

Salvo raras y privilegiadas excepciones, los seres humanos necesitamos trabajar para vivir. Hemos nacido y crecido en un sistema capitalista, lo que significa que nos regimos bajo la ley del dinero. A diario cambiamos productos y servicios necesarios para nuestra supervivencia por esos codiciados trozos de papel que denominamos billetes. Y dado que estos no crecen de los árboles –por mucho que eso nos gustaría–, cada día millones de personas invertimos una media de entre ocho y diez horas de nuestro tiempo a alguna actividad que nos asegure un ingreso regular a final de mes. Es lo que comúnmente denominamos trabajo.

Curiosamente, esta palabra, que engloba una parte tan importante de nuestra vida deriva del latín *tripalium* –tres palos–, un instrumento de tortura que gozó de cierto auge durante el imperio romano. Y aunque resulte un tanto extremo relacionar el trabajo con la tortura, la etimología de esta palabra refleja una parte de la realidad. Así lo confirma un estudio de la Universidad de Alcalá de Henares, que concluye que cerca de ocho millones de españoles sufren algún trastorno psíquico como

consecuencia de sus nocivas condiciones laborales. Además, según sus datos, casi un 35% la población activa padece estrés, acoso laboral, adicción al trabajo, síndrome de *burn out* o depresión.


Tan sólo hay que mirar alrededor cuando llegamos el lunes por la mañana a la oficina. A menudo las caras largas van a juego con los trajes grises. Y no es para menos. Más allá de la desigualdad salarial, los empleados españoles se ven afectados por el mal ambiente laboral, marcado por líderes tóxicos y horarios rígidos que les impiden conciliar su vida personal y profesional. Esta situación se ve acentuada por la coyuntura económica actual. Bajo la sombra de la crisis, los despidos se masifican y el paro no deja de aumentar, al igual que el malestar de miles de trabajadores.

En este escenario, cada vez más personas se plantean la posibilidad de iniciar una nueva andadura profesional. La saturación de malestar las lleva a salir de su zona de comodidad, a reflexionar y a plantearse preguntas como ¿qué sentido tiene mi trabajo?, ¿disfruto con lo que hago?, ¿mi profesión

beneficia de algún modo a otros seres humanos? Y aún más: ¿qué es lo que me retiene en mi actual puesto de trabajo?, ¿qué perdería si lo dejara?, y ¿qué ganaría si me atreviera a irme?

Las cadenas del salario A menudo, quienes responden a estas preguntas optan por embarcarse en un nuevo proyecto profesional. A buena parte de ellos se les conoce como emprendedores o autónomos, y se han arriesgado a cumplir el sueño de muchos: vivir sin jefe. Sin embargo, se trata de una apuesta elevada. Seguir este camino supone romper con inercias arraigadas durante años, enfrentarnos a nuestros miedos y adentrarnos en la incertidumbre.

No en vano, se trata de reescribir el guión de nuestra vida. Marc Singer, consultor especializado en cambio de cultura organizacional, lo sabe bien. “A los 26 años fui contratado por una gran multinacional, algo que llevaba persiguiendo durante mucho tiempo”, asegura. Marc se volcó por completo en su trabajo, pero tras cuatro intensos años, sus extensas jornadas laborales comenzaron a pasarle


Texto Irene Orce, ‘coach’

VIVIR SIN JEFE

Ya sea porque se han quedado sin trabajo por la crisis, ya sea porque están cansadas con lo que hacen porque no cumple con sus expectativas, cada vez hay más personas que se plantean redirigir su vida profesional. Aquí, algunos aspectos que tener presentes

factura en forma de estrés, frustración y desmotivación. “Mi empresa se fusionó con otra, y mis circunstancias laborales cambiaron. Perdí autonomía y responsabilidad”, explica.

Esta situación llevó a Marc a plantearse su recorrido en la empresa. Se dio cuenta de que durante toda su vida había interpretado el guión que otras personas habían escrito para él, sin cuestionarse si era lo más coherente con sus inquietudes y necesidades. “Desde pequeño me inculcaron una serie de creencias, valores y metas que seguí a rajatabla porque creí que eran lo mejor para mí”, asegura.

