

## Emprendedores & EMPLEO | Expansión

# La decepción de un trabajo irreal quema a los 'Millennials'

Ante la perspectiva de una carrera de éxito en una empresa, los recién titulados comienzan a someterse a una presión a la hora de realizar prácticas, que no siempre suponen un trampolín para su carrera.

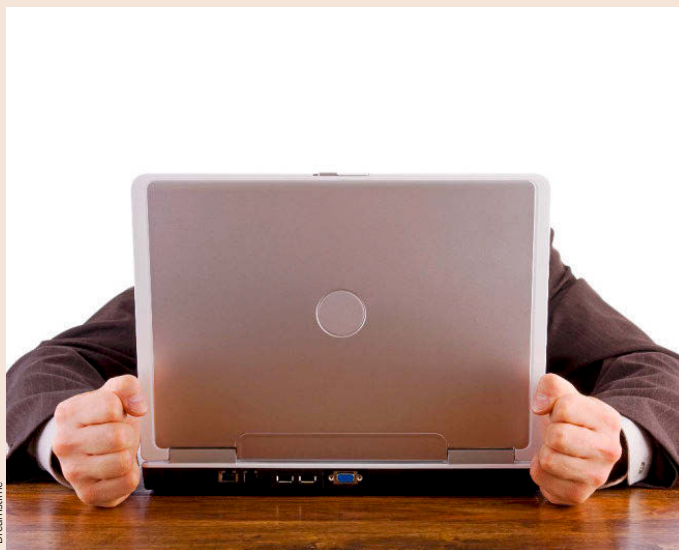
**Andrew Hill, Financial Times**  
Antes, los directivos tenían que trabajar durante años para conseguir opciones sobre acciones, una oficina mejor o un coche de la compañía, lo que terminaba llevándoles al agotamiento. Sin embargo, muchos *Millennials* ya han llegado a este extremo.

Los graduados están haciendo grandes esfuerzos para conseguir independizarse y progresar en su carrera profesional. En ocasiones, aceptan puestos de menor rango que, por su naturaleza, suelen ser frustrantes y poco gratificantes.

### El precio del entusiasmo

En 2013, la muerte de Moritz Erhardt, que trabajó durante el verano como becario en la sucursal londinense del Bank of America (BoFA), motivó que este tipo de compañías hiciese examen de conciencia. Erhardt sufrió un ataque epiléptico. No obstante, el forense concluyó que pudo haber sido provocado por el agotamiento del trabajo durante horas sin descanso. Desde entonces, el BoFA y otras compañías han endurecido sus normativas sobre el horario laboral de los becarios para que los jóvenes reequilibren sus prioridades.

En 2012, Bogdan Costea y varios de sus colegas de Lancaster University Management School analizaron las ofertas de empleo de *The Times Top 100 Graduate Employers*, la guía anual en la que las principales compañías publican sus anuncios para atraer a



Los trabajos que alimentan grandes expectativas pueden conducir a la frustración.

### Los graduados aceptan puestos de menor rango para progresar en su carrera

los graduados. Entre los eslóganes destacaban: "Invierte en ti" (Herbert Smith, un bufete de abogados), "Conoce más, progresa" (Barclays) o "Sé el único que nunca se detiene" (PwC). Tras la tragedia de Erhardt, Costea declaró que "esta cultura del trabajo se centra de forma implacable en el ego, una filosofía que comienza a transmitirse des-

de el inicio de las carreras profesionales".

Siguiendo este hilo, Kira Schabram, de la Universidad de Washington, y Sally Maitlis, de la Universidad de Oxford, entrevistaron a exempleados y al actual personal de un refugio de animales para un estudio de la revista *Academy of Management Journal*. La mayoría afirmó que su trabajo era estresante, sobre todo para aquellos que han tenido que presenciar o practicar una eutanasia a un animal.

Cuando realicé mis prácticas, recuerdo que les prometí a mis padres que nunca sería como aquellos universitarios

### Los jóvenes saben combatir el estrés, pero ignoran que una gran ambición puede llevar a la ruina

que trabajan hasta tarde. No obstante, la ambición y la presión de grupo influyen a la hora de buscar un puesto de trabajo. Después de unos meses, tenía un programa de prácticas similar al de mis compañeros porque me dejé llevar por el entusiasmo.

Estoy de acuerdo hasta cierto punto en que no es malo que las personas se compro-

metan con su trabajo. Detrás de cada anuncio en el que se buscan empleados "apasionados" y "entregados", hay personas que se preguntan por qué no se sienten realizados y satisfechos con su empleo.

### La desilusión del directivo

Esto es, en cierto modo, lo que experimentan los consejeros delegados cuando finalmente alcanzan la cumbre de sus carreras profesionales. El asesor internacional Ram Charan afirma que estas personas suelen saber "a qué quieren dedicar su tiempo y decir 'no'". Aun así, algunos consejeros delegados fracasan. Por eso, las compañías han comenzado a ofrecer apoyo a sus directivos con más potencial para evitar futuras crisis.

Las organizaciones tendrían que mostrar la misma preocupación por las personas con potencial que están comenzando. Según varios estudios, los trabajadores jóvenes son conscientes del estrés y saben combatirlo con ejercicio, meditación y descansando, aunque también deberían tener presente que la ambición extrema por triunfar podría suponer la ruina. La investigación que se realizó al personal del refugio de animales concluyó que aquellos trabajadores que evitaban el estrés solían tener aspiraciones más modestas. No ponían como prioridad su trabajo ni lo consideraban una misión transcendental en sus vidas y, como resultado, no habían perdido el entusiasmo ni la pasión.

## Cómo evitar la frustración de un empleo

T. Fernández, Expansión

Una mala gestión de las expectativas y el diseño equivocado de tu puesto marcan el camino de la frustración en el trabajo.

- No conviene diseñar un puesto haciéndose una composición de lugar totalmente distinta de la realidad. Debes recordar que cualquier empleo tiene una

cara buena y una cruz que resulta frustrante y tediosa, de manera que al buscar empleo o iniciar un proceso de cambio no se puede hacer una interpretación demasiado positiva de esa nueva actividad.

- Evita contar sólo con información asimétrica y desconocer todo sobre la nueva empresa.

- No existe el trabajo perfecto, ni la empresa o el jefe ideal. No pierdas tiempo ni gastes fuerzas en quejas... La frustración llega si te obsesiones por tratar de vivir en un paraíso profesional que no es real.

- Evita empeñarte en la idea de que tienes que ser imprescindible. No eres

insustituible, y esto es algo que debes superar.

- La satisfacción en el trabajo no depende sólo de tu empresa, porque ninguna organización que trata de hacer feliz a sus empleados puede lograrlo. Es una tarea de cada uno que ha de trasladarse al entorno de trabajo. Una organización debe poner los medios para

que los profesionales que allí trabajan sean capaces de poner en marcha todo su potencial.

- El verdadero 'engagement', que es sostenible y duradero, se estimula cuando las personas creen en su empresa y en su marca, y cuando la compañía confía también en ellos.