

## **"Lo llaman depresión post-vacacional, pero encierra falta de realización profesional"**

**Tal y como destaca Ángeles de la Flor, Socia Fundadora de Aflora, con la ? temida? vuelta al trabajo surgen nuevos miedos e inseguridades en el trabajo que nada tienen que ver con volver al puesto de trabajo sino con la falta autorrealización**

“Al menos, tengo trabajo”. Esto puede ser un consuelo muy común a la hora de volver al trabajo. Si bien, en principio, y dada la situación económica actual, esta afirmación no encierra más que verdad, en muchas ocasiones, tal y como se destaca desde Aflora, una firma de consultoría especializada en ofrecer servicios de transición profesional, liderazgo, coaching y diagnóstico, tal frase puede esconder tras sí una falta de realización profesional y una búsqueda interna de algo que nos satisfaga más laboralmente.

El empleado “zombi”

“La vuelta al trabajo no tiene por qué traer consigo un sentimiento de depresión si estamos contentos con lo que hacemos y nos sentimos plenos, profesionalmente hablando”, comenta Ángeles de la Flor, Socia Directora de Aflora, a lo que añade “si, al volver al trabajo, fuera de lo que sería la sensación normal de vuelta a la rutina, y el esfuerzo que esto conlleva, sentimos que “el mundo se nos cae encima” y la apatía nos inunda, es que “algo” falla y quizás es el momento de replantearnos un nuevo rumbo profesional”. En este caso, es lógico que en lo primero que se piense es en el vértigo que supone comenzar en un nuevo puesto y en lo complicado que está el actual mercado laboral. Sin embargo, tal y como comenta de la Flor “si lo dejamos, a medio y largo plazo será peor, pues caeremos en una rueda incesante de apatía, falta de motivación, y, en definitiva, a que nuestra producción baje, con los consabidos riesgos que esto conlleva. En definitiva, nos convertiremos en lo que se ha venido a llamar “el empleado zombi”, aquel que está físicamente en su puesto de trabajo, pero con sus miras profesionales y su talento, en otro sitio”.

Coaching para fomentar el desarrollo profesional

Para estos casos, “es muy conveniente contar con programas especializados que impulsen nuestro desarrollo laboral, que nos quiten los miedos del cambio, y que nos dibujen las líneas a seguir, como es el caso de los “programas de Coaching para el desarrollo profesional”, comenta de la Flor.

También el acompañamiento en la transición o coaching de carrera es muy efectivo.

Este servicio, ofrecido fundamentalmente en desvinculaciones, busca desarrollar el potencial en las capacidades y habilidades que pueden no haberse descubierto. Con la persona que “se coachea” se trabaja en la delimitación de su objetivo laboral, pasando por el conocimiento de sus motivaciones, aptitudes, y, cómo no, tomando consciencia de la variabilidad presente en el mercado. Se

trata de convertir al candidato en un verdadero experto a la hora de diseñar su futuro profesional. “Algo a lo que tenemos que acostumbrarnos hoy en día es que el cambio es lo único estable y que nosotros mismos, somos los diseñadores de nuestro proyecto profesional”, puntualiza de la Flor. El 100% de los candidatos que llevan a cabo un programa de Coaching para fomentar su desarrollo profesional, se encuentra muy satisfecho ya que les permite crecer al encontrar aquello que buscaban. Los programas muestran cómo interiorizar “su marca personal” para facilitar su venta ante los empleadores, dice Ángeles de la Flor.

Acerca de Aflora - [www.aflora.biz](http://www.aflora.biz)

Aflora es una firma de consultoría especializada en ofrecer servicios de transición profesional (Outplacement ejecutivo, grupal y CoachingWork), liderazgo, coaching y diagnóstico. Al frente del proyecto se encuentra Ángeles de la Flor, profesional con más de 16 años de experiencia ocupando puestos de responsabilidad en firmas de primer nivel de Consultoría y cliente final. Se trata de una de las figuras con mayor relevancia en materia de Gestión de Carreras Profesionales. Asimismo, la consultora también ofrece servicios de liderazgo y coaching. Aflora tiene sus oficinas centrales en Madrid y da cobertura en toda la Península Ibérica, Europa y resto del mundo.

---