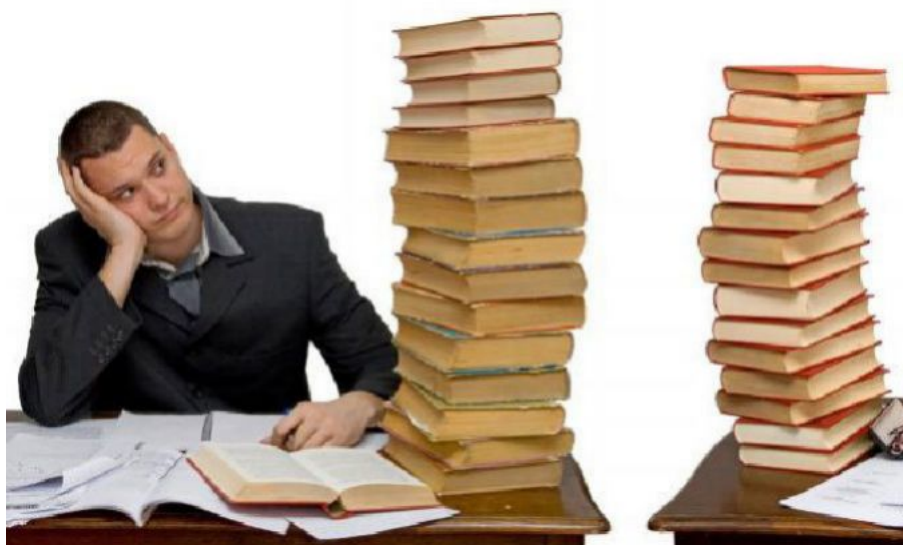




BOLSA ▶ El Ibex abre con subidas del 0,06% hasta los 9.882 puntos.

DESARROLLO DE CARRERA

Antídotos para fulminar la apatía laboral



| Dreamstime

POR MONTSE MATEOS | MADRID @montsemateos

Actualizado: 21/02/2018 15:56 horas

[comentarios](#)

Twitter

0

Si observa que otros siempre ascienden y que su carrera se ha paralizado o atrofiado, la apatía es el siguiente estado que le anulará como profesional. La automotivación y abandonar su rutina de trabajo son algunas opciones para salir del estancamiento laboral.

PUBLICIDAD

Suscríbete

ÚLTIMA HORA

- 08:23** Bankia paga 225 millones para romper la alianza en bancaseguros con Aviva
- 08:17** IAG mejora un 3,5% su beneficio anual y anuncia un dividendo de 0,145 euros
- 07:56** El Ibex 35 busca la subida para enlazar dos semanas al alza

Envíanos
tu propuesta antes
del 12 de marzo

[Inscríbete aquí](#)

Self starter, pulsar en caso de apatía o atrofia laboral". Si fuera tan sencillo como esto, las personas y, en última instancia, las organizaciones dejarían de padecer esas dolencias que acaban con un buen profesional. La automotivación es, en opinión de Camilla Hiller-Fry, socia de PeopleMatters, "la mejor medicina para que una persona se ponga en marcha, establezca sus propios retos y refuerce su motivación". También propone como antídotos el deseo y/o la oportunidad de ayudar a otros y la resiliencia, "entendida como la capacidad de resistir o aguantar una situación difícil y ponerla en perspectiva, así como la motivación para superar limitaciones profesionales o personales".

Transformación personal

Ser consciente de la situación es el primer paso para abordar **un problema del que solo puede salir uno mismo**. Eva Collado, consultora estratégica de capital humano, está segura de que "no podemos estar en un trabajo en el que nos sintamos un mueble. La vida es demasiado corta para trabajar en el lugar equivocado. Conozco a personas que creen en el milagro de que la situación cambiará, todo irá mejor durante años y años y, cuando se dan cuenta, son auténticos working deads".

Juan San Andrés, consultor en organización y psicólogo, explica que **"a partir del cuarto año en un puesto, ni el profesional ni éste aportan nada"**.

Muchos funcionarios son víctimas de la atrofia laboral debido a la falta de recompensas y de castigos, aunque esto pueda parecer paradójico". En su opinión, lo que puede ayudar a salir de ellos es "desarrollar una actitud atrevida, de apertura al cambio, de innovación. Las inercias requieren fuerzas que se les opongan para modificar la dirección. El problema surge cuando uno espera que se produzcan variaciones en el exterior sin cambiar nada".

