

**¡¡MOTIVATE Y OBTÉN  
MEJORES OPORTUNIDADES DE  
TRABAJO !!!!!**

 **Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

MEJORA REGULATORIA

FOMENTO EMPRESARIAL

DESARROLLO DEL SECTOR AGROPECUARIO

VINCULACIÓN LABORAL

DESARROLLO DEL SECTOR TURÍSTICO

# Feliz Día del Trabajador



**Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

# MOTIVACIÓN

- La motivación se refiere a las condiciones o estados que activan o dan energía al organismo, que conducen a una conducta orientada hacia determinados objetivos.

**Lo Que Más Importa  
Es Cómo Te Ves A Ti Mismo**



**Cumple  
cerca de ti**

**DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO**

**Me gustaría...**

 **Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

MEJORA REGULATORIA

FOMENTO EMPRESARIAL

DESARROLLO DEL SECTOR AGROPECUARIO

VINCULACIÓN LABORAL

DESARROLLO DEL SECTOR TURÍSTICO

# Qué harías sino tuvieras miedo...

 **Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

MEJORA REGULATORIA

FOMENTO EMPRESARIAL

DESARROLLO DEL SECTOR AGROPECUARIO

VINCULACIÓN LABORAL

DESARROLLO DEL SECTOR TURÍSTICO



 **Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

MEJORA REGULATORIA

FOMENTO EMPRESARIAL

DESARROLLO DEL SECTOR AGROPECUARIO

VINCULACIÓN LABORAL

DESARROLLO DEL SECTOR TURÍSTICO

- **Cuánta gente dejaría de trabajar completamente si les tocara la lotería.....**
- **Esto indica que, para una gran mayoría, el quehacer profesional supone un sustento para su familia, y una obligación pura y dura.**

# Si te perdiste en un ritual mecánico...

 **Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

MEJORA REGULATORIA

FOMENTO EMPRESARIAL

DESARROLLO DEL SECTOR AGROPECUARIO

VINCULACIÓN LABORAL

DESARROLLO DEL SECTOR TURÍSTICO

**Crea, propón, inventa, CAMBIA.  
Concédete la oportunidad de cambiar  
algún elemento de las labores que  
normalmente realizas.**

 **Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO

# TE RECOMENDAMOS LEER ¿QUIÉN SE LLEVO MI QUESO?



**Cumple  
cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO



La desmotivación provoca mayor estrés y accidentes laborales:

# Aprender a salir de la rutina es esencial para reencantarse con el trabajo

Despertar en las mañanas una hora antes para aprovechar de leer o tratar de reunirse con amigos al almuerzo son dos estrategias para sobrevivir a la monotonía de la oficina.

AMALIA TORRES

**E**sperar desesperadamente que el reloj marque las seis de la tarde para salir corriendo de la oficina y empezar a "vivir" no es una manera saludable de enfrentar el trabajo.

Sin embargo, es como José Lizana, psicólogo laboral de la Universidad Andrés Bello, ve que se siente gran parte de los trabajadores chilenos.

También es lo que vivía Summer Pierre cuando trabajaba como secretaria en Estados Unidos y lo que le ocurría a la mayoría de sus amigos.

Por eso decidió escribir "The artist in the office: how to creatively survive and thrive seven days a week" ("El artista en la oficina: cómo sobrevivir creativamente y prosperar siete días a la semana"), publicado este año (en Amazon desde US\$10).

En él, Pierre entrega una guía para tener una vida plena de nueve a seis de la tarde. ¿El primer paso? Pensar en cinco cosas que le gusten de su trabajo.

"Puede ser desde ver a un compañero de oficina, la manera como le llega el sol al edificio durante la mañana o cómo el salario le ayuda a salir de una crisis financiera. No importa qué trabajo tenga, siempre hay algo bueno en él", explica a "El Mercurio" Summer Pierre desde Nueva York.

Luego de esa primera evaluación, continúa Pierre, hay que tratar de hacer actividades distintas para salir de la rutina.

Entre sus consejos está llevar una cámara fotográfica al lugar de trabajo y fotografiar cinco objetos que le parezcan lindos, o despertarse una hora antes para hacer alguna actividad de su gusto, como leer o salir a trotar.

Con ella coincide el psicólogo José Liza-

na: "Muchas veces nos cuesta salir de nuestras rutinas, pero innovar es muy importante. Y eso no siempre significa cambiar de trabajo. Por eso, yo recomiendo salir de la oficina, y ojalá juntarse con otras personas a la hora de almuerzo".

Y en las mañanas —agrega—, a veces basta con salir 15 minutos antes de la casa para evitar el tacho y comenzar el día con una actitud positiva.

## Efectos en la salud

Darle un sentido al trabajo que uno realiza también es esencial para reencantarse. "Tres obreros que están haciendo la misma labor pueden tener distintas ver-

siones. Uno puede decir que está pegando ladrillos; otro, construyendo una muralla, y el tercero, que está haciendo un edificio. Uno debe ver cómo afecta su trabajo al resto, cuál es su "significancia", dice Lizana.

Otras veces la desmotivación —señala Fabiola Salas, psicóloga laboral de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)— surge porque el trabajo ya no es un desafío para la persona, "o siente que ya no hay una recompensa justa entre el esfuerzo y el salario".

Incluso, puede deberse a un jefe muy autoritario que no les da autonomía a sus subalternos para tomar decisiones —señala la especialista.

En esos casos —recomienda Lizana—, poder expresar las preocupaciones con asertividad también ayuda a generar ambientes de trabajo saludables.

Y actuar es importante, ya que una persona infeliz en su trabajo puede terminar enfermándose —advierte—. "En esos casos hay más licencias, más accidentabilidad laboral, más estrés, lo que también afecta la producción".



**cerca de ti**

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ECONÓMICO