



## Cambiar de trabajo. ¿Cuándo y porque?

### Descripción

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Cambiar de trabajo. ¿Cuándo y porque?. Es una pregunta que casi todos nos hacemos a lo largo de nuestra vida.

¿Sabías que cambiar de trabajo es uno de tus principales objetivos para el nuevo año?, en este sentido, según Infojobs, hay un 74% de posibilidades de que te gustaría cambiar de trabajo por un salario más alto, pero también mejores horarios. o para un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida.

Finalmente, entre las principales razones también se encuentra el deseo de estar más cerca del lugar de trabajo o poder trabajar de forma remota.

Reflexiona en esta pregunta. “¿Está satisfecho con su trabajo diario?”

Si la respuesta es no, tal vez debería considerar proporcionar una solución. Hay varias formas de manejar esta situación. Habla con tu jefe, analiza por qué sucede esto, etc.

Para mejorar tus posibilidades de encontrar un nuevo trabajo o mejorar las condiciones de tu trabajo, desde **Impulso06** te ofrecemos la posibilidad de hacer [cursos Gratis para Trabajadores en activo](#), [cursos gratis de competencias digitales](#), [certificados de profesionalidad](#)...

## SEÑALES QUE INDICAN QUE DEBES CAMBIAR DE TRABAJO



Aquí os mostramos algunas señales claras de que debes dejar el trabajo:

## **NO ESTÁ DE ACUERDO CON LA CULTURA CORPORATIVA. CAMBIAR DE TRABAJO**

Cada empresa tiene su propia cultura empresarial con algunos valores fundamentales. De hecho, es una de las cosas en las que más están trabajando las empresas hoy en día.

Las empresas buscan candidatos que encajen con sus valores y cultura, y hay que estar de acuerdo con ellos. Las diferencias morales y éticas pueden prenderle fuego. Si siente que no puede cumplir con estos estándares, puede ser el momento de cambiarse a una empresa que crea que es culturalmente coherente.

## **NO HAY OPORTUNIDADES PARA AVANZAR EN LA CARRERA. CAMBIAR DE TRABAJO**

¿Opinas que tu trabajo no te permite el desarrollo de tu carrera? Si no piensas que la empresa para la que trabajas puede ampliar tu perfil de carrera, es posible que debas buscar otras opciones. Una de tus mayores motivaciones en el trabajo es tener la oportunidad de crecer, aprender y aprovechar al máximo tu currículum. Tu objetivo es avanzar dentro de la organización, asumir más proyectos o liderar su propio equipo. Sin embargo, si la empresa para la que trabaja no muestra interés y se siente

estancado, puede buscar en otra parte.

Mientras tanto, si no quieres sentir que estás perdiendo el tiempo, puedes hacer cursos que te mantengan actualizado y siempre aprendiendo.[/vc\_column\_text][vc\_cta h2=» ¿Buscas Cursos Bonificados para tus trabajadores?» h2\_font\_container=»font\_size:25? h2\_use\_theme\_fonts=»yes» h4=»En Impulso06 tenemos un catálogo de cursos 100% bonificables, así que si te animas a sacar todo el provecho a la formación bonificada, cuenta con nosotros para seguir creciendo junto a ti en el desarrollo profesional de tus equipos.» h4\_font\_container=»font\_size:16? h4\_use\_theme\_fonts=»yes» style=»flat» color=»turquoise» use\_custom\_fonts\_h2=»true» use\_custom\_fonts\_h4=»true»]

## MÁS INFORMACIÓN

[/vc\_cta][vc\_column\_text]

### **CAMBIAR DE TRABAJO. Si se siente estresado.**

Puede estar expuesto en diferentes a mayores cargas de trabajo y experimentar ciertos momentos estresantes.

Estar comprometido e implicado con su trabajo está bien. Pero si de forma habitual se siente estresado o cansado, puede que sea el momento de darse por vencido.

Este estrés puede deberse a la falta de organización interna o a, una mala comunicación. Cualquiera que sea la razón, sentirse abrumado y estresado todo el tiempo no es la manera de ser más productivo o continuar con su rutina diaria.

También puede intentar solventar este problema haciendo un [curso gratis de gestión de tiempo](#).

### **Si no confías en tu organización**

La desconfianza en el lugar de trabajo puede deberse a muchos factores, incluidos un liderazgo deficiente, una comunicación deficiente y prácticas de gestión deficientes. En el trabajo, debe tener libertad para expresar sus opiniones, ofrecer ideas y sugerencias, y desarrollar su trabajo de forma independiente.

Si la empresa no confía en usted, o no le han dado esa confianza, es posible que este trabajo no sea para usted.

### **No están mejorando ni habilidades y destrezas.**

Puede que tengas un trabajo o algo en lo que seas bueno, pero no es lo que más te gusta hacer.

Las organizaciones necesitan retroalimentación entre gerentes y empleados para que la productividad sea lo más alta posible. Si ha intentado hablar con su jefe sobre un trabajo para mejorar sus habilidades y lo ignora, es posible que deba buscar otro trabajo.

