

EL TEMOR A CAMBIAR DE TRABAJO



La siguiente es una carta de respuesta del terapeuta a un paciente que le consultó por temor a cambiar de trabajo. El terapeuta le había prescrito –en el final de la reunión realizada en el consultorio- la tarea **Pro y Contra**. Aquel la resolvió (ver Anexo) y la envió por correo. He aquí el análisis y el comentario del terapeuta:

“Apreciado Rafael:

Tu decisión está inclinada hacia tomar el nuevo trabajo. Me explico:

ANÁLISIS

CANTIDAD

Los *pro* del nuevo + los *contra* del viejo suman = 14 puntos.

Los *pro* del viejo + los *contra* del nuevo suman = 4 puntos.

El peso es 3.5 puntos a favor del cambio contra 01 de permanecer.

CALIDAD

La calidad de los ítems (remuneración, estabilidad y pro-actividad) están repartidos: 2 en favor del cambio y 1 por la permanencia. Aquí nuestro índice es 2 a 1.

CANTIDAD x CALIDAD

Multiplicando cantidad x calidad, tenemos $3.5 \times 2=7$ contra $1 \times 1=1$.

EN RESUMEN

El peso por el cambio es 7 contra 1.

No es, pues, un problema de decisión 50:50. Ni siquiera 60:40.

Es una decisión objetiva de 87.5 contra 12.5 %

COMENTARIO

Seguramente estamos coincidiendo en la objetividad de la decisión: el peso específico por el cambio laboral es altamente indicativo. ¿Pero tenemos dudas en cambiar, no? Entonces, se trata de un tema de índole subjetivo. Al respecto, mi comentario es que la resistencia al cambio constituye parte de nuestra naturaleza. Aunque tiene sus ventajas y desventajas -que pueden

ser debatibles- el hecho es que resulta natural. Debemos, pues, aceptar que **el temor a lo nuevo constituye algo natural**. No obstante, ese temor es mucho más fuerte en las primeras etapas del cambio.

Hay 5 etapas en todo cambio de trabajo:

1º. La etapa previa.

2º El primer contacto tangible.

3º La formación de las ideas laborales.

4º La formación de los conceptos.

5º La formación de los juicios y las iniciativas (cuando ya nos movemos como pez en el agua en nuestro trabajo).

En este momento estamos en la etapa previa, es decir, antes de haber asumido nada. Es la etapa de las interrogaciones, que todo el mundo se hace: ¿Me irá bien? ¿Me desempeñaré bien? ¿Estaré a la altura de las expectativas de mis empleadores? ¿Le caeré bien a la gente?, etc. Al lado de estas inquietudes, está nuestra buena disposición, el anhelo de poner lo mejor de nosotros. Por eso, dice un especialista, “el primer día en un trabajo es el mejor”. Todas estas interrogaciones nos ocasionan preocupación, un cierto grado de tensión. Hacemos conversaciones con los familiares o amigos, buscamos confirmación. Algunas personas tienen sueños y algunos hasta pesadillas.

Pero como todos somos diferentes, es posible que usted experimente más tensión que los demás; ergo, más dubitación. Mis consejos para aminorar estos aspectos son los siguientes:

- a) Obtener el apoyo de la pareja (nuestro alter ego, nuestro otro yo).
- b) Obtener el aliento de los familiares y amigos (máximo el de 2 o 3 íntimos).
- c) Aceptar la ansiedad de la situación como algo natural.
- d) Aceptar que uno es nervioso y que mi ansiedad será mayor que la de los demás.
- e) Reflexionar filosófica y realistamente acerca de la incertidumbre de las decisiones en la vida.

Dé estos primeros pasos. Si no son suficientes, hay una técnica adicional que puede ayudar enseguida: la **visualización**: repetir con fuerza la imagen de verme en ese futuro inmediato con las cosas buenas y malas que me van a ocurrir. Pesarán las cosas buenas).

Otra técnica es el **cambio cognitivo**. Constituye un ataque sistemático y ordenado a las ideas erróneas (y, en general, pesimistas) sin evidencias consistentes. Es más compleja y quizás conviene desarrollarla con el psicoterapeuta *face to face*.

Suerte en su decisión y escríbame.
Dr. Pedro”.

ANEXO

El escrito del paciente analizando tanto el pro y contra de cambiar de trabajo

como el de permanecer en la empresa donde labora:

“Actual empresa:

- 1) Pro:
 - a) Nuevo estilo gerencial.
 - b) Beneficios laborales por encima del promedio.
- 2) Contra:
 - a) Desarrollo profesional incierto.
 - b) Falta de apoyo regional a proyectos de inversión local (fabricación de confites).
 - c) Permanencia estimada en la empresa menor a 5 años.
 - d) Riesgo de venta de la empresa.
 - e) Negocio de caramelos y chicles en etapa madura, crecimiento menor al solicitado, productos de consumo no prioritarios.
 - f) Objetivos de ventas exigidos superiores a los estimados localmente.
 - g) Falta de participación en la toma de decisiones.
 - h) Clima laboral de Finanzas negativo (desmotivación por cambios y despidos).
 - i) Requerimiento de reducción de personal en el área de Contabilidad.

Empresa Propuesta

- 1) Pro:
 - a) Proyectos de expansión y crecimiento.
 - b) Permanencia estimada en la empresa mayor a 5 años.
 - c) Desarrollo profesional en finanzas y otras áreas (Recursos Humanos, Compras, Sistemas).
 - d) Oportunidad de participación en la toma de decisiones.
 - e) Negocio de alimentos en crecimiento, con posibilidades de exportación.
- 2) Contra:
 - a) Periodo de prueba del contrato.
 - b) Nivel de profesionalismo y capacitación del área”.