

# Automotivación en el trabajo

*Todos atravesamos por malos momentos en el trabajo. Momentos en los que parece que todo lo que hacemos carece de sentido. Las técnicas de automotivación te ayudarán a superar este sentimiento autodestructivo. A llenarte de energía y a que siempre veas el vaso medio lleno.*

Realizado por Isabel G. Méndez.

## Qué nos hace sufrir en el trabajo

Según la Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo realizada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (MTAS) para el año 2003, sólo un 8,3 % de la población se muestra poco satisfecho o muy insatisfecho con su trabajo, una cifra con la que no coinciden otros estudios de consultoras privadas que elevan ese porcentaje considerablemente, hasta estimar en alguno de ellos que la insatisfac-

ción alcanza a ocho de cada 10 trabajadores. En cualquier caso, y siguiendo los datos aportados por el MTAS, las razones que esgrimen los trabajadores para explicar su insatisfacción estarían encabezadas por una mala retribución económica (23,20%). Le seguirían, casi empatados, un mal horario (14,40%) y un trabajo duro (12,50%) y a mayor distancia la inestabilidad laboral (4,10%), un concepto que descendió

considerablemente con respecto al año anterior. Llama la atención el alto porcentaje alcanzado en lo que el estudio engloba en el apartado *Otras razones* (45,8%); aquí sólo se especifican aquellos que no argumentan ninguna razón para su descontento (9,1%); el resto se pierde en una nebulosa sobre la que no se da explicación alguna. Sin embargo, siguiendo con el análisis de la citada encuesta, se observan otros valores como la monotonía y aburrimiento en el trabajo, el entorno laboral, las condiciones de seguridad e higiene, la división del trabajo o el nivel de participación.

## Salario y horario, las grandes causas de la insatisfacción



Fuente: Ministerio de Trabajo.