación es aún mayor cuando las cosas no van bien en el trabajo y siente que quisiera darle la espalda a la febril competitividad cotidiana. Sin embargo, tiene mucho que considerar antes de tomar una decisión tan seria. Este pequeño libro de bolsillo, uno de los muchos de la serie “Steps to Success” de la Editorial Bloomsbury con sede en Londres, abarca las áreas más importantes que afectan a cualquiera que contemple la opción de un receso profesional. El libro lo ayudará a determinar si está realmente tomando la decisión correcta, si puede permitírselo económicamente y cómo regresar a un empleo al final de su receso. *BooksInShort* cree que este pequeño libro tiene gran repercusión.

Ideas fundamentales

- Un receso laboral puede crear oportunidades maravillosas.
- Evalúe con cuidado sus valores y prioridades antes de considerar un receso laboral.
- Hable la idea con sus seres queridos y con su empleador.
- Esté preparado por si su jefe rechaza su petición.
- Sea flexible y abierto a la negociación. Considere sus opciones.
- Podría no tener un empleo al cual regresar después de su receso.
- Si planea regresar al trabajo, no pierda el contacto con sus colegas.
- El dinero es un tema importante cuando se contempla la opción de un receso laboral.
- Su autoestima puede verse afectada cuando recién regrese al trabajo.
- Un receso laboral puede llevarlo a un trabajo flexible, a otra profesión o a nuevos retos.

Resumen

Dé la bienvenida a la pausa

Tomarse un largo receso del trabajo puede ser una de las mejores cosas que haga para usted mismo. Cuando no está en la diaria rutina laboral, las posibilidades son ilimitadas. Puede examinar sus prioridades y valores, y decidir lo que quiere hacer de su vida. Si acaba de tener un hijo, puede pasar tiempo de calidad con su bebé, sin la interrupción de las demandas de un empleo de 9 a 5. Puede continuar su educación o incluso lanzar aquel negocio en el que ha estado pensando durante años. Pero antes de entrar a la oficina de su jefe y explicarle que la compañía tendrá que sobrevivir sin usted por espacio de un año, hay varios temas que usted deberá considerar. Hágase las siguientes preguntas básicas:

- ¿Qué quiere lograr específicamente?
- ¿Qué tan decidido está a hacerlo realidad?
- ¿Ha hablado con alguien sobre esta idea?
- ¿Cuáles son sus planes concretos?

- ¿Está preparado económicamente?
- ¿Qué hará si las cosas no salen como las planeó?

“Ya he estado trabajando durante un buen tiempo. ¿Estoy tirando todo lo que he logrado a la basura si me tomo un receso?”

Las respuestas a estas preguntas le dirán si está listo para dar el salto. Puede tener la suerte de trabajar en una empresa que esté a favor de los recesos laborales. Una organización que ha invertido tiempo y dinero en su capacitación y crecimiento esperará que vuelva usted con una actitud fresca, nuevas habilidades y un mayor compromiso. Por lo general, los empleados más jóvenes que dan menos importancia a una rutina fija son más proclives a buscar recesos en su carrera profesional. Piense en las ramificaciones de su carrera. Tomarse tiempo fuera del trabajo significa renunciar a un salario fijo. Además, habrá un hueco en su currículum que tendrá que explicar a sus posibles empleadores al volver al trabajo, si lo hace.

“Un receso laboral es tiempo lejos de su trabajo habitual y de su rutina diaria. Hay muchas razones positivas para considerar tomarse uno: empezar una familia es la más común, pero estudiar, viajar, probar un nuevo negocio o cuidar a miembros de la familia son otras prioridades positivas”.

Antes de hablar con su jefe – que es la parte más terrorífica para muchos que quieren un receso laboral – consolide los planes con su familia. Asegúrese de que todos están en el mismo canal y que tiene verdadero apoyo. Al acercarse a su jefe, muestre confianza; sepa exactamente lo que va a pedir. Explique cómo este receso lo convertirá en un mejor empleado y los beneficios que podría aportar a la compañía. Tal vez su organización tiene políticas que permitan tomarse un sabático. Prepárese para la posibilidad de que su jefe se lo niegue. Tal vez tenga cierto margen de negociación, pero él puede también decirle que usted no tiene alternativa, excepto trabajar a tiempo completo si desea conservar su empleo.

¿Sabe adónde va?

El hecho de incluso estar pensando en un receso laboral indica que tal vez está luchando por lograr un equilibrio de valores. Quizá esté realmente descontento en el trabajo, o simplemente inseguro de la dirección de su vida. Para ayudar a determinar sus prioridades, busque una habitación tranquila, cierre los ojos y aparente estar viendo su vida en retrospectiva a varios años de distancia. Anote qué salió bien y qué no. Sus logros podrían incluir:

- Pasar tiempo de calidad con su familia.
- Cultivar relaciones significativas y duraderas con amigos.
- Crear un negocio exitoso.
- Ofrecer su tiempo como voluntario para ayudar a los necesitados.

