

Recursos Emocionales Para Ser Productivo En El Trabajo.

En el lugar de trabajo puede muy bien pasarse más de un tercio de una jornada de veinticuatro horas de duración. Esto significa que, a largo plazo, con las y los colaboradores laborales se convive tanto, o incluso más, que con las y los integrantes de la propia familia. Desde luego, el tipo de experiencias compartidas dentro de los ámbitos laborales, debido a su propia naturaleza, pueden ser de un carácter muy intenso por el estrés, por la concentración, y por la ejecución de habilidades y recursos personales puestos a prueba durante la realización de los diversos tipos de trabajos.

Es interesante resaltar que la intensidad de la convivencia se convierte en un factor positivo, cuando las y los trabajadores potencian entre sí sus cualidades, cuando se da el aprendizaje de nuevas competencias, y cuando existe generosidad y aporte, tanto a niveles personales como de operación por parte de las y los compañeros de jornada.

Pero, ¿y si no siempre sucede así?

Desempeñarse en un trabajo, ejercer lo que una persona estudió, realizar un oficio con calidad, cuando las condiciones laborales no son armónicas, puede volverse cuesta arriba y termina transformándose en fuente de ansiedad o de conflictos emocionales.

Más allá de que se busque asesoría psicológica para solucionar algún tipo de problema del estado de ánimo que pueda interferir con el buen desempeño laboral (en la Clínica de Bienestar Universitario se ofrecen servicios terapéuticos especialmente a las y los trabajadores de la Ibero: maestros(as) de tiempo y de asignatura, administrativos(as), y trabajadores(as) de servicio), trabajar con el máximo de las capacidades personales (disfrutando el propio desempeño), se relaciona con el mantener equilibradas diferentes dimensiones y facetas pertenecientes a una misma persona.

Ejemplos de las diferentes dimensiones personales del trabajador: Un administrativo tiene responsabilidades familiares que atender, así como una vida social que no debería ser descuidada. Un profesor de asignatura tiene afinidades y gustos personales para disponer de sus horas de ocio. Un trabajador del área de servicios está al tanto de su salud física y de su alimentación. En fin: Una persona que labora, independientemente de su nivel académico, se mantiene en constante aprendizaje sobre diversos temas de su particular interés. Y en todos estos campos tan diversos, puede recibir ayuda.

Por ello, la Clínica de Bienestar Universitario (CBU) también se encarga de referir a las y los trabajadores de la Ibero, cuando su caso así lo requiera, con instituciones externas que brindan asesoría en pedagogía, capacitación, lenguaje, neurología, geriatría, medicina, y toda una amplia gama de especialidades. La CBU tiene esta capacidad de referencia porque entabla convenios de intercambio, y realiza actividades extramuros con todo tipo de instituciones privadas y públicas. Para muestra de estas actividades, se hace mención de que apenas unos meses atrás, la CBU participó en el Puente Humanitario de Apoyo al Éxodo Migrante, brindando asesoría psicológica a familias que viajaban hacia el norte, durante su estancia en la Ciudad de México.

En la Clínica de Bienestar Universitario, se va a atender con mucho gusto a las y los trabajadores de la Ibero que se acerquen a solicitar orientación psicológica. Pero como parte de su servicio de calidad, está en capacidad de referir a sus usuarios(as) con instituciones externas especializadas, de acuerdo al tipo de problemáticas particulares que le toque atender. Estas referencias suponen un acompañamiento de las y los trabajadores canalizados externamente para que, desde la CBU, se pueda supervisar que las instituciones que los reciban tengan un trato profesional, cálido, accesible, confidencial, y de mucha utilidad y beneficio para ellas y ellos.

Una persona serena, sociable, equilibrada psicológica, familiar y socialmente, es un ser humano trabajador, productivo y capaz de entablar vínculos afectivos profundos con quienes lo rodean, ya sea que pertenezcan a su familia, a su círculo de amistades, o que sean compañeras y compañeros de trabajo. Así que: ¡A buscar el equilibrio para poder rendir más!

C+ No. 236. 25 febrero 2019