



Del Despido Interior al Despertar Interior

Nuestros cambios de estados de ánimo, la suspicacia o estar a la defensiva, retrasar unos minutos la hora de entrada, perder la ilusión por nuestro trabajo, tener que soportar al jefe y compañeros, la falta de energía y el menor rendimiento, **son algunos de los síntomas propios del “Síndrome del Burnout o el Trabajador Quemado”**.

Antes de llegar a sufrir este Síndrome del Trabajador Quemado, es aconsejable **parar y reflexionar acerca de nuestra infelicidad en el trabajo**. Seguro que lleva instaurada desde mucho tiempo atrás pero no hemos sido conscientes o nos da mucha pereza salir de nuestra zona de confort, de lo conocido y ponernos manos a la obra para buscar una solución más equilibrada y satisfactoria.

En el año 2007, Lotfi El Ghandouri publicó *El despido interior: Cuando nuestra infelicidad laboral nos lleva a convertir nuestro trabajo en una prisión*.

Este libro te puede proporcionar las claves para salir de **ese estado de despido interior y caminar hacia un despertar interior, de nuevas ilusiones y posibilidades de éxito**. Así como, **eliminar los primeros síntomas del Síndrome de Burnout para que no te llegue afectar en tu salud física y mental**.

Comencemos por preguntarnos: **¿Cómo hemos llegado a esta situación? ¿Cómo evitar que la inercia nos empuje?**

Al despido interior se llega por una escalera que va minando la ilusión con la que empezamos a trabajar.

El Despido Interior es un proceso de caída en escalera donde se necesitan pocos pasos para pasar de la “entrega” a la “resignación”.



Cada escalón tiene su propia duración dependiendo de la persona.

La vivencia en un escalón se pone a prueba por diferentes conflictos que se producen cada vez que nuestras expectativas no se ven cumplidas.

El resultado de la gestión de estos conflictos puede generarnos una satisfacción temporal que nos mantiene en el escalón más alto o nos hace vivir una decepción temporal que aumenta a la vez que nos lleva a un escalón más bajo. Desde el primer conflicto hasta llegar al último

punto de inflexión, la zanja es cada vez más grande entre lo que se quiere y lo que se recibe. El esfuerzo necesario para salir del escalón inferior y volver al escalón de “entrega”, depende del recorrido que hayamos hecho en el proceso de Despido Interior. Para conseguir volver a la cima de la escalera, se necesita generar un nivel de satisfacción mayor al nivel de decepción que estamos viviendo actualmente.

Veamos sus peldaños, porque reconociéndolos podremos alertarnos.

La entrega

Son nuestros primeros días en la empresa, o es nuestra primera toma de contacto un nuevo proyecto profesional. **Nos sentimos especiales e involucrados.** En esta fase tenemos mucha **creatividad, nos mostramos proactivos y tenemos ganas de arriesgarnos. Queremos sorprender y mostrar lo que valemos.** Sin embargo, **pronto aparecen los primeros desacuerdos, las primeras decepciones.**

Frente a ello tenemos tres posibilidades de actuación:

Lo comunicamos a la persona interesada. El desacuerdo se resuelve positivamente, con un reajuste de las expectativas por ambas partes y seguimos con nuestro nivel de entrega.

Lo comunicamos a la persona interesada pero no conseguimos resolver el conflicto.

No guardamos el malestar para nosotros y no comunicamos nada.

Si no somos capaces de manejar estas situaciones de conflicto y afrontar con madurez las pequeñas desilusiones cotidianas, **bajaremos al siguiente escalón.**

El compromiso

En esta fase **nos limitamos a hacer lo que se nos pide, cumplir con lo que tenemos que hacer**. Pensamos que nuestro valor añadido, nuestro esfuerzo y dedicación no han obtenido sus frutos, así que nos vamos limitando a hacer lo que tenemos que hacer.

La diferencia está en que **trabajamos para cumplir con nuestros objetivos pero no arriesgamos, no exploramos nuevos caminos**.