“Visualice el inicio, la mitad y el final de su tiempo fuera y su posible vuelta al trabajo”.

Entre sus pesares pueden estar:

- Gastar dinero sin necesidad.
- No viajar lo suficiente.
- Mantener empleos “seguros” pero insatisfactorios.
- No ayudar a otros lo suficiente.

Después, consolide estas ideas en categorías por asunto y escribalas: familia, productividad profesional, planeación para el futuro, diversión, aventura y voluntariado. Ahora acomode estas categorías en orden de importancia para usted. No se preocupe por los estándares de la sociedad o por lo que dirá la gente. Concéntrese sólo en sus valores. Cuando termine la lista, determine si actualmente está satisfaciendo sus objetivos y si estaría a gusto haciendo lo mismo en los próximos cinco o diez años. Piense en las metas y valores que son importantes. Ordenar sus prioridades lo llevará a una mayor autoconciencia y lo ayudará a determinar si un receso laboral es o no apropiado.

Evalúe sus opciones

Los recesos laborales ofrecen increíbles oportunidades. Puede usar el tiempo para realizar un sueño o para hacer algo que realmente es importante para usted. Si su sueño es tratar de escalar el Monte Everest, trabajar para el Cuerpo de Paz de EE.UU. en un país en vías de desarrollo, estudiar una maestría en administración de empresas, o hacer algo significativo, sea o no lucrativo, hágalo. Su empleador podría ofrecerle diferentes opciones para llegar a un acuerdo satisfactorio. Tal vez sea usted elegible para un sabático pagado, en el que su compañía le permite irse a estudiar un posgrado. O su compañía puede otorgarle permiso sin goce de sueldo durante un periodo específico y conservar su cargo.

“Recuerde que otras personas pueden verse afectadas por su decisión de tomarse un receso laboral”.

Si su organización es lo suficientemente grande y flexible, usted podría conseguir una transferencia a otro departamento como opción de cambio refrescante. Adquirir habilidades adicionales lo hará un empleado más valioso y podría evitar que se aburriera o anquilosara. Háblelo con su supervisor, quien podría ofrecer otras sugerencias creativas. Las compañías expertas prefieren mantener contentos a sus mejores empleados, en vez de tener que gastar valioso tiempo y dinero en contratar y capacitar empleados nuevos. La realidad, sin embargo, es que para conseguir un receso laboral tal vez tenga que dejar su empleo. Puede ser una bendición disfrazada, ya que le daría la libertad de explorar nuevas áreas, empezar su propio negocio o entrar al sector no lucrativo o de voluntariado. Dependiendo de sus habilidades y experiencia, podría también encontrar oportunidades en el extranjero.

No se olvide del dinero

Las finanzas son un punto importante para tomar en cuenta cuando contemple la opción de un receso laboral. Algunos individuos son lo suficientemente afortunados o prudentes y han ahorrado suficiente dinero para mantenerse durante varios meses. Pero la mayoría de la gente que depende de un salario fijo debe hacer ajustes importantes en su estilo de vida para dejar de trabajar, incluso por poco tiempo. El estrés económico causado por la falta de preparación para el receso puede

contrarrestar cualquier beneficio derivado del mismo.

“En general, mientras más joven sea usted y menos rutinaria sea su vida, menos inhibido se podrá sentir de dar el salto”.

Si ha tenido un empleo fijo durante varios años, probablemente sepa lo bien que cumple el salario con sus compromisos financieros. Dependiendo de sus obligaciones, podría encontrar un trabajo a tiempo parcial y así cumplir con sus obligaciones. Examine sus cuentas por pagar. Asegúrese de que la tasa de interés de su hipoteca sea la más baja posible. Busque los mejores términos para su seguro médico y automovilístico. Considere un préstamo de consolidación personal que pueda simplificar su situación y ahorrar dinero. Podría diferir los pagos a su plan 401(K) o al fondo para los estudios universitarios de su hijo hasta no volver a un empleo de tiempo completo. Hacer un presupuesto es aún más importante con un ingreso reducido. Tome en cuenta imprevistos como reparaciones al auto, o emergencias médicas o dentales.

Rutas alternativas

Si su empleador le niega la petición de un receso laboral y usted verdaderamente necesita un cambio, no se desespere. Usted y su compañía podrían aún llegar a un acuerdo mutuamente satisfactorio. El trabajo a distancia es cada vez más popular como una alternativa viable para los trabajadores que quieren mayor flexibilidad, así que trate de determinar si sería práctico en su situación trabajar desde casa. Si ya existe el precedente de trabajo a distancia en su compañía, obviamente tendrá mayor oportunidad de presentar un argumento convincente. Pregunte a sus colegas que trabajan a distancia si lo disfrutan. Trate de averiguar cuántos empleados han solicitado esa opción y lo han logrado. Piense si podría usted cumplir con sus responsabilidades como empleado a distancia.