Para comenzar esta transformación, Raquel Roca, autora de Knowmads, los trabajadores del futuro, plantea un autoanálisis, preguntarse esas cosas que dan tanto miedo: "¿Estoy haciendo lo que realmente quiero?, ¿me realiza mi trabajo?, ¿conecta mi propósito de vida laboral con la personal?, ¿me divierto con lo que hago?, ¿qué es lo que realmente hago bien?". Afirma Roca que "si no nos conocemos seremos víctimas más fáciles del estancamiento, de la rutina, de la frustración y de la invisibilidad. Además es necesario salir fuera de nuestra caja rutinaria de trabajo, acercarse a personas, a eventos y espacios que nos recarguen de energía positiva". Beatriz Cabello, responsable de promoción interna de Adecco, apuesta además por "continuar trabajando en nuestra capacitación y formación; esto nos aportará los conocimientos y habilidades necesarias para materializar nuestro futuro profesional".

Continuar trabajando en la capacitación aporta las habilidades necesarias para el futuro profesional

Mientras que José Ignacio Jiménez, socio de Talengo, ilustra este proceso a través del modelo de aprendizaje '70, 20, 10', es decir, **"el 70% de tu preparación depende de ti mismo, el 20% de los inputs de tus jefes, y sólo el 10%**

Superar esta situación pasa por adoptar una actitud atrevida y de apertura al cambio

LO MÁS LEÍDO



- 1 Telefónica gana un 32% más, reduce un 9% su deuda y anuncia un dividendo de 0,4 euros
- 2 Telefónica advierte que se puede quedar sin fútbol
- 3 El Ibex 35 cierra a la cabeza de Europa impulsado por Telefónica
- 4 El Chart de Hódar: Santander, baja con poco volumen
- 5 Repsol vende a CVC y los March el 20% de Gas Natural por 3.816 millones

BUSCADOR DE EMPRESAS

[› Ver directorio de autónomos](#)

AYUDAS E INCENTIVOS



Sector

-Seleccionar uno o varios-
Agrario
Agroalimentario
Agua

Ámbito de aplicación

-Seleccionar uno o varios-
Andalucía
Aragón
Canarias

OTRAS NOTICIAS DE INTERÉS

- **Cómo aprovechar LinkedIn desde un MBA**
- **Cotillas y otros enemigos de la eficacia laboral**
- **Por qué ser adicto a la alabanza le hará aborrecer su empleo**
- **La fidelidad a la misión de la empresa**
- **Por qué trabajar más horas no le hace más productivo**

procede de la formación académica, másteres o posgrados. El porcentaje más elevado tiene que ver, por tanto, con tu capacidad para asumir riesgos y tomar decisiones, con coger la carrera profesional por las solapas y avanzar". Gustavo Piera, consultor y presidente de CMR Ibérica, añade la humildad, "reconocer que no se sabe hacer de todo y para pedir ayuda a quienes nos rodean; sin olvidar el coraje que se necesita para escuchar lo que no se quiere oír, y la disciplina que se requiere para cambiar y poner en marcha lo que queremos hacer".

Príncipe destronado

Tarde o temprano, todos los profesionales padecerán este síndrome. Hiller-Fry menciona un estudio publicado por CIPD en 2017 que recoge que el 30% de los empleados considera que no va a ver realizadas sus aspiraciones profesionales en la compañía en la que trabaja, mientras que un 36% aprecia oportunidades de avanzar en la misma empresa. "Es significativo que la percepción de estancamiento está tan extendida como la percepción de posibilidades de carrera", observa. San Andrés afirma que **"ninguno somos figuras irremplazables en la empresa y lo que hacemos sólo es temporal.** Si uno no entiende eso llegará a sentirse inútil o despreciado. Conversar con gente sabia puede ayudar. Reenfocar nuestra situación con sano realismo, resaltando nuestros logros".

