

Sobrellevando la Ansiedad Junto con la Profesión

La ansiedad profesional tiene muchas formas. Si su empleo termina por reducción de personal, o por despido, la ansiedad puede llegar a tener las proporciones de una crisis. O, quizás usted se siente enjaulado en su trabajo. No es nada satisfactorio, pero usted no sabe qué hacer. O, quizás está listo para dar un salto y hacer algo nuevo, pero se siente plagado de dudas en cuanto a lo desconocido. Independientemente de la causa, la ansiedad profesional puede perturbar todos los aspectos de su vida.

Su profesión, su responsabilidad

Es importante darse cuenta de que sólo usted controla su profesión, dice James C. Cotham, autor de *Career Shock*. Demasiadas personas flotan a la deriva en un río empresarial esperando que los lleve hacia adelante. Las personas son pasivas, dejan que los sucesos se presenten en sus profesiones, en lugar de guiarlos. Entonces, cuando vienen épocas malas, están a ciegas. Para evitar ser sorprendido, controle activamente su profesión, vigílela y planéela. Usted estará listo para reaccionar de la mejor manera ante el cambio cuando éste surja.

Planee por adelantado para prevenir la crisis

La mejor manera de vencer la ansiedad profesional es planear por adelantado. Si usted se prepara para enfrentar obstáculos a lo largo del camino, éstos no afectarán su viaje.

- **Concéntrese en las prioridades.** Las crisis profesionales se presentan con frecuencia cuando aspectos diferentes de nuestras vidas quedan sin equilibrio. La profesión, la familia, el tiempo de descanso, la salud física, la salud mental, la salud espiritual—¿cuáles son sus prioridades tanto personales como profesionales? Reconsidérelas de vez en cuando, y asegúrese mantenerlas equilibradas.
- **Reconsidere las condiciones de su profesión con regularidad.** La situación de su profesión evoluciona a través del tiempo, por lo tanto de vez en cuando, vuelva a evaluar en dónde usted se encuentra y a dónde quiere llegar. ¿Cuáles son sus metas? ¿Las ha alcanzado? ¿Es este el momento de fijar nuevas metas? Si usted actualiza y planea conforme avanza, puede corregir los pequeños problemas antes de que se agranden, y tener planes listos para cuando los necesite.
- **Tenga un plan.** Esté listo para el día en que la empresa sufra un sacudón o cuando se despierte sintiendo una necesidad desesperada de hacer un cambio. Conozca sus contactos de trabajo. Sepa cuáles serán sus primeros pasos a tomar. Cuando sea momento de cambiar, usted estará listo.
- **Manténgase alerta en cuanto a cambios mayores.** Habrá algunos cambios mayores como variaciones del mercado y fusiones empresariales

que usted no podrá controlar, por lo tanto, estudie las circunstancias. Estará mejor preparado para controlar los cambios si sabe que se presentarán.

Pero si se presenta la crisis

A pesar de sus mejores esfuerzos, los cambios le pueden encontrar todavía desprevenido. Puede despertarse un día y sentirse asfixiado en su trabajo. O, quizás al despertar se encuentre con un aviso de despido. Aun en estos casos, hay algo que usted puede hacer para controlar su ansiedad y obtener el mejor resultado.

- **Mantenga una actitud mental positiva.** El resentimiento, el enojo, el temor, la culpabilidad—solamente desperdician su energía. Concéntrese en sus atributos positivos (su familia y sus amigos, sus destrezas y sus habilidades) y desarrolle un plan de acción positivo.
- **Mire hacia adelante.** Mire hacia atrás solamente lo que sea suficiente para reflexionar cómo se suscitó la crisis y para sacar provecho de esa experiencia. Después mire hacia adelante y únicamente hacia adelante.
- **Use su experiencia pasada.** Puede no darse cuenta, pero probablemente ya habrá enfrentado anteriormente algunos acontecimientos de importancia que bien pudieron haber creado un cambio en su vida: como mudarse, comenzar la universidad, su primer empleo, el matrimonio, la crianza de los hijos. Estos fueron acontecimientos positivos, pero al igual que una crisis de trabajo, sacudieron su vida en forma inesperada. ¿Cómo manejó estas situaciones? Este es el momento de recurrir a esa experiencia.
- **Obtenga apoyo y consejo.** Usted es responsable de su profesión, sin embargo los amigos y la familia pueden ser grandes fuentes de apoyo y de consejo. Cuénteles acerca de sus problemas e ideas. Ellos mantendrán sus pensamientos positivos y le ayudarán a enfocar mejor sus planes.

¿Crisis u oportunidad?

Las personas tienden a suponer que cualquier situación incierta en sus profesiones se convertirá en una crisis, y si la abordan de esa manera, muy probablemente así será. En su lugar, trate de verla como una oportunidad que se presenta para hacer el cambio necesario en su profesión y reajuste sus

p
torna rápid

Fuentes:

Career Shock por James C. Cotham. Donald I. Fine Inc., 1988.

C

Quick (editores). The Haworth Press, 1990.

C
Morrison (editores). Lawrence Erlbaum Associates, 1991.
S
Change por Bob