

+ MARIANA

## ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Llegó el momento de sincerarse con uno mismo y, tal vez, tomar una decisión que nos acerque más a cumplir nuestras metas laborales. Lo importante: chequear la corazonada interna.

5 de febrero de 2019

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

Hay alarmas que marcan la necesidad de cambio laboral

Hay alarmas que marcan la necesidad de cambio laboral

POR Paola Florio

Es posible que sientas que ya no podés mejorar, ascender o hacer nada nuevo en tu actual puesto de trabajo. Las vacaciones o un período inactivo pueden hacernos notar que no estamos en el lugar deseado o que ya perdimos la ilusión de un ascenso, y eso nos quita **motivación**. Es probable que a corto o mediano plazo empieces a sentirte a disgusto con todo lo que te rodea y eso no está bueno.

Matiana Behrends, directora de Gestión de Personas de Grant Thornton Argentina, recomienda **no estar donde no nos sentimos cómodos**: "Por más bueno que sea el trabajo, si sufrimos todas las horas que estamos ahí, **claramente no es el lugar para uno**, y tampoco será lo mejor para la empresa tener una persona tan descontenta. **No hay una respuesta clara acerca de si es mejor un cambio de sector o la renuncia**, ya que esto dependerá de cada caso y situación. De todas maneras, siempre lo recomendable es que, si vamos a renunciar por esto, no hacerlo desde el enojo o el malestar -ya que nunca es consejero de buenas decisiones-, y

### MÁS LEÍDAS EN TENDENCIAS

- 1 Optimismo inteligente: siete claves infalibles para vivir una vida positiva 
- 2 El cáncer, en primera persona: "Me pude dar el lujo de curarme, volver a ser padre y rearmar una familia" 
- 3 Halitosis: cómo combatir el mal aliento, un mal muy frecuente en la población 
- 4 Tomar té verde y comer nueces: consejos de nutricionistas para lidiar con el estrés 
- 5 Demisexual: cuando la atracción llega luego de una fuerte conexión emocional 

### SALUD

## ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

### Hallan el esqueleto de una nueva especie de ave que vivió en la Antártida

**Por qué el desayuno no es la comida más importante: Estudio no encuentra evidencia de que beneficie a bajar de peso**

**Cuáles son los peligros de elegir anteojos de sol sin la protección adecuada**

### INNOVACIÓN

La anterior edición del certamen para innovadores del

**El MIT busca innovadores latinoamericanos menores de 35 años**

**Cómo es por dentro el hospital subterráneo más grande del mundo**

**La energía solar térmica se expande en la Argentina**

### DISCAPACIDAD

**El 10,2% de la población argentina mayor de 6 años tiene algún tipo de discapacidad**

**Por qué se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad**

sabiendo cuál es el siguiente paso a seguir".

Una vez tomada la decisión de cambio hay que preparar un plan de acción.

Una vez tomada la decisión de cambio hay que preparar un plan de acción.

### Las alarmas

Si te sentís identificada con alguno de estos ítems, lo venís pasando mal, te duele la panza cada día camino al trabajo, las vueltas del reloj parecen eternas, sentís que ya tocaste tu techo o simplemente querés dar un paso más en tu carrera, **llegó el momento de cambiar.**

De igual forma si estás **desmotivado**, porque tu actitud dejará huella en todo lo que hagas. Es posible que no te sientas con ánimo de darlo todo en cada tarea o que completes tus proyectos de forma automática y poco pulida para "salir del paso"; y esto, incluso, afecta a tu prestigio profesional. Es hora de moverse.

Una vez que identifiques la situación, si ya hablaste con la persona correspondiente y no hay vistas de mejoras, **hay que preparar un plan de acción.**

"No lleguemos a que nos devaste la situación, ni a que explote y terminemos insultando a un jefe, un compañero o un cliente borrando de un plumazo un legajo impecable. No es conveniente por donde se lo mire. **Hay que preparar la retirada y, para eso, establecer un plan personal y privado.** Tampoco amenazar con que 'si yo me voy, pasará tal cosa', ese tipo de forma de avisar no es propicia.