La ergofobia y la fobia profesional

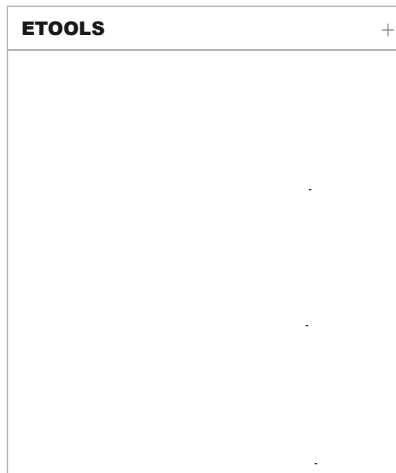
La fobia es la exacerbación del miedo y requiere un tratamiento, no es nada trivial para cuando es de tipo laboral. Alejandro Busto, psicólogo y consultor de formación en Infova, explica que "el miedo es también la emoción preferida en términos de poder para ejercer el control". Por eso apela a la responsabilidad empresarial a la hora de gestionar equipos y a la forma de relación con los mandos, como se comunica y se gestionan los problemas y el impacto sobre personalidades concretas como los culpables de estas fobias. "Seres humanos con bajos niveles de tolerancia a la frustración, sensibles al estrés, con dificultades para mantener su criterio, su propia luz, con extrema necesidad de ser aprobado en su gestión, tendrán más papeletas de padecer crisis como las que comentamos. Se da el entorno y el espacio interno en el que el miedo anida". En cuanto a la terapia, Busto subraya que se suelen abordar la fobias laborales en relación a los síntomas y sin profundizar en las causas internas: "La decisión de cambio de entorno puede funcionar un tiempo, pero si no se hace un trabajo personal, para entender el síntoma y comprender 'por qué' antes que el 'cómo', el profesional repetirá cuadros como los comentados. Se trata de aceptar el miedo, como una parte más de nosotros. **El problema nunca está en sentir miedo, sino qué decisiones tomamos partiendo del mismo**".

Tags

Emprendedores y Empleo

Desarrollo de Carrera

TE RECOMENDAMOS



OMRON

Adept es ahora Omron Adept
Consiga una inspección gratis

Ajuste sus robots Adept con esta oferta de bienvenida.

¡PLANIFÍQUELO HOY MISMO!



Francia prohibirá la venta de huevos...
Expansión



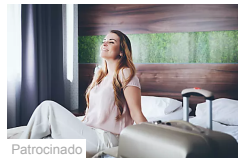
Toma Café, doble sede en Malasaña y Olavide
Expansión



Carmen Thyssen: "Viajo con todo lo necesario...
Viajes | EL MUNDO



El día que Emily Ratajowski y Jeanne Damas se hicieron...
Telva Celebrities



Patrocinado
La alta demanda de alojamiento en tu ciudad podría generarte hasta...
Booking.com



Patrocinado
Miles de españoles aprenden un nuevo idioma con la app más...
Babbel
recomendado por

Contenido Patrocinado por L'Agora

ADS

ADS

¿Aún no conoces el SUV del que todo el mundo habla? Nuevo Volkswagen T-Roc

Llévate un Mercedes con equipamiento Sportive AMG y con seguro, garantía y mantenimiento. CLA 180 Shooting Break

¡Suscríbete! a **Expansión** ➡

20% DTO + CAFETERA GRATIS
¡Y 10€ DE REGALO EN ZONA MARCA!



Otras webs de Unidad Editorial ▾

© 2018 Unidad Editorial Información Económica S.L. | [Términos y condiciones de uso](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Certificado por OJD](#) | [Publicidad](#) | [Quiénes somos](#) | [Atención al cliente](#)

Masters -Escuela Unidad Editorial	Coches - Marcamotor.com	Unidad Editorial	Farmacia - Correo Farmacéutico
Cuídate Plus	Medicina - Diario Médico	Trabajo - Expansión y Empleo	Hemeroteca
Expansión en Orbyt	El Mundo	F1 - Marca	Ocio - Tiramillas
Madrid Fashion Week	Noticias de Agencias	Directorio Empresas	Directorio Autónomos
Directorio Ejecutivos	Diccionario Económico	Foro Legal en Pórtico Legal	Tienda de Golf
Fuera de Serie	Suscripciones Expansión	Búho	Marca
Marca Apuestas	Marca eSports		