

## ¿Cambiáis actitudes que dicen laboral?

Muchas veces el trabajo nos consume tanto que olvidamos que existen pequeñas acciones que reflejan mucho sobre nosotros, ya sea en términos de educación y respeto a los demás como en la imagen que generamos de nosotros en nuestros compañeros.

Sin lugar a duda, si somos conscientes de estos detalles podríamos tener mayor control sobre ellos y mejorar nuestra actitud en el día a día.

**Nota Relacionada: Día del Amigo: ¿cuánto influye la amistad en la búsqueda de trabajo?**

Existen cinco actitudes que hablan mucho de vos en el día a día laboral, de acuerdo a la fundadora de Merkatua, Brigitte Seumenicht.

- **Aprende los nombres:** Es muy triste ver cómo podemos de pronto trabajar años en una misma empresa y no conocer a la gente con la que interactuamos. **Apréndete los nombres de las personas, dirígete a ellas por su nombre, muestra interés por conocerlas, por saber que hacen, cuáles son sus funciones, como pueden colaborar juntos, etcétera.**

- **Prudencia ante todo:** Si bien es cierto, no es fácil convivir día con día con personas que tienen una mentalidad, valores, objetivos y costumbres diferentes a las de uno. **A veces quisiéramos poder decirle a los demás todo lo que pensamos y sentimos sobre ellos, imponer nuestra forma de ver la vida y cambiar o transformar a los demás. Es aquí donde la prudencia debe ser una cualidad que debemos desarrollar y poner en práctica en el trabajo. Respetar a los demás por lo que son y descubrir su lado bueno es parte también de una convivencia sana y armónica.**

- **Notas de agradecimiento:** Saber ser agradecidos y demostrarlo es una virtud que desafortunadamente muchas personas han perdido. Podemos hacerlo con un simple ¡Gracias! o a través de una breve nota que demuestre que reconocemos el esfuerzo que otro ha hecho por ayudarnos. **Hacerle saber a los demás que su ayuda o su apoyo fue oportuna es algo que no pasará desapercibido y hablará muy bien de ti. Recuerda nunca está de más dar las gracias cuantas veces sea necesario.**

- **Buena disposición:** Todos seguramente hemos conocido a alguna persona que siempre tiene una buena disposición para contribuir, colaborar o ayudar. **Pero ¿Eres tú ese tipo de persona? ¿Si alguien te pide un favor eres capaz de hacerlo? Es comprensible que no siempre esté en nuestras manos poder ayudar pero...¿Cuántas veces te has hecho de la vista gorda sabiendo que no te costaba nada hacer algo por alguien más?**

- **Nunca ignores:** **Si alguien te llama responde, si alguien te manda un mail contéstalo**, si alguien habla contigo míralo a los ojos y presta atención, si alguien se acerca a tu escritorio trátalo como te gustaría ser tratado, apaga el celular ó activa el modo de silencio cuando la situación así lo amerite. No hagas sentir a la otra persona que su tema o incluso su persona no es importante para vos en esos momentos y que prefieres ignorarlo. **Escucha siempre a los demás con atención.**

El escritor estadounidense de libros de autoayuda Dale Carnegie decía: "Se pueden ganar más amigos en dos meses si se interesa uno en los demás, que los que se ganarían en dos años si se hace que los demás se interesen por uno" yo digo que más allá de "ganar amigos" en el ámbito laboral debemos ser conscientes de la importancia que tiene tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran y ser una persona con altos estándares de humildad, bondad y generosidad.

25 DE AGOSTO 2014 - 00:25

**¿Cuáles son los síntomas de que una persona es adicta al trabajo?**

Los empleados perfeccionistas tienen mayores probabilidades de padecer este mal, según un informe privado. ¿Sos uno de ellos?

Una investigación llevada a cabo por la **Universidad de Kent, del Reino Unido, permitió concluir que**

**la adicción al trabajo está directamente relacionada con el perfeccionismo que los empleados buscan en sí mismos.**

**Nota Relacionada: ¿Cuáles son los trabajos más divertidos y mejor pagos del mercado?**

El estudio, liderado por el psicólogo Joachim Stoeber, tuvo como objetivo final analizar **por qué motivo algunas personas sienten la necesidad de trabajar de manera excesiva o compulsiva.**

Para llegar a la conclusión mencionada se realizaron distintas pruebas psicológicas a un grupo de voluntarios con vistas a definir las características comunes de las personas perfeccionistas y también se analizó si sufrían adicción al trabajo.

El autor del experimento se basó en **dos tipos de perfeccionamiento: uno orientado a sí mismo (la persona se pone objetivos muy ambiciosos y difíciles de cumplir) y otro social (un individuo piensa que los demás tienen estándares muy altos y que tienen la necesidad de ser aceptado por ellos).**

Como se menciona anteriormente, este estudio permitió concluir que **las personas perfeccionistas podrían ser más propensas a sufrir adicción al trabajo. ¿Por qué sucedería esto? Porque se sienten motivadas por factores internos y externos de sí mismos. Es importante destacar que no se pudo determinar que el perfeccionamiento social estuviera relacionado con la adicción al trabajo, publica el portal Universal Argentina.**

¿Cuáles son los síntomas de la adicción al trabajo?

Las personas que sufren adicción al trabajo se caracterizan por:

- Ser ansiosos
- Ser irritables
- Deprimirse con facilidad
- Dedicarle demasiado tiempo al trabajo

- Preocuparse todo el día por el rendimiento laboral
- Tener la sensación continua de estar agobiado
- Sentir un vacío emocional
- Sufrir estrés e insomnio
- Tienen la necesidad de hacer listas de cosas por hacer
- Alejarse de su familia y amigos más cercanos

### ¿Cuáles son los trabajos en peligro de extinción?

Los avances tecnológicos abren paso a nuevas profesiones y propician la desaparición de otras ocupaciones, que se quedan obsoletas.