Puede que estés haciendo un trabajo que te encanta, pero eso no te permite crecer más. Para aprovechar al máximo su currículum, es importante que su empresa ofrezca oportunidades de

formación y aprendizaje continuo.

### **Si no te desarrollas personalmente**

El trabajo no es solo para ganar dinero. Incluso si te sientes exitoso, hay momentos en los que no estás satisfecho. Como mencioné anteriormente, pasamos mucho tiempo en el trabajo y necesitamos estar motivados y rentables.

El trabajo también es parte del crecimiento personal, por eso te animo a que te dediques a lo que te apasiona y más allá de tu especialidad.

### **Si no te llevas bien con tus compañeros.**

El ambiente de trabajo es uno de los factores más relevantes a la hora de elegir y buscar un trabajo.

Sentirse fuera de lugar o fuera de sincronización con el resto de su equipo puede ser un factor en su productividad.

El tiempo de descanso con los compañeros de equipo es crucial y también puede ayudar a construir un equipo cohesionado y comprometido para lograr los mismos objetivos. Si no te sientes valorado o parte de un grupo, puedes encontrar un sitio donde puedas encajar mejor.

También puede intentar solventar este problema haciendo un [curso gratis de Trabajo en equipo](#)

### **Si no tienes tiempo libre**

Una buena cultura empresarial incluye la flexibilidad laboral y la capacidad de combinar el trabajo y la vida personal.

Si siente que se le acabó el tiempo para dedicarlo a sus pasatiempos, su familia o su tiempo libre haciendo lo que ama, es posible que sea el momento de tomarse un descanso y buscar algo nuevo.

A veces, el no poder disfrutar de tiempo libre no implica que siempre estés en el trabajo o que te lleves trabajo a casa. Si no eres capaz de desconectar o estás constantemente pensando y hablando de ello, debes reflexionar y aprender a gestionar tu tiempo de trabajo y tu tiempo personal.

### **Si estás aburrido.**

El aburrimiento en el trabajo puede ser causado por la acumulación de algunos de los puntos anteriores. Falta de crecimiento profesional y personal, incapacidad para mejorar las propias habilidades y capacidades, o la falta de confianza puede ser motivo de aburrimiento en el trabajo.

Es normal sentirse desmotivado si no tiene un nuevo desafío profesional, no le apasiona su trabajo y no puede comenzar un nuevo proyecto.

Una parte muy importante de cualquier empresa es mantener al equipo motivado y no renunciar por estos motivos.

## **consejos para superar el miedo a cambiar de trabajo.**

El miedo a cambiar de trabajo es una situación que puede limitar las funciones laborales de los empleados. Te damos algunos consejos para afrontar la ansiedad de cambiar de trabajo:

### **Comprender el miedo como una respuesta natural**

El miedo no es una debilidad. De hecho, esta es una advertencia adaptativa para la conservación. Si no hubiera tenido miedo, habría sido una persona imprudente que tomó riesgos innecesarios.

### **Lidiar con pensamientos intrusivos**

En general, el miedo acompaña a la ansiedad y, por el contrario, la ansiedad acompaña a los pensamientos intrusivos. Estos son pensamientos desagradables que no se pueden evitar. La mejor manera de gestionarlos es minimizarlos. No intente quitarlo a la fuerza.

Cuanto más tratamos de deshacernos de él, más lo valoramos. Lo ideal es aceptar que existen, pero no corresponden a la realidad de las cosas.

### **Estimular la confianza en ti mismo**

En la medida en que comencemos a cuidarnos, ganamos seguridad personal. Una buena manera de hacerlo es adquirir el hábito de animarse frente a un espejo. Este es un ejercicio de motivación donde repites frases positivas sobre ti todos los días.

### **Prueba un diálogo interno positivo**

El diálogo interno es una conversación interna contigo mismo. La confianza que podamos tener depende mucho de eso. Lo más saludable que puede hacer es aprender a responder positivamente a los pensamientos angustiantes. Esta técnica es muy utilizada en el mundo del deporte semiprofesional y profesional.

Por ejemplo, si le preocupa que algo ande mal en el trabajo, puede decirse a sí mismo que no tiene por qué ser así. También puede recordarle que está bien preparado para hacer un gran trabajo.

### **El miedo a cambiar de trabajo no debe paralizarnos**

No debemos dejar que el miedo a cambiar de trabajo nos paralice. La vida continúa y estamos capacitados para adaptarnos. Hay herramientas para eso. Si temes que sea infundado, o si quieres un consejo más específico sobre las técnicas existentes para superar la parálisis, puedes consultar a un psicólogo.

## Consejos para Cambiar de trabajo

Cualquiera que sea el motivo de cambiar de trabajo, el cambio de empresa es un proceso complejo y debe hacerse con el mayor nivel de profesionalismo posible, ya sea realizando las tareas del día a día, trabajando con nuevos equipos o cualquier otra cosa, va a marcar un gran impacto en tu vida.

Por todas estas razones, es perfectamente normal pasar por esta transición con calma y ajustarse con el tiempo.

