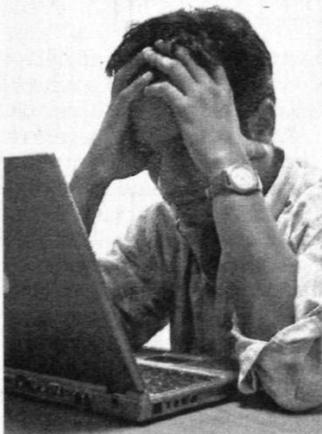


MANAGEMENT

## ACOPLA VIDA PERSONAL CON OFICINA

Si bien no podrás evitar que un trago amargo te afecte, hay formas para sortear tus problemas de la mejor manera en tu trabajo **B8**



ARCHIVO EL UNIVERSAL

MANAGEMENT

Responsable: **MARIANA F. MALDONADO** [mariana.fernandez@eluniversal.com.mx](mailto:mariana.fernandez@eluniversal.com.mx)



ARCHIVO EL UNIVERSAL

### No se nos da hablar inglés en la oficina

Los mexicanos hablan mal inglés, o al menos así lo sienten. Los profesionistas autoevalúan sus habilidades de comunicación oral en inglés como malas, según una encuesta de OCCEducación. Mientras 35% siente que habla mal, 40% considera que escribe en ese idioma de forma regular.

En general, cinco de cada 10 considera que sus habilidades de comunicación con otras personas a nivel profesional son buenas. Entre éstas se encuentra la capacidad de negociación, resolución de conflictos, hablar eficazmente en público, la argumentación lógica y clara, entre otras.

### La flexibilidad, esencial para el talento

El trabajo flexible es una forma de mantener a los más grandes en el área laboral, según un estudio de Regus. 84% consideró que ésta es la vía más efectiva para aprovechar este talento, el cual trae toda la experiencia que necesita una empresa. El cumplir con ocho horas de trabajo e invertir más de una hora diariamente para llegar a su lugar de trabajo son dos obstáculos para que ellos sigan trabajando.



ARCHIVO EL UNIVERSAL

### México, entre los más favorables para directivos

América Latina se encuentra entre las regiones más atractivas para los directivos, ya que presenta mayores oportunidades económicas y de carrera para ellos.

Las razones son los buenos incentivos que ofrece la región, entre los que se encuentran los aumentos salariales y a los paquetes de compensación atractivos, de acuerdo con la firma Michael Page.

México se encuentra, junto con Chile, entre los países que presentan las propuestas laborales y económicas más atractivas, entre las que se encuentran el desarrollo de puestos estratégicos con proyección internacional.

# ¿Crisis personal? Manéjala así en la oficina

Si bien no podrás evitar que te afecte, hay formas para pasar ese trago amargo de la mejor manera posible en tu trabajo

Seguramente has sentido ese nudo en la garganta que te sube desde el estómago y que te impulsa a llorar mientras estás en una junta o en la oficina, cuando te acuerdas de ese problema que estás enfrentando en casa.

El asunto no es menor, porque van varios días ya que traes cargando esa situación que te oprime el pecho y que no te deja ser el mismo colaborador productivo de siempre.

Y es que separar la vida personal y la laboral es difícil. "Los problemas de la casa, en la casa, y los de la oficina, en la oficina" reza un dicho antiguo, pero es casi una utopía.

"Yo soy el mismo personaje en la oficina que al que lo dejó su esposa, no es posible cambiarse el disco duro, así que es mejor que ubiquemos que hay una situación que está afectando a mi vida personal", explica el psicólogo laboral de la UNAM, Rodrigo Peniche.

Ya sea un divorcio, la muerte de un ser querido, una enfermedad propia o de algún cercano, o problemas económicos. Cualquiera de estas situaciones se presentan y nos vuelven vulnerables ante las circunstancias.

¿Cómo lograr que tu trabajo no salga dañado? Los especialistas coinciden en que es necesario hablarlo, con tu jefe o con tus colaboradores, porque lo primero que tienes que reconocer es que necesitas ayuda.

"Tenemos que ser capaces de reconocer que no somos súper hombres ni súper mujeres y que eventualmente necesitamos reconocer que necesitamos el apoyo de los que nos rodean", asegura el especialista.

## Contar lo que pasó

Ahora bien, llegarás con tu jefe y le explicarás que te estás divorciando, que alguien cercano está enfermo o cualquier crisis personal que te esté afectando. Y es aquí donde lo mejor será tener claro en qué aspectos y de qué manera vas a necesitar este apoyo por parte de tus colaboradores. "Necesito que me apoyes cubriendo esta junta por mí", "Tendré que salir temprano así que te agradecería mucho si pudieras tomar las llamadas". Ten claro qué es lo que ellos pueden hacer por ti.

Esta plática tendrá que ser concisa y breve. No necesitas contar detalles de tu situación personal, porque esto puede llegar a incomodar a tu interlocutor o impulsará a la gente opine sobre tu vida privada, y quizá no es lo que deseas en este momento.

"A la otra persona, la historia a detalle no le importa; le da igual si te divorciaste de tu mujer porque la encontraste con otro o porque se te quemó la sopa. Le interesa cómo ayudarte", explica Eva Denaday, coach organizacional de Q



ILUSTRACIÓN: DANIEL BAZO

## Antes de desaparecer de la faz de la Tierra...

●●● Analiza si es prudente. Es recomendable que tomes días bajo ciertas circunstancias.

Si sólo lo harás para irte a tirar en la cama y deprimirte más por la crisis que estás pasando, por supuesto que no es recomendable que tomes días libres.