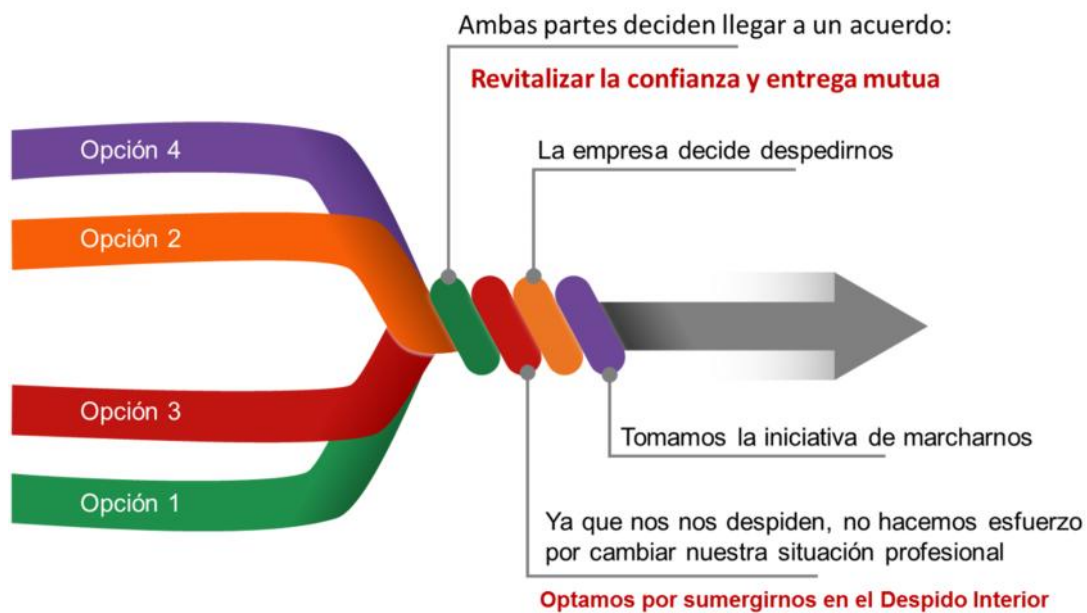
Ponemos barreras a nuestro esfuerzo y, en consecuencia, a nuestro desarrollo. Aparecen frases como "a mí no me pagan para esto".

La participación

En este nivel **sentimos que estamos cayendo en una rutina. Ya no somos ni proactivos ni participativos**. La diferencia respecto al nivel superior es **que la organización percibe que ya no somos como antes y nosotros tampoco nos sentimos iguales, no somos felices**. En este caso **no sólo nuestras expectativas no están cumplidas tampoco lo están las de la organización**.

Es posible, todavía, restablecer la confianza mutua. Pero la situación se complica si ambas partes siguen sin hablar y sin comunicarse.

En esta situación las opciones son las siguientes:



La retirada

Nos sentimos víctimas y nos situamos en el esquema de la empresa contra mí. Nos convertimos en rebeldes pasivos y no afrontamos la situación. Culpamos a la organización de nuestra infelicidad y nos vemos atrapados entre el sueldo que recibimos y la tristeza que nos genera la situación.