En líneas generales, antes de comentarle a alguien nuestras intenciones, hay que tantear qué otras posibilidades existen en el mercado", recomienda la licenciada María Gabriela Fernández Ortega, miembro del Instituto Sincronía. Para ella, es mejor avisar cuando la torta está precocida: "aunque yo diría que mejor cuando la torta esté cocida, cuando se tenga la entrevista asegurada y cerrado el trato. Tampoco renunciar de un momento para el otro, sino dar el tiempo prudencial e irse de la mejor manera posible, ya que la información circula, la gente se conoce y mucho más ahora que con las redes sociales se accede a la información de cualquier persona. Pero sí, es momento de tomar esa decisión y pegar el salto".

Una buena forma de ponerse en acción es desempolvar el viejo currículum y modernizarlo con programas on line que ofrecen plantillas muy fáciles de rellenar. También hay buenas opciones audiovisuales, una nueva alternativa que conjuga imagen y video y que puede llamar la atención de

## ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

los reclutadores. Y una vez definida nuestra carta de presentación (en cualquiera de sus formatos), bucear en la web y rastrear las empresas en las que nos gustaría trabajar. Eso sí, jamás enviar un mail general, sino tomarse el tiempo de enviar correos personalizados a cada encargado del área. Y sí, buscar trabajo es un trabajo en sí mismo.

Lo más importante a tener en cuenta es que uno es dueño de su desarrollo y su carrera laboral

Lo más importante a tener en cuenta es que uno es dueño de su desarrollo y su carrera laboral

### El pulso interno

El primer paso es definir lo que uno quiere y hacia dónde ir, es decir, responderse la clásica pregunta: ¿dónde me veo en los próximos 5 años? ¿Y en los próximos 3?

Una vez que se hace foco, lo siguiente es definir acciones que ayuden a concretarlo. Matiana Behrends lo pasa en limpio: "esto es pensar en lo que tenemos que aprender, las habilidades que hay que desarrollar, los ambientes que hay que frecuentar, etcétera. Todas las acciones que se hagan tienen que, de alguna manera, contribuir a ese plan. Cuando uno sabe qué quiere hacer, también hay respuestas que aparecen más fácilmente, tales como: ¿estoy satisfecho/a en este lugar? ¿Por qué no cambio o por qué debería cambiar?".

### El aprendizaje

Es importante destacar, en primer lugar, que esta experiencia debe dejarnos una moraleja, porque no podemos salir intempestivamente de cada lugar -o situación, porque también aplica a la vida en general- cada vez que algo no nos guste sin haber, al menos, hecho algo para mejorarlo. Entonces, **aprender a poner límites puede ser un buen puntapié para arrancar un nuevo trabajo con menos margen de error.**

Fernández Ortega recomienda: "Hay que aprender a poner límites: hasta acá sí, esto no me hace feliz, y ser claro con lo que nos pasa porque si no siempre vamos a terminar explotando adonde vayamos y esa salida nos ubica en un lugar poco afortunado".

**Y lo más importante a tener en cuenta es que uno es dueño de su desarrollo** y su carrera laboral, y como tal tiene que ser responsable en todas sus decisiones. Ni una empresa, ni un trabajo van a hacer lo que uno no hace por uno mismo.

### SEGUÍ LEYENDO:

## Un escenario y 700 esperanzas: así fue la XVII Feria de Artes y Ciencias de Educación Especial

### ÚLTIMAS NOTICIAS

**Los hinchas argentinos solo le piden a Messi algo más simple: "Jugá como en el Barcelona"**

**Enviaron a juicio oral a un grupo de financistas que lavó 60 millones de dólares junto a Lázaro Báez**

**Hubo euforia en pesos: subió la Bolsa y ni siquiera con ayuda extra el Central pudo aumentar el dólar**

**Subasta por el Día de los Enamorados: joyas y obras de arte entre 1.500 y 45.000 pesos**

### MÁS LEÍDAS EN INFOBAE

**1** Los investigadores, sorprendidos por el estado del avión en el que viajaba Emiliano Sala



**2** Un amigo de Emiliano Sala reveló que el jugador no quería viajar en la avioneta y apuntó contra el representante



**3** Hizo un examen de ADN, encontró al donante anónimo con el que concibió a su hija y pagó



## ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

universo matcha: del te a las recetas quices

### TEMAS RELACIONADOS

EMPLEO

RUTINA

TRABAJO

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

### ÚLTIMAS NOTICIAS

## Más allá de la ensalada Waldorf: cinco recetas con frutas como protagonistas

¿Triangulitos de sandía con chucrut? ¿Gajos de pomelo con palta? Cinco opciones frescas para paladares amantes de lo agrídulce, o con ganas de innovar y descubrir nuevas propuestas. Además, todos los tips para organizarse en la cocina y heladera



