¿Cómo aprender a amar tu trabajo?

Tal vez tu trabajo se sintió como el amor a primera vista, pero poco a poco se convirtió en una lucha, o tal vez lo aceptaste porque lo necesitabas. Sin embargo, sabías que la situación no era la ideal. De cualquier manera, es posible revivir tu relación con tu trabajo. Así que si estás leyendo esto ahora, ¡ya has dado el primer paso!

Después de todo, incluso los mejores puestos de trabajo no parecerán tan buenos si tienes una mala actitud, por lo que el hecho de que estés buscando formas de mejorar tu perspectiva significa que ya estás en el camino correcto. Aquí te van algunas formas simples de aprender a amar tu trabajo.

1. **Trabaja con tu supervisor para establecer metas**

El trabajo puede sentirse como un verdadero problema si no sientes que tienes algo por lo que luchar. Trabaja con tu supervisor para establecer metas razonables pero inspiradoras que te motiven y te ayuden a proporcionar la estructura y el enfoque para cada día.

Alcanzar estos objetivos también puede ayudar a generar influencia para que tu puedas negociar un ascenso, o un aumento de sueldo, o proporcionar un margen de maniobra para cambiar de equipo, departamento o rol.

2. **Haz una lista de los aspectos de tu trabajo actual que te gustaría mejora**

Tómate tu tiempo para aclarar tu mente y alejarte de cualquier prejuicio o negatividad.

Luego, configura un temporizador durante diez minutos, primero anota todo lo que no te guste de tu trabajo. Sé lo más específico posible.

Por ejemplo, puedes hablar con tu supervisor sobre el traslado potencial de tu espacio de escritorio, u obtener aprobación para trabajar desde tu casa un día por semana, o puedes decidir buscar un «compañero» que pueda ayudarte a hacer espacio para que hables.

3. **Descubre lo que realmente amas hacer**

Primero, piensa mucho sobre tu trabajo y qué partes de él te encantan. Nada es demasiado grande o pequeño para esta lista. Luego, haz una lluvia de ideas sobre la descripción de un trabajo de ensueño. Si pudieras mover una varita mágica y tener algún trabajo, ¿cuál sería?

Si bien la «descripción de tu trabajo de ensueño» conlleva responsabilidades para las que todavía no estás calificado, es hora de elaborar un plan de acción para descubrir cómo puedes lograrlo.

4. **No tengas miedo de pedir ayuda**

Si te sientes abrumado por el trabajo o tienes dificultades con un aspecto particular de él, no dudes en consultar a un compañero de trabajo o gerente de confianza sobre las formas en que podrías encontrar apoyo.

Ve si pueden ayudarte a encontrar formas de delegar el trabajo, programar tareas para que tu carga de trabajo sea más equilibrada, o incluso señalarle recursos (como capacitaciones) que harán que esas tareas de pesadilla sean más manejables.

5. **Expande tu red**

Aunque puede parecer que los desafíos que enfrentas en tu rol específico o industria son únicos para ti, es muy probable que otros estén pasando exactamente lo mismo. Haz conexiones en tu campo asistiendo a reuniones de la industria, eventos o conferencias.

Esto puede ayudar a construir un sistema de apoyo que tú puedes consultar o simplemente compadecer cuando los tiempos se ponen difíciles. Ten en cuenta que expandir tu red no necesariamente se debe aplicar a personas ajenas a tu empresa. Puedes beneficiarte, enormemente, estableciendo relaciones con otras personas en tu organización.

6. **Haz uso de tus beneficios**

¡Tal vez no ames tu trabajo, pero probablemente haya ventajas que sean fáciles de amar!

Por ejemplo, tal vez tu seguro de salud cubra masajes o acupuntura, o tenga un presupuesto técnico para disfrutar de un nuevo monitor, o tu empresa ofrece membresías complementarias de gimnasio para sus empleados.

Puede que incluso haya beneficios de los que no tengas conocimiento, así que haz tu diligencia debida para averiguar qué te ofrecen.

7. **Crea un espacio de trabajo de alta vibración**

Mejora tu espacio de trabajo: elimina el desorden, cuelga una cita inspiradora o algunas fotos de lugares o personas que amas, compra un nuevo bolígrafo o planificador que te haga sonreír, busca un par de auriculares para que puedas escuchar tu banda favorita, enciende una vela edificante, etcétera. Al crear relaciones positivas con tu espacio de trabajo, te sentirás mejor cada vez que vayas allá.

8. **Haz una “lista de gratitud” para tu trabajo**

Escribe todas las cosas pequeñas y grandes por las que estás agradecido, desde la cafetería a la que vas camino a la oficina, hasta el hecho de que tu trabajo te ayuda a mantener a tu familia. Los estudios han demostrado que enumerar todo por lo que estás agradecido puede ayudarte a sentir más optimista sobre tus circunstancias actuales.

9. **Recuerda por qué tomaste el trabajo en primer lugar**

Piensa en la oferta de trabajo inicial y por qué la aceptaste. Tal vez estás ganando mucho dinero, o estás trabajando por una buena causa, o tu horario es flexible, o los beneficios son excelentes.

Incluso si las cosas han cambiado desde entonces, tener en cuenta por qué aceptaste la oferta de trabajo (y lo que es importante para ti ahora) podrá ayudarte a sentirte bien en tu trabajo mientras encuentras uno mejor.

Esta nota ha sido elaborada por Andrés Gananci, a quien se le agradece particularmente. El autor se autodefine como "un emprendedor y aventurero apasionado de la vida que fundó su primer negocio online con tan sólo 17 años. 12 años después, sigue viajando por el mundo mientras trabaja desde casa». Sus redes sociales son: https://www.facebook.com/gananci y su correo gananciblog@gmail.com