

# EL PAPEL DE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA LABORAL

por Antonio Valls

Alguien ha dicho que un ordenador portátil actual, tiene la inteligencia de una lagartija. Y puesto que según los expertos, es más que probable que la capacidad de proceso de un microchip siga doblándose todos los años, pronto tendremos ordenadores con la inteligencia de una persona.

Este tipo de informaciones nos obligan a asumir que las turbulencias en el mundo del empleo invadirán todos los ambientes, y que como empleados, todos deberemos estar alerta. Habrá que prestar atención no solamente a la proximidad del final de una etapa profesional -deseado o no-, sino también a las oportunidades que ello pueda ofrecernos tanto dentro como fuera de la empresa en que trabajamos hoy. Desde nuestro puesto de trabajo actual, podemos, en general, movernos en cuatro direcciones para hacer más valiosos nuestro aporte a la empresa:

- Desarrollar nuevas habilidades.
- Desplazarse hacia puestos que posibilitan hacer una mayor contribución al resultado global de la empresa.
- Generar más negocio.
- Darse a conocer en los lugares adecuados.

Todo esto debe hacerse y podrá hacerse mejor y más a gusto, si se tiene en cuenta en todo momento el enorme papel que juegan las emociones en nuestra calidad de vida. Al fin y a la postre una sugerencia válida para evaluar nuestro nivel de "calidad de vida" podría ser que "esta se mide por el porcentaje de nuestro tiempo en que disfrutamos de estados emocionales deseables, afectuosos, queridos, y porqué no... sublimes".

## La autoestima

Sin autoestima, se abordan las tareas de la vida personal y profesional con poca fe en la obtención de buenos resultados, lo que resulta un obstáculo más para su consecución. Está en nuestras manos reducir, y eventualmente eliminar este obstáculo, cambiando nuestros hábitos de pensamiento y acción, y liberando nuestras potencialidades personales. Podemos, en definitiva, reprogramar nuestro subconsciente mediante el uso racional de nuestro consciente.

Sin embargo la autoestima es sólo una parte del concepto que cada uno de nosotros tiene de si mismo. Influyen además nuestros proyectos, nuestra visión de lo que hacemos, y también nuestras emociones. Nuestro auto-concepto depende de la idea en fin, que prevalece sobre las demás con respecto a nosotros mismos y a las otras personas, referente a nuestro futuro, a nuestro prestigio y a nuestra estima.

Esta idea que tenemos de nosotros mismos, influye poderosamente en la manera que tenemos de encarar nuestras relaciones con los demás, especialmente en lo que hace referencia a las probabilidades de lograr acuerdos mutuamente beneficiosos a largo plazo con otras personas.

Con un satisfactorio grado de autoestima, se consigue armonizar las necesidades emocionales básicas que conviven en nosotros en aparente confrontación, como son:

- La seguridad y el desafío.
- La independencia y la dependencia.
- El auto desarrollo y la consecución de resultados tangibles.

Esta armonía es por otra parte, consecuencia de haber desarrollado una personalidad madura.... si bien ante circunstancias profesionales duras, se necesitará en todo caso mucha inteligencia emocional para mantener en equilibrio nuestras emociones.

El tumulto emocional y el desorden de la conciencia, impiden liberar la energía psíquica necesaria para realizar una tarea que produzca resultados. Buscar -por ejemplo- un nuevo

empleo, no es tarea fácil si quiere hacerse con eficacia. Pero es obvio que tendremos más éxito con habilidad para relacionarnos con los demás. Como alguien ha dicho, en la búsqueda de empleo un buen contacto vale por mil currículos. Y para tratar con los demás con habilidad, necesitamos de toda la autoestima que seamos capaces de reunir.