## Demisexual: cuando la atracción llega luego de una fuerte conexión emocional



## Halitosis: cómo combatir el mal aliento, un mal muy frecuente en la población

Afecta a 6 de cada 10 personas, y las causas varían, desde alimentación hasta mala higiene bucal. Cómo revertir la situación



## ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Llegó el momento de sincerarse con uno mismo y, tal vez, tomar una decisión que nos acerque más a cumplir nuestras metas laborales. Lo importante: chequear la corazonada interna.



## Mariana Fabbiani te propone un outfit para el after office

Apto para lucirlo con tacos o con zapatos flat, según tu gusto, este vestido se lleva todas las miradas por su combinación de sencillez y osadía



un precio "devastador"

4 Los investigadores hallaron un cuerpo entre los restos del avión en el que volaba Emiliano Sala



5 La megafiesta de cumpleaños de Neymar: 500 invitados y las dos condiciones inexorables para ingresar



## Go! Vive a tu manera: la nueva serie del momento

Netflix estrena una nueva serie juvenil y en Para Teens te contamos todo.



### MAS NOTICIAS

### TE RECOMENDAMOS

#### SALUD

**Cuáles son los avances más nuevos y esperanzadores contra el cáncer**

**Día Mundial contra el Cáncer: ¿cuáles son las barreras del acceso a la salud en la Argentina?**

**Sentadillas, estocadas y más: 18 ejercicios para trabajar glúteos y piernas en casa**

**¿Más vacunas por la boca? Investigadores argentinos desarrollaron una plataforma para producir vacunas orales**

#### GENTE

**Romina Richi: "Me estoy preparando para dirigir mi propia ópera"**

**Naomi Osaka: detrás de la nueva reina del tenis, una historia de prejuicios y esfuerzo**

**El Año Nuevo Chino en 20 fotos**

**Eva Bargiela: "Estar en el Bailando sería una linda experiencia"**

#### TURISMO

**Entre castillos y fortalezas: Nauplia, la ciudad griega ideal para relajarse**

**Tesoros terrenales: los nueve jardines botánicos más fantásticos del mundo**

**Wine Lodges: vino y gastronomía para escapadas de verano con estilo**

**Pensacola Beach, un paraíso de arena y mar en la Florida del Golfo**

#### CIENCIA

**Hallan el esqueleto de una nueva especie de ave que vivió en la Antártida**

**"No es la genética el factor determinante en el desarrollo mental": los hallazgos de un médico rosarino**

**Instalarán en la Antártida el primer detector argentino de rayos cósmicos**

**Los 15 logros y curiosidades espaciales más destacados de 2018**

**The New York Times**

**La desgracia de los milénials que #AmanSuTrabajo**

**Por qué es tan doloroso no dormir bien**

**Un recorrido por Caracas: Guaidó conduce a Venezuela por una difícil encrucijada**

**SERIES Y PELÍCULAS**

**Zac Efron revivió al asesino serial Ted Bundy en la película "Extremely Wicked, Shockingly Evil and Vile"**

**Lo nuevo que llega a Netflix para febrero 2019**

**Omar Chaparro conducirá el programa ¡Nailed it! México de Netflix**

**40 millones de espectadores garantizaron la segunda temporada de "You"**

**FOTOS AL 100**

**Los looks de los famosos en los premios Carlos 2019**

**El Super Bowl de los récords**

**Las celebridades en la entrega de los DGA Awards**

**Carnaval porteño: 10 fotos de los primeros corsos**

**Estampados de comida y "estilo yeti": las**

**61 fotos de la consagración de los Patriots en el Super**

**extravagancias del Madrid Fashion Week**

**Bowl LIII**

**INFOBAE AMÉRICA**

**Roger Waters enfureció a sus seguidores al convocar a una marcha a favor del dictador Nicolás Maduro**

**Adolescente robó un vehículo repartidor de pizzas para ir con su novio y en el camino algo salió mal**

**El enviado especial de Estados Unidos viajará el miércoles a Corea del Norte**

**Los mensajes escritos en bananas de Meghan Markle a trabajadoras sexuales que generaron polémica**

*The Washington Post*