El panorama profesional está cambiando. El sector de las **nuevas tecnologías impulsó la aparición de nuevos puestos de trabajo** y a la vez propició que **algunas ocupaciones se hayan quedado antiguas y estén en riesgo de desaparecer**.

**Nota Relacionada: Detectan trabajadores en negro en campos del titular de la Sociedad Rural Argentina**

Muchos de estos trabajos en peligro de extinción **tienen un elemento en común: el papel**, según destaca la consultora en **Recursos Humanos CareerCast**. Así, el auge de lo electrónico estaría dañando a trabajos que comienzan a ser del pasado como los de cartero o trabajador de imprenta.

Estos son algunos de los puestos de trabajo más dañados por la irrupción de los soportes digitales y las nuevas industrias:

#### **Cartero**

La comunicación a través de internet, correo electrónico, redes sociales y mensajería instantánea amenazan de muerte al oficio de cartero. A medida que la sociedad va adquiriendo más acceso a internet, **incrementa el daño a los servicios postales. El auge de la facturación electrónica frente a los recibos en papel también pone en riesgo esta profesión. Las perspectivas de contratación en este sector para el año 2022 se reducirán un 28%.**

#### **Peón rural**

Las nuevas tecnologías facilitan que muchos de los trabajos relacionados con el campo y la agricultura **puedan realizarse de forma mecánica y que se sustituya así la necesidad de mano de obra. De cara al 2022, la necesidad de contratar a personas para trabajar en el campo disminuirá un 19%.**

#### **Agente de viajes**

Muchos de los viajes **se planifican a través de internet hoy en día y esta tenencia afectará seriamente a los agentes de viaje. Aquellos que mantienen su trabajo se dedican más a los viajes en el extranjero. Las nuevas contrataciones en este área caerá un 12% de cara a 2022.**

#### **Trabajadores en el área forestal**

En una sociedad en la que **cada vez se necesita menos papel, el trabajo de cortador de árboles y leñador también es menos requerido. La solicitud de este perfil bajará un 12% hasta 2022.**

#### **Operador de torno**

Los **cambios en la industria manufacturera provocaron que las personas que trabajen con máquinas de prensado sean cada vez menos solicitados. Las peticiones de las empresas en relación con estos profesionales bajarán un 6% en los próximos años.**

#### **Trabajador de imprenta**

Cada vez se imprimen menos copias en papel. La solicitud de estos profesionales se reducirá en un 5%

### ¿Cuáles son los mejores y los peores trabajos en el mundo?

Taxistas, leñadores, maestros y periodistas son los oficios más estresantes, mientras que las ocupaciones más valoradas son las de científicos y matemáticos.

Un estudio reciente sobre el mercado laboral a nivel global demostró que los periodistas, leñadores y taxistas se encuentran entre los peores oficios, mientras que los matemáticos, científicos e ingenieros son los profesionales más valorados.

Como todos los años, el sitio [CareerCast.com](http://CareerCast.com) publicó el ranking de los mejores y peores trabajos del mundo, y en el puesto número uno de las profesiones más valoradas **se encuentran los matemáticos** por las múltiples y versátiles aplicaciones que pueden tener en diversas ramas de la tecnología, ciencias y análisis seguidos de cerca por **los profesores universitarios con contratos exclusivos**.

En el tercer puesto están **los especialistas en estadísticas**, quienes se volvieron jugadores claves para las empresas que necesitan analizar sus desempeños y los movimientos del mercado. Seguidos a ellos están los **licenciados en Actuaría, quienes se encargan de evaluar riesgos tanto en el campo financiero como en el de las compañías de seguros (lo que explicaría el por qué de su alta demanda)**.

A mitad del top 10 de las mejores profesiones se encuentran los otorrinolaringólogos, en parte por las grandes mejoras que hubo en los últimos años en materia de aparatos y tratamientos para hipoacúsicos.

El sexto puesto lo ocupan los odontólogos y especialistas en higiene dental con sus horarios flexibles y consultorios privados, pero la medicina no logró infiltrar ni una sola rama más en el conteo, ya que el séptimo puesto de la lista de trabajos mejor valorados le pertenece a los ingenieros en sistemas.

En el octavo puesto está ocupado por los analistas en sistemas y recién en el noveno aparecen los encargados de terapia ocupacional. El Top 10 cierra con los fonoaudiólogos, ya que son cada vez más requeridos por pacientes particulares y empresas a mejorar la capacidad de comunicación.

Pero por cada especialista en estadística o ingeniero en sistemas existe un leñador, un periodista y un miembro de alguna de las fuerzas militares, las ocupaciones que forman el top 3 de los peores trabajos de 2014, según [CareerCast](#).

En el cuarto lugar de los peores trabajos del mundo se encuentran los taxistas seguidos en quinta posición por los presentadores de radio y televisión, en una clara muestra que los horarios trastocados y las jornadas maratónicas contribuyen a denostar el oficio.

Tanto es así que el sexto lugar de los peores trabajos de 2014 está ocupado por los chefs, mientras que las azafatas y comisarios de a bordo fueron rankeados en el puesto siete. En el octavo escalón se encuentran los recolectores de residuos urbanos y en el noveno están los bomberos.

El décimo lugar de los trabajos más indeseables, por sus largas horas, sus salarios magros y el exceso de estrés que provocan, le pertenece a los guardias cárceles.

Fuente: [Microjuris.com](#)