



Expositor:

Mag. Raúl De Lama Morán

Encontrándole sentido al
trabajo

7 Principios del “sentido en el trabajo”

- 1.- Tenemos que ejercer la libertad de elegir nuestra actitud.
- 2.- Tenemos unos valores y debemos estar comprometidos con ellos.
- 3.- Detectar el momento de los sentidos vitales.
- 4.- No trabajar en contra de nosotros mismos.
- 5.- Obsérvate a ti mismo(a) desde la distancia.
- 6.- Cambiar o desplazar el foco o centro de atención.
- 7.- Extenderte más allá de tí mismo (autotrascendencia).

Ejercer la libertad de elegir nuestra actitud.

Esto nos permitirá tener libertad plena, para que siendo personas encuadradas en una organización, podamos elegir la actitud que mejor creamos conveniente para nosotros y para el resto de los que laboran a nuestro alrededor.

Tener en cuenta la responsabilidad de la elección y sus consecuencias.

Tenemos valores y comprometernos con ellos

Hay que encontrar los valores que luego le otorguen sentido a lo que hacemos, tanto para nosotros como para cada uno de nuestros colaboradores. La idea es poder encontrar la voluntad del sentido, como individuos hemos de reflexionar acerca de cómo vivimos la vida y cuáles pensamientos nos acompañan.

Lo que hacemos y por qué lo hacemos es lo que marca la diferencia en las personas.

- Tengo clara mi escala de valores?

Detectar momento de sentidos vitales

Cada momento de nuestra vida contiene una “semilla” de sentido, aunque sea un mal momento. Ante cualquier situación en el trabajo y antes de actuar en consecuencia, nos debemos hacer tres preguntas:

¿Cómo he respondido ante la situación? ¿con rencor, hiriendo a alguien, he dimitido, he hecho correr rumores...?

¿Cómo me he sentido ante esa situación? (escribir algunas palabras para describirlo)

¿Qué he aprendido de la situación?

¿?

No trabajar en contra de nosotros mismos

Algunas veces nosotros somos nuestro peor enemigo, tenemos tanta obsesión por hacer algo que vamos hacia atrás y conseguimos justo lo contrario (ejemplo: el crítico, el que está permanentemente observando y controlando lo que hacen sus colaboradores o compañeros de trabajo).

- Cuáles son los resultados de mi conducta en mí y en los demás?
- No trabajes en contra de ti mismo: El individuo encuentra a las personas y valores clave que ha encontrado a lo largo de su vida

Obsérvate a la distancia

Como seres humanos (no lo pueden hacer otros animales) podemos mirarnos a nosotros mismos desde la distancia, ver nuestros errores y nuestros éxitos, podemos tener sentido del humor. Hay que fomentar el sentido del humor, despertarse cada día con actitud positiva y transmitirla a los demás.

Cambiar mi foco de atención

Reflexión sobre la actitud frente a la vida, si observas que te quejas más de lo que agradeces estar vivo y si pasa el día buscando un significado real a tu trabajo.

Hay que reconfigurar las dificultades y las quejas con el objetivo de desarrollar actitudes potenciadoras que impidan caer en una dinámica de malestar constante.

Autotrascendencia (extenderse más allá)

Esto quiere decir no pensar sólo en ti y preocuparte más por los otros, de tus colaboradores, del cliente, de la sociedad. Ir más allá de si mismo: trabajar el optimismo auténtico, vivir y trabajar con sentido para poder posicionarse en las dimensiones éxito/fracaso y sentido/desesperación para comprender su magnitud.

Nuestro legado no es buscar que se nos recuerde a nosotros, sino que sean recordados nuestros colaboradores por su aportación, que nuestros clientes estén satisfechos con nuestro servicio, que aportemos algo a la sociedad etc...

Pregunta: En qué circunstancias me vuelvo egoísta?

Reflexión final!!!

Más que pretender cambiar directamente normas y actitudes, lo que hay que hacer es trabajar la modificación de valores y creencias que las preceden.