

## ***Del “Trepalium” al trabajo con sentido***

### ***¿Cómo ser feliz en el trabajo y no morir en el intento?***

La palabra “**Trabajo**” no tiene un origen muy feliz, deviene de la palabra “**Trepalium**”. Este era un elemento de tortura utilizado en la edad media.

Muchos profesionales, directivos y gerentes de organizaciones y empresas han llegado a importantes cargos de responsabilidad logrando un cierto estatus y buenos ingresos pero a costa de sentirse **infelices y sin sentido** de propósito en sus trabajos convertidos en verdaderos “Trepaliums”.

Analizaremos, las 3 “Trampas” más comunes en las que solemos caer y como evitarlas:

#### **1. Trampa No 1: La Ambición. (Desmedida)**

La necesidad de lograr metas ambiciosas e impulsar nuestra carrera dentro de las organizaciones nos llevan a dar lo máximo y mejor de nosotros. Pero cuando nuestra ambición desemboca en una “Hiper competencia” y a sólo estar pendiente en “ganar”, entramos en una “Zona de problema”. Podemos estar ciegos en como nuestras acciones impactan negativamente nuestras relaciones y vínculos tanto con nuestros colaboradores y pares. En muchos casos además podemos perder el verdadero propósito de nuestro trabajo. Este tipo de accionar ya lo podemos ver desde el colegio- y en muchos casos fomentados por los propios Padres-, en los niños que tienen que sacar las mejores notas, ser siempre los abanderados y siempre destacados sobre los demás. Cuidado, no hay nada malo en ser muy bueno en cualquier disciplina y tener la ambición de progresar. El tema es cuando este comportamiento nos domina todo el tiempo y siempre tenemos una actitud de “Gano-Pierde” y termina resintiendo la colaboración y el trabajo en equipo.

#### **2. Trampa No 2: El “debería”.**

Haciendo todo el tiempo lo que “**deberíamos**” hacer en vez de lo que realmente “**queremos y deseamos**” hacer nos lleva en el mediano o largo plazo a sentirnos frustrados y a tener un trabajo sin sentido. En muchas organizaciones, hay reglas “escritas y no escritas” tales como códigos de vestimenta, normas de como uno debe comportarse (muchas de ellas sin sentido), discriminación sobre posibilidades de ascenso debido al género, creencias, religión, raza, orientación sexual y estado marital entre otras. Por ejemplo si usted tiene un perfil artístico y/o creativo y se emplea en el sector financiero sólo porque piensa que va a ganar bien, tendrá un “boleto asegurado a la infelicidad” en su trabajo. Lo mismo si desarrolló una carrera profesional, solamente porque en la familia era la tradición, etc.

Muchas mujeres en cargos ejecutivos simplemente no hablan mucho de sus hijos, para no dar la idea de que esta situación puede dar una idea de que no son tan “**capaces y fuertes**” o que no dedicarán el mismo tiempo y esfuerzo al cumplimiento de las metas de la organización como lo hacen sus colegas varones. En general tanto hombres como mujeres en cargos directivos evitan ser vistos como “**vulnerables**” por las situaciones normales de la vida,

(Familiares, y de salud entre otros.) La trampa del “**Debería**” muchas veces comienza con la influencia de los padres en la carrera profesional de sus hijos, que consideran “deben seguir”.

### 3. **Trampa No 3: El exceso de trabajo. (..y sólo trabajo).**

En este siglo XXI estamos hiper conectados, esto nos lleva a no distinguir entre tiempo de trabajo y tiempo libre y/o tiempo de familia. A veces no tenemos tiempo para disfrutar (algo que no sea trabajo), amigos, familia, hobbies. El estar todo el tiempo “**conectados al trabajo**”, nos lleva a un espiral negativo donde nuestra salud física y mental así como nuestros vínculos con nuestros amigos y familia empiezan a sufrir. ¿Cuántas rupturas de pareja, cuántos hijos no atendidos a tiempo y amistades perdidas por ese exceso de trabajo no controlado?

Muchas veces no se es consciente que en realidad el exceso de trabajo en forma continua y desmedida trae consigo un resultado contrario al perseguido, bajando la productividad y el buen desempeño a causa de un excesivo stress y su consecuente burnout. (Estar “Quemado en el trabajo”).