La resignación

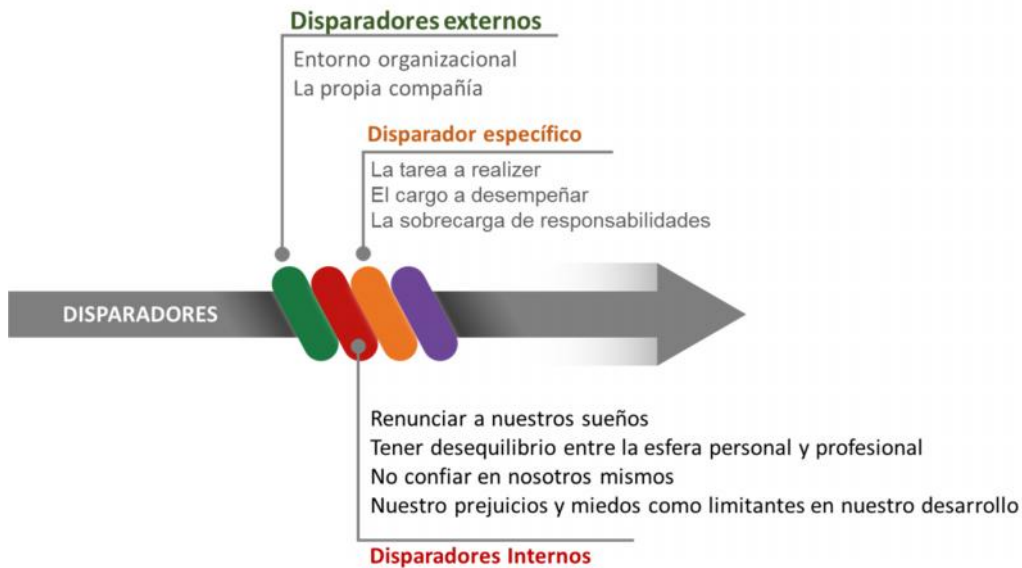
En esta etapa **vivimos en la desilusión, pensamos que no podemos hacer nada para** cambiar la situación. Justificamos la situación con frases como “mi jefe es como es”, “por lo menos tengo un trabajo”. **Nos metemos más y más en nuestro Despido Interior y comienzan los primeros síntomas del trabajador quemado.** La situación entra en bucle y no encontramos salida, nos refugiamos en el victimismo y dejamos de lado todo nuestro poder interior. Este estado puede **llevarnos a la depresión más absoluta si no pasamos a la acción y nos convertimos en protagonista de nueva vida personal y laboral.**

Los disparadores del Despido Interior pueden ser tanto internos como externos, pero todos ellos tiene en común.

1. **Necesidad de realización:** nos sentimos realizados cuando podemos a través de nuestras responsabilidades desarrollar nuestras habilidades y capacidades, expresar nuestra creatividad, compartir nuestra opinión y asumir riesgos.
2. **Necesidad de reconocimiento:** el reconocimiento se genera a partir de la valoración del otro, de lo que hacemos, el apoyo que nos traslada, el respaldo que nos da o la atención que nos proporciona.
3. **La contribución:** dar un sentido a lo que hacemos, encontrar un significado.

El equilibrio entre nuestras necesidades de realización, reconocimiento y contribución favorece el desarrollo de una vida emocionalmente sana y asegura la máxima entrega.

Quando no existe un equilibrio entre estos tres ejes **se activa el Despido Interior** desde dos tipos de disparadores: internos y externos. Se pueden añadir otros disparados específicos que además complican más la situación.



Hemos descendido la escalera que nos ha llevado hasta el despido interior. Sabemos que no podemos seguir así aunque no tenemos ni idea de cómo seguir de otro modo. ¿Qué podemos hacer?

Lo primero que debemos hacer si queremos dar un giro a nuestra relación con el trabajo y encontrar la motivación y entusiasmo con el que partimos en nuestro primer escalón es **CAMBIAR NUESTRA ACTITUD hacia una actitud mucho más positiva**. Para ello os propongo cuatro pasos que podemos dar:



¿Y si no sirve? ¿Y si a pesar de nuestros intentos seguimos sintiendo una distancia enorme entre la empresa y nosotros? ¿Y si no somos capaces de realizarnos en nuestro trabajo? ¿Qué hacer? Sobre todo, alegrarnos por no haber tirado la toalla y dejarnos vencer por las circunstancias. Todo lo contrario, haber sido capaz de afrontar la situación con honestidad y valentía. Reconocer que no hemos tenido la suficiente energía y luego buscar otras alternativas. **Una de esas alternativas puede ser a través del Coaching Personal.** Un entrenador personal puede ayudarte a encontrar todo el potencial que reside en ti para retomar tus sueños, encontrar la motivación perdida, desarrollar la capacidad de resiliencia. En definitiva, SALIR DE LA ZONA DE CONFORT HACIA LA ZONA DEL ÉXITO.

Desde PRS Empresa Saludable, ponemos a tu disposición los mejores coach que pueden ayudarte a re-descubrirte. No importa en qué tramo estés del camino, puedes dar un giro, aprender de ti mismo y darte una nueva oportunidad de encontrar tu camino.

¡Atrévete y no esperes más!

SE EL PROTAGONISTA DE TU VIDA.



María Rita Gonzalez Fernández

Socia Fundadora

PRS Empresa Saludable

www.prsformacion.com