Sin embargo, los resultados que Marc estaba cosechando no eran precisamente de plenitud y felicidad. Su vida personal estaba en jaque a causa del exceso de trabajo, y no se sentía satisfecho pese a haber logrado lo que nuestra sociedad define como éxito. Al darse de bruces con esta realidad, comenzó a ver las cosas desde una nueva perspectiva. Al poco tiempo, dejó de creer en lo que hacía. “Era el toque de atención que necesitaba”, asegura. Y es que la falta de sentido en el ámbito laboral le dio

la oportunidad de hacer conscientes sus valores más profundos y conectar con su liderazgo interno. Finalmente lo que Marc andaba buscando llegó en forma de pregunta: “¿Qué quiero aportar al mundo?”. La respuesta fue clara: “Servir a los demás, utilizando mi profesión para inspirar el desarrollo de otros seres humanos”. Bajo esta premisa apostó por cofundar la consultora Koerentia, especializada en acompañar a las empresas en su proceso de autoconocimiento, desarrollo y liderazgo organizacional. Su objetivo es ayudar a las compañías a que alineen su legítimo afán de lucro con el bienestar de sus empleados y el respeto por el medio ambiente. “Aunque mi vida se asienta en el riesgo y la incertidumbre –Koerentia es un proyecto pionero en España–, he ganado en calidad de vida y, sobre todo, en satisfacción interna”, concluye.

Conectar con la vocación Cuando tomamos una

decisión tan importante como transformar nuestra dimensión laboral, las alternativas se multiplican y el miedo entra en escena. De ahí la importancia de planear una buena estrategia para el cambio profesional que resulte realista y viable. Un buen comienzo es cambiar nuestra manera de relacionarnos con el trabajo. No en vano, la mayoría de profesionales salen al mercado laboral considerándose a sí mismos como la demanda, quedando a merced de las ofertas que el sistema les ofrece. Sin embargo, también podemos atrevernos a cocrear nuestra profesión, diferenciándonos a través de nuestro valor añadido y saliendo al mercado como lo que en realidad somos: la oferta.

Esta es la visión de los emprendedores. Sin embargo, adentrarse en este camino no resulta una tarea fácil. Según datos de la feria Inicia Negocios, el 59% de las iniciativas profesionales impulsadas por

cuenta propia termina durante los 12 primeros meses, y el 85% no supera los cinco años. Pero emprender no ▶

ES IMPORTANTE PLANEAR UNA BUENA ESTRATEGIA PARA QUE EL CAMBIO PROFESIONAL RESULTE REALISTA Y VIABLE



AMAR LO QUE HACES

En una tarde tranquila y calurosa del mes de mayo, tres albañiles estaban des- empeñando la misma tarea a las afueras de un modesto pueblo. De pronto apareció un niño, que se acercó a ellos con curiosidad. Estaba realmente intrigado por el tipo de obra que estaban construyendo. Al observar al primer obrero, se dio cuenta de que no paraba de negar

con la cabeza. Parecía molesto y enfadado. Sin embargo, el chaval se armó de valor y le preguntó:

—¿Qué está usted haciendo? El albañil, incrédulo, lo miró despectivamente y le respondió:

—¿Qué pregunta más tonta es esa? ¿Acaso no lo ves? ¡Estoy apilando ladrillos! Aquella respuesta no fue suficiente para el niño.

Quería saber más. Por eso se dirigió al segundo operario, cuya mirada irradiaba cierta resignación y tristeza. De ahí

que en esta ocasión el chaval tratara de actuar con algo más de precaución.

—Perdone que le interrumpa, señor —dijo al cabo—. Si es tan amable, ¿me podría decir qué está usted haciendo? Cabizbajo, el albañil se limitó a contestarle:

—Nada importante. Tan sólo estoy levantando una pared. Finalmente, el niño se acercó hasta el tercer obrero, que estaba silbando alegremente. Lo cierto es que parecía estar disfrutando de su tarea. Tanto es así que el

chaval se acercó con más tranquilidad y confianza. Y nada más verlo, el albañil le saludó:

—¡Buenos días, jovencito! ¿Qué te trae por esta obra? —Buenos días, señor —dijo el chaval con timidez—. Tengo mucha curiosidad por saber qué está usted haciendo. Aquel comentario provocó una enorme sonrisa en el operario. Miró con ternura al pequeño y, con cierto tono de satisfacción, le respondió: —¡Estoy construyendo el hospital infantil del pueblo!

► implica necesariamente montar una empresa. También significa ofrecer un producto o servicio como *freelance*. Y pese a las estadísticas, año tras año aumentan las personas que se deciden por esta opción.

A todas ellas ha dedicado su libro el *coach* Sergio Fernández, autor de *Vivir sin jefe* (Plataforma), en el que reflexiona sobre los 50 errores más comunes que suelen cometer los emprendedores

TODO CAMBIO CONLLEVA ALGO DE INCERTIDUMBRE, LO QUE TIENDE A POTENCIAR EL ESTANCAMIENTO

en la planificación de su profesión. Este experto emprendedor invita a quienes están pensando en dejar su trabajo “a reflexionar sobre cuáles son sus conocimientos, sus inquietudes y competencias para comenzar a hacer consciente su auténtico potencial profesional”.