El quedarse siempre fuera de hora en el trabajo, no habla bien de quien lo hace ni de la propia organización.

#### **Y, ¿qué podemos hacer?**

En primer lugar debemos entender que sentirnos felices con nuestro trabajo no está vedado sólo a cierto tipo de ocupaciones. En cualquier actividad hay luces y sombras, aspectos positivos y negativos. No es buscar el “**trabajo perfecto**”, porque directamente no existe!, pero sí buscar y encontrar sentido a lo que hacemos todos los días.

Para esto hay **3 competencias vinculadas a la Inteligencia Emocional**, propia y de la organización donde trabajamos que nos pueden ayudar.

1. **Auto Conocimiento**. Es la capacidad de entender los propios sentimientos y emociones que influyen en nuestro humor y estado de ánimo y como esto afecta nuestros pensamientos y acciones. Ej. Recibir y contestar mails y llamadas fuera del horario de trabajo todo el tiempo. ¿Cómo me afecta?
2. **Conocimiento de la Organización**. El entender la cultura y costumbres del trabajo en una organización determinada.  
¿Las exigencias de estar todo el tiempo conectados, ¿es una demanda personal autoimpuesta o de la propia organización en la que trabajo”?
3. **Auto Liderazgo: El Autocontrol**.  
La habilidad de mantener bajo control las emociones e impulsos destructivos cuando mantenemos una discusión o nos sentimos frustrados.

#### **Propósito, Esperanza y Amistad**

**Propósito:** Todos los seres humanos tenemos una fuerte necesidad de encontrar un propósito o sentido a lo que hacemos “**Más que un objetivo establezca una Causa por la cual luchar**”.

**Esperanza:** La esperanza nos permite navegar en la incertidumbre, las situaciones complejas, el stress, el miedo y la frustración.

**Los buenos líderes son creadores constantes de Propósito, Dirección y Esperanza.** Para sentirnos felices con lo que hacemos debemos sentir que nuestras responsabilidades y oportunidades se ajustan a nuestra **visión personal**, la cual habla de nuestros **valores, deseos y creencias**. Esto nos indicará los caminos que queremos seguir y nos dará el coraje

Gerardo Torres Muró.

necesario para hacerlo.

**Amistad y compañerismo:** Si uno trabaja con gente que le gusta y respeta, y a su vez uno es querido y respetado, tenemos una buena razón para sentirnos felices en el trabajo. Si esto no sucede y la situación es totalmente al revés; uno podrá pensar que no necesita amigos en el trabajo, pero esto en realidad no es cierto. Las buenas relaciones en el trabajo tienen un impacto muy positivo en el éxito de las empresas y organizaciones. Esto impacta en el grado de compromiso y motivación de las personas.

Según el *“Engagement Report”* de la firma Gallup, cuidar del otro, desarrollar amistad y **colaborar en vez de competir** puede incrementar hasta un 50% la satisfacción en el trabajo

Por último mucha gente cree que tener éxito en el trabajo lo va a hacer feliz, pero esto no es así, si lo es, es de muy corto plazo. **En realidad primero viene el sentimiento de felicidad en el trabajo y después viene el Éxito, y no al revés!**

Las emociones positivas y sentimientos de pertenencia, desarrollan la creatividad, ayudan a sobrellevar los momentos difíciles del trabajo, impactan positivamente en el desempeño, la motivación y el compromiso de nuestros colaboradores evitando que nuestro trabajo diario se convierta en un “trepalium”. ( “Una tortura”).



Gerardo Torres Muró.

Consultor y Coach organizacional en Estrategia & Capital Humano de Management- Target-DDI Internacional. ( [www.management.com.uy](http://www.management.com.uy) )

Trabaja con organizaciones privadas y públicas ayudando a desarrollar su estrategia de Capital Humano para la obtención de excelentes resultados de gestión mediante el fortalecimiento de sus líderes.

<https://www.linkedin.com/in/gerardo-torres-mur%C3%B3-99579a9/>

Contacto: [gtorres@management.com.uy](mailto:gtorres@management.com.uy)



099507353