"Se tiene que tener mucho cuidado, no es una receta, estás triste te vas de vacaciones, estás contento y aumentas tu horario de trabajo. Somos un paquete de estados de ánimo y tenemos que aprender a manejarlo", sostiene Eva Denaday, coach organizacional de Q International.

Después de haber vivido un proceso muy desgastante, o se está en situaciones en las que se necesita mirar las cosas desde distinta perspectiva, irse de vacaciones ayuda, sostiene el psicólogo laboral de la UNAM, Rodrigo Peniche.

Sin embargo, de verdad tienes que irte de vacaciones y no sólo pidas esos días para encerrarte en tu casa. "Es una reacción humana, pero es más riesgoso porque puede agravar la tristeza, angustia, enojo o desesperación, porque dejo de pensar con claridad al estar encerrado".

De pronto romper con la cotidianidad no es tan recomendable. En estos momentos, necesitas de rutinas porque esto te ayudará, dentro de lo posible, a guardar el equilibrio. El trabajo, en muchas ocasiones, te ayudará a estar conectado con el mundo y a ocuparte para no estar rumiando lo mismo una y otra vez.

"No se debe dejar de ir al trabajo ni dejar de comer hasta donde sea posible. No dejar de hacer las cosas que siempre se hacen ayuda mucho a mantener claridad en la cabeza", sostiene Peniche.

En este sentido, no debes dejar de lado actividades que te gusten o que te relajen, porque los problemas los vas a atajar con ese lado de ti que se encuentra bien y si dejas que éste también se dañe, luego será más difícil apagar la crisis.

También es posible que alternativas como el trabajo en casa puedan ayudarte a liberar un poco de la tensión, así que si en tu oficina no se trabaja con ese esquema, es recomendable que lo pidas.

Sin embargo, sucede lo mismo que con las vacaciones, no es una regla y hay personas a las que les funciona y hay otras a las que irse a su casa sólo sería un aliado de la tristeza y desesperación. Aquí necesitas analizar las circunstancias y decidir qué es lo que te conviene para aligerar la presión por la situación crítica.

Detente un momento para analizarlo y cuando vayas con tu jefe a platicarle sobre tu problema, también pide aquí con qué podrían ayudarte. Si es con trabajo flexible, adelante.

Otras ayudas también pueden ser el que te apoyen para salir temprano o quizá dirigiendo algún proyecto que tú no tienes cabeza para dirigir en estos momentos.

Ante eventos difíciles suele ser complicado pero en la medida de lo posible necesitas no cambiar tus hábitos de alimentación ni de sueño, porque el estar sumido en una crisis te hará consumir más energía y utilizar más tu cerebro.

"Si yo tengo un problema necesito más energía y mi cuerpo tiene más desgaste de energía por el estrés. Yo nutro mi cuerpo durante el sueño, si no duermo bien, me voy a empezar a desnutrir, y por eso es importante comer", explica el psicólogo de la UNAM.

Ten en cuenta que quizá el problema exija la intervención de un especialista. Ya sea de un terapeuta, abogado, asesor financiero, doctor o de cualquier persona relacionada que pueda ayudarte a salir de éste, así que ante cualquier crisis, conviene que reflexiones y pidas cuanto antes ayuda, ya que el tiempo que estás perdiendo si no lo haces es muy valioso.

Ahora sí, ¿tomarías vacaciones? ●

"Tenemos que ser capaces de reconocer que no somos súper hombres ni súper mujeres y que necesitamos el apoyo de los que nos rodean"

**RODRIGO PENICHE**  
Psicólogo laboral de la UNAM

"Si el llanto sobreviene en la oficina es porque se trata de algo abrumador. Algo que exige atención inmediata. Más que llanto es un grito de ayuda"

**ANDRÉS IZE**  
Sicoanalista

"A la otra persona la historia a detalle no le importa; es igual si te divorciaste de tu mujer porque la encontraste con otro, o porque se te quemó la sopa. Le interesa cómo ayudarte"

**EVA DENADAY**  
Coach organizacional de Q International

International. Esos detalles resérvalos para tu gente cercana, para los amigos y la familia que puedan escucharte. Si tienes algún amigo en el trabajo, séntete libre de contar por momentos, pero si no, mejor guárdatelos. "Si bien tenemos que ser muy específicos, también necesitamos guardar privacidad", explica Peniche.

Seguramente en algún momento te darán ganas de llorar, incluso estando en una junta o en tu lugar de trabajo. Lo recomendable es salirse de la oficina y buscar un lugar privado en el que se pueda hacer, y si es con un amigo o algún compañero, mejor, recomienda el sicoanalista Andrés Ize.

"Si el llanto sobreviene en la oficina es porque se trata de algo abrumador. Algo que exige atención inmediata. Más que llanto, es un grito de ayuda", sostiene el especialista.

## Lo que cuesta

En estos momentos difíciles tienes que tomar en cuenta que tu productividad se verá mermada y que resolver el conflicto te va a costar, ya sea dinero, tiempo, energía, o cualquier otro insumo, así que hoy mucho más que nunca tienes que estar consciente de que no puedes prometer cosas que no vas a cumplir.

"Cuando yo prometo algo, hay una expectativa por parte del otro hacia ti. Así que lo mejor es dimensionar el alcance de las promesas porque lo mejor es honrar la palabra", sostiene la coach. Si, seguramente será penoso tener que decir que no puedes asistir a esa junta, o que no podrás entregar la presentación extra que ya te habían encargado, pero será mejor que digas que no a tiempo para que se puedan buscar otras alternativas para solucionarlo. ●