

La satisfacción laboral

¿Qué significa?

Satisfacción laboral: Es la actitud positiva de un individuo hacia su empleo.

Independientemente de cuál sea tu ocupación: jefe, empleado, ejecutivo, obrero, secretaria, ama de casa es muy importante encontrar SATISFACCIÓN en la actividad que realices.

¿Por qué?

La insatisfacción causada por factores como: la mala comunicación, los problemas familiares, el estrés, la sobrecarga de trabajo, etc. Producen una baja en la eficiencia organizacional y personal que se puede manifestar a través de conductas como la agresión, la negligencia, el sabotaje, la falta de compromiso, etc.

Mira a tu alrededor. Observa a las personas que disfrutan de su trabajo y las que no.

¿Cuáles son algunas diferencias?

Una persona satisfecha en su trabajo mantiene

Actitud Mental Positiva

- ✓ Busca lo bueno dentro de cada situación.
- ✓ Intenta siempre hacerlo mejor.
- ✓ Aprende más cosas sobre su trabajo para ser más eficiente.
- ✓ Piensa y reconoce que su trabajo es importante y valioso.
- ✓ Disfruta las metas propuestas.

- ✓ Reconoce, valora y se siente agradecido por los beneficios que le ofrece su trabajo.

Una persona insatisfecha con su trabajo mantiene

Actitud Mental

Negativa

- ✓ Busca cualquier motivo para quejarse.
- ✓ Es desdichado en su trabajo y quizá en otras áreas de su vida.
- ✓ Tiene poca energía y le atemorizan los cambios.
- ✓ Piensa que su trabajo no vale la pena.

No se plantea metas.

Si puedes inyectar entusiasmo y felicidad en tu trabajo, harás una aportación que muy pocos podrán igualar. Conseguirás que resulte divertido y tu satisfacción se medirá en sonrisas y también en productividad.

RECUERDA QUE NO ESTÁS SÓLO, EL PAE PUEDE AYUDARTE A MANTENER UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA Y DE MOTIVACIÓN EN TU TRABAJO ¡LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!