“Esto es particularmente cierto si ha usado el receso para hacer algo “fuera de contexto” – podría descubrir que usted ya no es la misma persona que antes, ¡y que su empleo ya no le conviene!”

Esté preparado para presentarle a su jefe argumentos sólidos. Enfátice la fuerza de su motivación, y que conservará la calidad de su trabajo en un nivel alto. Destaque que en casa podrá incluso trabajar horas extras, en caso necesario. Explique que trabajar desde casa le permitirá cuidar mejor a sus hijos, lo que reducirá los permisos por enfermedad o razones personales. Su jefe podría llegar a un acuerdo intermedio y permitirle trabajar desde casa un par de días a la semana. Acepte la oferta amablemente. No antagonice ni se muestre decepcionado. Mantenga la vista fija en oportunidades más importantes. Después de todo, podría algún día necesitar una buena recomendación.

De vuelta en el ruedo

Durante el receso, mantenga el contacto con sus compañeros de trabajo. Eso hará que la transición de vuelta sea más sencilla. Sin embargo, no espere una bienvenida al héroe. Algunos colegas podrían envidiar su decisión de tomar un receso. Otros pueden resentir tener que abandonar las responsabilidades adicionales o incluso el espacio extra de oficina que asumieron en su ausencia. Hasta podría enfrentarse con una abierta hostilidad. Trate de mantener una actitud positiva y sea lo más productivo y útil posible. Aun si todos son amables y positivos, la transición de vuelta al trabajo después de un receso laboral puede causar ansiedad. Es cierto que estará regresando a su empleo anterior, pero seguramente encontrará cambios. Tal vez haya nuevos empleados, diferentes procedimientos de operación o un sistema de cómputo recientemente actualizado. Tal vez no sienta usted la autoestima habitual, pero no se preocupe. En una o dos semanas, estará de vuelta en la rutina y se sentirá mucho más cómodo.

“Reconozca que inicialmente podría tener un choque cultural al volver al trabajo, y decida con anticipación cómo poder lidiar con él”.

Cuando tenga la oportunidad de una plática informal, hable con sus colegas sobre los aspectos positivos de su receso laboral. Querrán escuchar su experiencia, por qué lo hizo un mejor empleado, qué hizo o qué aprendió, y cuál es el beneficio para la compañía. Los altos ejecutivos tal vez quieran entrevistarle formalmente. Antes de volver al trabajo, piense detenidamente sobre los diferentes aspectos de su experiencia para que logre expresarlos adecuadamente.

Explorar nuevos horizontes

¿Qué sucede si su receso laboral es tan revelador y vigorizante que decide no regresar a su empleo anterior? Después de reflexionar sobre sus valores y prioridades, podría decidir entrar a un área totalmente distinta. Podría querer nuevos retos y un cambio de ritmo. Siéntese y considere sus opciones. Revise su carrera profesional. Sea muy específico y honesto consigo mismo. ¿Ha logrado lo que se propuso cuando empezó a trabajar? Su carrera, ¿ha sido satisfactoria o decepcionante? ¿Se pueden transferir sus habilidades a otra área? ¿Está preparado para irse a otro sitio a cambio de una oportunidad prometedora? ¿Necesita más capacitación?

“Trate de no incomodar a otras personas, especialmente a aquellas que cubrieron su trabajo durante la ausencia”.

Obviamente, las transiciones dentro de la misma profesión son más fáciles. A un reportero que anhela ser escritor independiente para revistas seguramente le será más fácil que a un trabajador en la construcción que quiera ser programador de computación. Sea realista sobre sus ambiciones. Aunque tenga las habilidades necesarias, la industria en la que está interesado puede estar saturada y puede no haber contratos por el momento. Una investigación básica en Internet le puede decir cuáles son las profesiones más prometedoras para su futuro.

“A menos que usted lo difunda, la gente tal vez no se dé cuenta de lo que produjo el receso en usted”

Tal vez no esté completamente seguro de cuáles son sus intereses, pero desea regresar a trabajar a tiempo completo y está abierto a distintas opciones. Promuévase. Hable con sus amigos y vecinos de sus talentos y experiencia. Explique por qué sería usted un estupendo empleado y por qué quiere progresar. Tal vez no consiga el trabajo de sus sueños, pero podría estar uno o dos pasos más cerca de saber lo que realmente desea. Un receso laboral podría presentarse sólo una vez en la vida, así que no desperdicie esta oportunidad ideal de crecimiento.

Sobre el autor

La serie “Steps to Success”, publicada por A&C Black, ofrecen pequeños libros de habilidades profesionales, entre ellas administrar proyectos, manejar el estrés y trabajar desde casa.