Para ayudarlo en este proceso, aquí hay algunos consejos para optimizar este cambio tanto como sea posible.

### Anuncia en tus redes sociales el cambio tu último día de trabajo

Tan pronto como firme un contrato con una nueva empresa, es posible que desee mantener todos sus registros actualizados, pero tenga paciencia, es mejor no hablar con todos los grupos sociales hasta entonces.

En su último día de trabajo, actualice su red profesional explicando que se va para un nuevo desafío. Me gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecerles por todo lo que he aprendido y por lo que estoy agradecido en mi trabajo anterior. Haga lo mismo con su correo electrónico interno y notifique a los miembros de su empresa.

Además, es una excelente manera de despedirse mientras muestra su lado humano y profesional.

### No critiques trabajos anteriores

Ocasionalmente, puede recibir comentarios negativos, especialmente si el puesto o el grupo lo hacen sentir incómodo, y es muy importante evitarlo.

Recuerda que el circuito es muy pequeño: nunca sabes cuándo y cómo encontrarás a las personas con las que has trabajado, cómo te serán de utilidad en el futuro y qué te aportarán.

Piense siempre en las lecciones valiosas que ha aprendido de su experiencia de cambio: sepa lo que quiere o al menos lo que no quiere en su nuevo trabajo y construya activamente para alcanzar sus nuevas metas.

### Establezca metas para las primeras semanas

Una forma de tomar el control de una nueva situación es organizarse. Concéntrese en establecer objetivos muy específicos para lograr en las próximas semanas. Esperamos que se sienta cómodo en este nuevo entorno. Comience marcando su calendario, diseñando una lista de tareas que desea completar, creando pasos intermedios para alcanzar hitos y más. Estos objetivos son muy diversos:

Asuntos relacionados con los negocios internos de nuestra empresa. Concéntrese en otros compañeros de trabajo y equipos con los que trabaja de manera más directa.

Trate de aprender nuevas herramientas, programas o habilidades requeridas para su nuevo puesto.

No solo desarrollará un sentido de control, sino que también tendrá la capacidad de adaptarse a su puesto y empresa.

Genera una buena imagen con tus compañeros, comunicando tu iniciativa y voluntad, dando pasos concretos para encontrar tu lugar en la nueva empresa lo antes posible.

## **No olvides disfrutar de tu nuevo trabajo**

Elegiste esta oportunidad porque quieres este cambio y quieres crecer profesionalmente. Disfruta de este nuevo desafío y diviértete.

¿Cuándo es el momento de cambiar de trabajo? Con esta sencilla guía, pasar de un puesto a otro será muy fácil y podrás adaptarte perfectamente a tu nueva empresa.

Seguro que tu nuevo jefe o compañeros te darán la bienvenida. Todo lo que tienes que hacer es tomar la decisión.

## **Errores a la hora de cambiar de trabajo**

Cambiar de trabajo no es una decisión fácil. Los cambios de trabajo a menudo se apresuran por razones emocionales y causan un gran trauma.

Por ello, es importante analizar todas las variables y reconocerlas para evitar errores a la hora de pensar en el cambio.

Los errores más comunes al tomar estas decisiones son:

### **Falta de investigación**

Este es un error común que cometen las personas que buscan un nuevo trabajo sabiendo que su currículum puede no ser adecuado para la organización en la que quiere trabajar.

### **Aumento de salario**

La mejora salarial es lo primero que viene a la mente cuando se considera un cambio de trabajo, pero además de esta variable, se deben tener en cuenta otros beneficios económicos. También se deben considerar otros aspectos, como el ambiente, las horas de trabajo ....

Un mejor salario es una solución a corto plazo, pero no una garantía a largo plazo.

### **Tiempo.**

Otro consejo es analizar si una nueva oferta de trabajo ofrece un equilibrio entre tu vida personal y profesional, considerando que no es recomendable adaptarse a los cambios que invaden tu vida personal. Este es un factor importante que todos deberían considerar, dependiendo de sus prioridades.

## ¿Es el momento oportuno de cambiar de trabajo?

Un error común es saltar de un trabajo a otro sin antes analizar si tienes la aptitud, las habilidades y si la cultura y los valores de la empresa son similares a los del postulante.

Debes preguntarte si existe una oportunidad real de crecimiento en tu empresa actual, o si es el momento de dar un paso hacia una nueva iniciativa profesional,

## No está claro qué ofrece el nuevo puesto de trabajo

Antes de aceptar cambio de trabajo, es fundamental aclarar detalles como los planes de crecimiento que existen dentro de la empresa, si es una empresa en crecimiento, si es una empresa multinacional, si es líder en el mercado, etc.

## Perspectiva a corto plazo

Una visión a corto plazo puede llevar su carrera profesional en la dirección equivocada. Recuerda que la idea es avanzar y crecer profesionalmente en tu campo con una carrera en mente.

## Ambiente de trabajo

Los salarios pueden ser más altos, pero en un ambiente con alta rotación, eso es un mal indicador.