

Motívate

Ser productivo tiene mucho que ver con **lograr un estado de bienestar laboral**. Si no lo obtienes en tu empresa, búscalo en cada una de las tareas que realizas.

por RAQUEL MULAS



La motivación importa, y mucho. Un estudio de la consultora Towers Perrin asegura que las compañías con un alto porcentaje de empleados satisfechos aumentan un 19% sus ingresos operativos, mientras que las que tienen un bajo porcentaje de trabajadores contentos reducen sus ingresos hasta en un 33%. Cuando conocemos datos como este parece indiscutible lo conveniente que es cuidar a los empleados: el no hacerlo afecta directamente a la cuenta de resultados. Sin embargo, la realidad es que miles de personas permanecen en constante frustración en sus entornos laborales. ¿Por qué? ¿Qué les impide estar motivados?

DEFINIR OBJETIVOS

Hay dos causas fundamentales que fomentan esta situación de abulia y desgana, según Inmaculada Cerejido, psicóloga, *coach* de Recursos Humanos y autora de *Desmotivados = Improductivos* (Empresa Activa). Una de ellas es la falta de objetivos, de metas, de sueños: "Las personas que no piensan en lo que realmente desean hacer en su trabajo y no saben hacia dónde dirigirse actúan en función de lo que las circunstancias les permiten y acaban sintiéndose vacías", dice. La otra sería marcarse objetivos demasiado pequeños y determinados. "Debemos plantearnos metas amplias que permitan ser cumplidas de muchas formas", dice la experta. "Por ejemplo, 'llegar a ser el

director del departamento comercial' puede ser limitante, sobre todo si el actual director tiene 35 años, pero definir mi objetivo como 'tener una vida profesional llena de retos y reconocimiento' será más fácil de conseguir, pues nos abre muchas posibilidades".

PLANIFICAR EL FUTURO

Para averiguar el nivel de motivación, Inmaculada Cerejido aconseja realizar unos ejercicios de autorreflexión, de acuerdo a estas preguntas: ¿te valoras en lo que haces?, ¿cuál es el último episodio que recuerdas como profesional motivado?, ¿qué porcentaje de responsabilidad en la situación tenéis tú, tu jefe, tu organización, tus compañeros, tu tarea? La psicóloga aconseja escribir cada día, antes de abandonar el puesto de trabajo, lo que se ha hecho bien en esa jornada. "Aquello en lo que se deposita la atención tiende a agrandarse", reconoce. Y no se anda con rodeos a la hora de admitir que la gente, en general, hace poco por dejar de estar desmotivada: "A muchos trabajadores no les gusta lo que hacen pero no invierten tiempo en planificar el modo de abandonar esa situación; toda su energía está puesta en sobrevivir a su frustración". ■

Pregúntate qué porcentaje de tu desánimo laboral se debe a ti mismo, a tu empresa, a tu jefe, a tu labor en sí...



EL ROL DE LOS JEFES

Inmaculada Cerejido plantea en *Desmotivados = Improductivos* (Ed Empresa Activa) que la tarea de un directivo no es motivar sino no desmotivar, es decir, no impedir que un profesional haga uso de aquello que les lleva a motivarse.



LO QUE DEBES HACER...

"Estar motivado es estar vivo y tener la valentía para mantenerse vivo. Debemos explorar nuestros anhelos y **dibujar en nuestra mente el lugar que deseamos ocupar en el mundo laboral**, cómo, con quién y dónde queremos experimentarlo", aconseja la psicóloga Inmaculada Cerejido.



... Y LO QUE NO

"Hay que **evitar poner nuestra motivación en manos de otros**. Eso es como regalar nuestra alma". En opinión de la experta, ese es uno de los errores más frecuentes.