Plantearse preguntas como ¿qué te gusta hacer?, ¿qué te apasiona?, ¿qué harías con tu tiempo si no tuvieras la necesidad económica de trabajar? o ¿cuál es tu objetivo laboral en la vida?, ¿cómo puedes convertirlo en una profesión?, ¿qué valor añadido puedes aportar? “Puede resultar un buen comienzo”, asegura Sergio.

Una vez decidido el ámbito en el que se quiere crear el nuevo proyecto profesional, “resulta interesante que la persona indague en sus verdaderas motivaciones” para concretar “cuál es su objetivo a nivel laboral”. De este modo “resulta mucho más sencillo tomar las decisiones necesarias para conseguirlo”, asegura Sergio. Según este experto, “la experiencia a menudo demuestra que hacemos mejor aquello con lo que realmente disfrutamos”. De ahí que “si conseguimos trabajar de aquello que nos gusta —y en lo que, por tanto, seremos buenos—, el esfuerzo se puede convertir en una experiencia gratificante personal y económicamente”, concluye.

Atreverse a emprender Hay muchos factores que se interponen entre un ser humano y su vocación profesional. El miedo, la inseguridad y la desconfianza son los más destacables. Todo cambio conlleva un cierto grado de incertidumbre que tiende a potenciar nuestro arraigado sentido de autoconservación. Pero esta actitud nos conduce irremediablemente a la inmovilidad y al estancamiento. Así, mientras nuestro potencial permanece encerrado bajo llave, la rueda sigue girando, el tiempo va pasando y parece que nunca es el momento adecuado para apostar por nosotros mismos.

Sin embargo, nunca es tarde para romper este círculo vicioso. Y es que realizar un cambio de orientación profesional no tienen por qué implicar saltar al vacío ni deshacerse de las responsabilidades adquiridas. Se trata de tomar conscientemente las riendas de nuestra vida, dejando a un lado la siempre tentadora *comodidad*. No en vano, descubrir nuestra vocación requiere averiguar quiénes somos, qué nos entusiasma, nos ilusiona y nos hace vibrar. Para lograrlo se requiere sobre todo honestidad, coraje y compromiso con uno mismo. Al fin y al cabo, la vocación es el resultado de sumar afición, habilidad y sensación de sentido, que nace de la pregunta ¿para qué quiero que sirva lo que hago?

Steve Jobs, fundador de Apple y de Pixar Animation Studios, dio una conferencia el 12 de junio del 2005 en la Universidad de Stanford en la que trató sobre la importancia de encontrar esa voz interior. “El trabajo llenará gran parte de vuestra vida y la única forma de estar satisfecho es hacer lo que consideréis un trabajo genial. Y la única forma de tener un trabajo genial es amar lo que hagáis. Si no lo habéis encontrado, seguid buscando. No os conforméis. Como en todo lo que tiene que ver con el corazón, lo sabréis cuando lo hayáis encontrado. Si no lo habéis encontrado, seguid buscando”.

Apostar por nuestra vocación implica ejercer una función que aporte valor añadido a la sociedad en coherencia con lo que somos, lo que repercute directamente sobre nuestro bienestar emocional. Es nuestra oportunidad de realizarnos como profesionales, siendo medios al servicio de los demás. Y también... de convertirnos en nuestro propio jefe. ■

DESCUBRIR EL POTENCIAL

Cuenta una historia que un anciano granjero se encontró un huevo de águila en una de sus excursiones al bosque. Sin pensarlo dos veces lo metió en una bolsa y, una vez en su granja, lo colocó cuidadosamente en el nido de una gallina de corral. La gallina incubó el extraño huevo como si fuera suyo, y cuando el águila rompió el cascarón fue criado junto a los legítimos pollitos. Al creer que era uno de ellos, el águila se limitó a hacer durante toda su vida lo mismo que hacían todos los demás. Escarbaba en la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, imitando así el vuelo del resto de las gallinas. Los años fueron pasando y el águila se convirtió en un pájaro fuerte y vigoroso. Un buen día, divisó muy por encima de él una magnífica ave que planeaba elegante y majestuosamente por el cielo. No podía apartar sus agudos ojos de esa figura, estaba asombrado de cómo aquel pájaro surcaba las corrientes de aire moviendo sus poderosas alas doradas. —¿Qué es eso? —le preguntó maravillado a una gallina que estaba a su lado. —Es el águila, el rey de todas las aves —respondió cabizbaja su compañera—. Representa lo opuesto de lo que somos. Tú y yo somos simples pollos. Hemos nacido para mantener la cabeza agachada y mirar hacia el suelo. Lentamente, el águila asintió. Y así fue como el águila nunca más volvió a mirar hacia el cielo. Tal como le habían dicho, murió creyendo que era una simple gallina de corral.