



## ¿Hasta qué punto debes tensar una relación laboral tóxica?

Ser prisionero de un empleo, actividad o empresa que aborreces resulta insostenible. Aprende a diseñar la alianza con tu compañía y valora qué quieres y necesitas para no estancarte y no caer en la frustración.

**Tino Fernández.** Madrid  
Una compañía de alimentación dedicada a las pizzas, entre otros productos, utiliza estos días un anuncio cuyo lema es “una buena base lo es todo”. En el *spot* se ironiza acerca de una incipiente relación laboral tóxica entre un candidato que empieza a trabajar y su jefe. Durante la conversación inicial, el empleado le dice a su superior que piensa robar todo el material de oficina que pueda; que cuestionará su liderazgo; o que tratará de dejarla en evidencia... Su jefe responde que no piensa pagarle las horas extra; que se apropiará de sus méritos profesionales; y que se aprovechará de la escasez de ofertas de empleo para no subirle el sueldo en los próximos ocho años... Se trata de una caricatura grotesca, pero que, desgraciadamente, tiene algunos puntos en común con la realidad frustrante que viven muchos profesionales en sus compañías y que les lleva a aguantar en un trabajo que aborrecen, en una empresa en la que no confían, en un puesto que no les aporta desarrollo profesional, con jefes

que hacen su vida imposible...

Y viceversa: compañías que no esperan gran cosa de sus empleados, que no están dispuestas a promocionarlos ni a recompensarlos y que no quieren saber nada acerca del compromiso o la lealtad.

En todo caso, la base profesional que presenta la caricatura del *spot* no es un buen comienzo laboral... Ovidio Peñalver, socio director de Isavia, se refiere a la necesidad de “diseñar la alianza”, que significa preguntarse qué es lo que una empresa espera de nosotros; qué esperamos de la organización en la que trabajamos, y qué pretendemos conseguir con esa relación profesional.

Nekane Rodríguez, directora general de Lee Hecht Harrison, cree que lo primero que debemos preguntarnos es por qué aguantamos en un trabajo que no nos aporta nada y del que nada esperamos. Puede ser por un salario, por comodidad o por miedo al cambio... Convertirte en prisionero de tu empleo depende en gran medida de tus prioridades: quizá esa empresa cubre una serie de necesi-

### Cómo evitar un ‘sincericidio’

Parece claro que el anuncio de pizza en el que empleado y jefe se dicen ciertas verdades a la cara es un ejemplo de claridad agresiva. Ovidio Peñalver, socio director de Isavia, cree que decir lo que se piensa, pero con buenas formas, es bueno, siempre que se sea asertivo:

- Hay que ser claro, honesto y sincero. Si se cuidan las formas, suele ir bien. Pero ser como en el anuncio es un ‘sincericidio’, una especie de suicidio profesional.
- El polo opuesto es ir de falso y de pelota. La sinceridad es el punto medio.
- Las primeras impresiones determinan las futuras relaciones y la calidad de éstas. Se debe cuidar el comienzo.
- Los vínculos y las relaciones se fortalecen si existe confianza mutua.

dades que compensan otros aspectos de tu vida, o tal vez es que te da miedo irte y cambiar.

Rodríguez opina que “si esa actividad que aborreces te ayuda a cubrir necesidades que consideras más importantes que el propio trabajo, entonces puedes encontrar una razón convincente para permanecer en ella”. Es lo que José María Gasalla, profesor de Deusto Business School, denomina una “posición existencial”, y que se refiere a que “se puede ir más allá del *homo economicus*, que necesita satisfacer una necesidad. Puede haber algo más”.

### ¿Qué te motiva?

El elemento económico sigue siendo uno de los principales cuando se habla de motivación, pero su impacto es a corto plazo, y más pronto que tarde se interioriza o se olvida. Las empresas deben trabajar con otros elementos cuyos efectos son a largo plazo. El salario, más que una motivación, es un básico, del mismo modo que el lugar de trabajo y los recursos para desempeñar una actividad excelente.

Tampoco el reconocimiento verbal basta. Sólo con eso no se ilusiona. Si el dinero no motiva y la palmada en la espalda no funciona, queda la carrera profesional. Pero gran parte de las organizaciones ya no son capaces de ofrecer las carreras que satisfacen a la gente. Muchas empresas lo explotan desde el punto de vista de la comunicación, pero no lo pueden llevar a cabo.

En todo caso, cuando ninguna de las dos partes (empresa y empleado) aportan gran cosa a la relación laboral, Gasalla cree que “la cuerda del desinterés puede estirarse mucho, hasta que una de las partes ve que no le merece la pena. No existe atención ni intención, ni se pone en marcha ninguna energía. Aparecen la abulia y la apatía”.

Nekane Rodríguez añade que “si es por miedo o por pereza hacia el mundo exterior, la cosa cambia. Cuando un puesto no te permite atender a aquello que es importante para ti como persona o en lo que se refiere a tu desarrollo profesional, debes marcharte”.

### Hablar claro a tu jefe

Cuando tengas la oportunidad de decirle a tu jefe lo que piensas de él o lo que opinas sinceramente de la compañía debes valorar si quedarte a gusto te compensa o puede costarte caro. Ten en cuenta que no existen los paraísos laborales en los que prima el buen rollo y todo es perfecto. Desconfía de lugares excesivamente ‘buenistas’. Pero tampoco te instales en la queja permanente.

- Si te decides a hablar claro, la queja debe ser concreta, porque cuando se emite, el objetivo es que algo cambie. Cuanto más concreta sea, más fácil será lograrlo. En la esencia de la queja se esconde un germen de mejora.
- Hablar con sinceridad extrema a tu jefe tiene que ver con la asertividad, que es la capacidad de decir lo que piensas y sientes, buscando la forma, la manera y el lugar. Evita el ‘vómito tóxico’.
- Un arranque de sinceridad de este tipo debe basarse siempre en hechos, y nunca en juicios o interpretaciones.

Entra en **expansion.com** y acércate a **CECOSA SEMILLAS**

**DAMOS CUERDA**

**Bankia**  
SIGAMOS TRABAJANDO