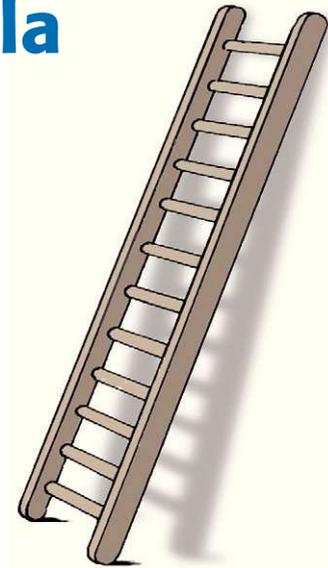


Cinco claves para salir de la rutina



¿Se siente quemado y sin inspiración? Estas cinco estrategias pueden ayudarle a pensar de forma positiva y a restablecer su carrera.

Barbara Wright Engram, RN, MSN, y Nevela S. Allen, RN, MSN

¿ALGUNA VEZ HA SENTIDO simplemente que no puede seguir adelante con lo que quiere o con lo que necesita hacer durante un típico día de trabajo? ¿Considera que habla de forma impaciente con los pacientes, los colegas y la familia? ¿Están sus pensamientos llenos de no puedo, no quiero?

Todo lo que ha hecho significa éxito. Tiene un trabajo de enfermería bien remunerado y tiene una familia adorable y que le apoya. Sin embargo, usted no es feliz.

Suena como si esté en una rutina. Si su batería profesional se ha descargado, siga leyendo a fin de aprender cinco estrategias para anular la rutina y que puede utilizar para re-dinamizar su carrera profesional.

1. Cambie su actitud. La actitud es una cuestión de elección. Algunas veces todo lo que necesita para renovar su energía es cambiar su punto de vista. ¿Qué tipo de pensamientos tiene en el trabajo? ¿La mayoría de sus conversaciones con los colegas implican hablar de otras personas o quejarse de los problemas del trabajo? Recuerde esta máxima: *las mentes pequeñas* hablan de la gente, *las mentes mediocres* hablan de acontecimientos, *las grandes mentes* hablan de ideas.

Mañana, antes de traspasar la puerta de su lugar de trabajo, deténgase y compruebe cuál es su actitud. ¿Está pensando en algo negativo? Si es así, pare.

Cambie su pensamiento de “no” por un pensamiento de “hacer”, y proporcione un una razón del porqué. Por ejemplo, en vez de pensar “no quiero estar aquí hoy”, piense:

- “Quiero estar aquí hoy porque quiero marcar una diferencia en la vida de mis pacientes.”

- “Quiero estar aquí hoy porque necesito esta experiencia para conseguir el siguiente nivel de mi carrera.”

- “Quiero estar aquí hoy porque así podré devolver mis préstamos de estudiante.”

Repítase estos pensamientos al menos tres veces durante el día. Mediante la repetición creará un cambio permanente en su actitud. No obstante, no espere un milagro de un día. Los tres ingredientes necesarios para una actitud nueva arraigada son práctica, práctica y práctica.

2. Márquese objetivos. La clave para una vida laboral satisfactoria es tener un objetivo y centrarse en alcanzarlo. Su objetivo no es necesario que sea elevado, pero debe ser realista y alcanzable. Empiece con algo sencillo, como recibir un halago de al menos un paciente o de un miembro de la familia por su cuidado como profesional de enfermería. Tenga al menos un objetivo claro en el que centrarse para conseguirlo cada día. Si ha sido impaciente, negativo y se ha quejado en el trabajo, márquese un objetivo para cultivar la paciencia, la autodisciplina y la amabilidad.

3. Sea un ejemplo que inspire al equipo de trabajo. En cualquier turno dado ¿le preguntan a menudo sus compañeros si necesita ayuda? ¿Se ofrece a menudo a ayudar a sus colegas? La próxima vez que un compañero necesite su ayuda, arrime el hombro. No sólo le estará ayudando a él, estará creando un ejemplo a emular para los otros. La amabilidad es contagiosa.

De forma similar, si ve alguna cosa en su unidad que es necesario que

sea mejorada, tome la iniciativa de arreglarla y estimule al grupo de trabajo consiguiendo ayuda de otros que comparten sus preocupaciones.

4. Céntrese en lo positivo. Para construir una actitud positiva, cambie su actitud de “no puedo” por una de “puedo”, “hare” y “me alegro de hacerlo”. Eleve su vocabulario con palabras que reflejen respeto hacia usted y hacia los demás que le rodean. Dé cumplidos ganados gratuitamente. Así como la amabilidad, la actitud positiva también es contagiosa. Busque oportunidades para aprender, así podrá ser mejor en aquello a lo que se dedique, y recuérdese continuamente que está seguro de sí mismo y es competente. Felicítase por sus logros. Busque e utilice afirmaciones que le animen y le motiven a crecer.

5. Sea bueno consigo mismo.

Involúcrese en alguna actividad fuera del trabajo que le dé alegría. Encuentre un nuevo hobby o resucite uno de viejo. Inscríbase a una clase de baile. Pruebe el yoga o el thai chi. Inscríbase a una clase de literatura en una institución local. Hágase voluntario para ayudar con una causa que le apasione. Únase a un club local que contenga uno de sus intereses: jardinería, libros o un deporte favorito.

No pierda la pista

Los profesionales de enfermería, en cualquiera de las fases de su carrera, pueden necesitar rejuvenecimiento. Siga estas cinco estrategias para estar en la pista correcta. **N**

Barbara Wright Engram y Nevela S. Allen son enfermeras consultoras en Experts Unlimited Consulting en Gaithersburg (Maryland).