**El gobierno de Nicolás Maduro detiene y expulsa a periodistas en un intento por mantener el poder**

**Desafiando los estigmas, participantes compiten en el primer concurso mundial Mr. & Miss Albinismo**

**Tyson retiró 18 toneladas de nuggets de pollo porque podría haber goma en ellos**

**La isla del Pacífico que llora la muerte del "pato más solitario del mundo"**

**ÚLTIMAS NOTICIAS**

**infobae América**

**TELESHOW**

**infobae Deportes**

**Informes privados ya comienzan a mostrar el fin de la**

**El diputado local Pedro Carrizales "El Mijis" fue**

**El encuentro de Yalitza Aparicio con Lady Gaga, Bradley Cooper y otros nominados al Oscar**

**Demi Lovato eliminó su cuenta de Twitter tras recibir duras críticas por**

**Dañó seis greens, insultó a los caddies y fue**

**recesión**

**Los hinchas argentinos solo le piden a Messi algo más simple: "Jugá como en el Barcelona"**

**Enviaron a juicio oral a un grupo de financistas que lavó 60 millones de dólares junto a Lázaro Báez**

**Hubo euforia en pesos: subió la Bolsa y ni siquiera con ayuda extra el Central pudo aumentar el dólar**

**víctima de un atentado en San Luis Potosí**

**"RBG": historias y secretos de la jueza "pop" de la Corte Suprema de EEUU**

**La vacuna contra el virus del papiloma humano "es segura e indispensable"**

**Los históricos capos mexicanos que están presos en EEUU**

**crisis por publicar un meme burlándose de otro artista**

**Los looks de los famosos en los premios Carlos 2019**

**Los mensajes escritos en bananas de Meghan Markle a trabajadoras sexuales que generaron polémica**

**expulsado del torneo: el minuto de furia del golfista Sergio García**

**Desde Lewandowski a Mr. Increíble: las comparaciones con Adolfo Gaich en las redes tras sus tres goles en el Sub 20**

**Quién es Marília Mendonça, la mujer que hizo llorar a Neymar en su cumpleaños**

**Un amigo de Emiliano Sala reveló que el jugador no quería viajar en la avioneta y apuntó contra el representante**



Todos Los Derechos Reservados © 2019 Infobae

**Infobae**

- Apps
- Últimas Noticias
- RSS
- Sitemap

**Contáctenos**

- Contacto
- Redacción
- Red De Periodistas
- Comercial
- Media Kit

**Redes Sociales**

- Facebook
- Instagram
- Twitter

**Legal**

- Política De Privacidad
- Términos Y Condiciones

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

05/02/2019

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

05/02/2019

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

05/02/2019

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

# ¿Tengo que cambiar de trabajo?: claves para dar el salto laboral

Argentina - Infobae (Online) [Sitios]

Tier:1 Circulación: 3857204 Audiencia 3817845

 P. --  0 cm<sup>2</sup>  5499 cc  105.140,88 Peso Argentino  Sin autor

Ref.: 158653532

Llegó el momento de sincerarse con uno mismo y, tal vez, tomar una decisión que nos acerque más a cumplir nuestras metas laborales. Lo importante: chequear la corazonada interna. POR Paola Florio

Es posible que sientas que ya no podés mejorar, ascender o hacer nada nuevo en tu actual puesto de trabajo. Las vacaciones o un período inactivo pueden hacernos notar que no estamos en el lugar deseado o que ya perdimos la ilusión de un ascenso, y eso nos quita motivación. Es probable que a corto o mediano plazo empieces a sentirte a disgusto con todo lo que te rodea y eso no está bueno.

Matiana Behrends, directora de Gestión de Personas de Grant Thornton Argentina, recomienda a no estar donde no nos sentimos cómodos: "Por más bueno que sea el trabajo, si sufrimos todas las horas que estamos ahí, claramente no es el lugar para uno, y tampoco será lo mejor para la empresa tener una persona tan descontenta. No hay una respuesta clara acerca de si es mejor un cambio de sector o la renuncia, ya que esto dependerá de cada caso y situación. De todas maneras, siempre lo recomendable es que, si vamos a renunciar por esto, no hacerlo desde el enojo o el malestar -ya que nunca es consejero de buenas decisiones-, y sabiendo cuál es el siguiente paso a seguir".

Las alarmas

Si te sentís identificada con alguno de estos ítems, lo venís pasando mal, te duele la panza cada día camino al trabajo, las vueltas del reloj parecen eternas, sentís que ya tocaste tu techo o simplemente querés dar un paso más en tu carrera, llegó el momento de cambiar. De igual forma si estás desmotivado, porque tu actitud dejará huella en todo lo que hagas. Es posible que no te sientas con ánimo de darlo todo en cada tarea o que completes tus proyectos de forma automática y poco pulida para "salir del paso"; y esto, incluso, afecta a tu prestigio profesional. Es hora de moverse.

Una vez que identifiques la situación, si ya hablaste con la persona correspondiente y no hay vistas de mejoras, hay que preparar un plan de acción.

"No lleguemos a que nos devaste la situación, ni a que explote y terminemos insultando a un jefe, un compañero o un cliente borrando de un plumazo un legajo impecable. No es conveniente por donde se lo mire. Hay que preparar la retirada y, para eso, establecer un plan personal y privado. Tampoco amenazar con que "si yo me voy, pasará tal cosa", ese tipo de forma de avisar no es propicia.

En líneas generales, antes de comentarle a alguien nuestras intenciones, hay que tantear qué otras posibilidades existen en el mercado", recomienda la licenciada María Gabriela Fernández Ortega, miembro del Instituto Sincronía. Para ella, es mejor avisar cuando la torta está precocida: "aunque yo diría que mejor cuando la torta esté cocida, cuando se tenga la entrevista asegurada y cerrado el trato. Tampoco renunciar de un momento para el otro, sino dar el tiempo prudencial e irse de la mejor manera posible, ya que la información circula, la gente se conoce y mucho más ahora que con las redes sociales se accede a la información de cualquier persona. Pero sí, es momento de tomar esa decisión y pegar el salto".

Una buena forma de ponerse en acción es desempolvar el viejo currículum y modernizarlo con programas on line que ofrecen plantillas muy fáciles de rellenar. También hay buenas opciones audiovisuales, una nueva alternativa que conjuga imagen y video y que puede llamar la atención de los reclutadores. Y una vez definida nuestra carta de presentación (en cualquiera de sus formatos), bucear en la web y rastrear las empresas en las que nos gustaría trabajar. Eso sí, jamás enviar un mail general, sino tomarse el tiempo de enviar correos personalizados a cada encargado del área. Y sí, buscar trabajo es un trabajo en sí mismo.

El pulso interno

El primer paso es definir lo que uno quiere y hacia dónde ir, es decir, responderse la clásica pregunta: ¿dónde me veo en los próximos 5 años? ¿Y en los próximos 3?

Una vez que se hace foco, lo siguiente es definir acciones que ayuden a concretarlo. Matiana Behrends lo pasa en limpio: "esto es pensar en lo que tenemos que aprender, las habilidades que hay que desarrollar, los ambientes que hay que frecuentar, etcétera. Todas las acciones que se hagan tienen que, de alguna manera, contribuir a ese plan. Cuando uno sabe qué quiere hacer, también hay respuestas que aparecen más fácilmente, tales como: ¿estoy satisfecho/a en este lugar? ¿Por qué no cambio o por qué debería cambiar?".

El aprendizaje

Es importante destacar, en primer lugar, que esta experiencia debe dejarnos una moraleja, porque no podemos salir intempestivamente de cada lugar -o situación, porque también aplica a la vida en general- cada vez que algo no nos guste sin haber, al menos, hecho algo para mejorarlo. Entonces, aprender a poner límites puede ser un buen puntapié para arrancar un nuevo trabajo con menos margen de error.

Fernández Ortega recomienda: "Hay que aprender a poner límites: hasta acá sí, esto no me hace feliz, y ser claro con lo que nos pasa porque si no siempre vamos a terminar explotando adonde vayamos y esa salida nos ubica en un lugar poco afortunado".

Y lo más importante a tener en cuenta es que uno es dueño de su desarrollo y su carrera laboral, y como tal tiene que ser responsable en todas sus decisiones. Ni una empresa, ni un trabajo van a hacer lo que uno no hace por uno mismo.

SEGUÍ LEYENDO:

Universo matcha: del té a las recetas dulces