**5 señales de que debes cambiar de trabajo**

**CIUDAD DE MÉXICO. 8 de febrero de 2021** - Entrar en un nuevo año suele ser el momento ideal para hacer balance y plantearse qué nuevos retos afrontar en 2021 que pueden ir desde modificar ciertos hábitos hasta cambiar de profesión.

La crisis sanitaria por el COVID-19 ha tenido consecuencias sustanciales en el mercado laboral, el tejido empresarial y en la forma de entender el mundo. De hecho, actualmente **el 18% de los trabajadores en México** asegura sentirse insatisfecho con su trabajo, de acuerdo con [**datos de Randstad**](https://www.randstad.com.mx/tendencias-360/tendencias-laborales/satisfaccion-laboral-en-mexico/). Por otra parte, una encuesta de [**Dale Carnegie**](https://www.dalecarnegie.com/en/resources/emotional-drivers-of-employee-engagement#DownloadForm) señala que únicamente el 10% de los trabajadores en el mundo se sienten comprometidos con sus empresas.

Operando en una de las áreas de mayor crecimiento,[**Ironhack**](https://www.ironhack.com/es) -escuela líder en formación de talento digital de forma intensiva- ha analizado 5 factores que indican el momento de cambiar tu rumbo profesional:

**1. Estrés, irritabilidad y cansancio:**

Cuando no estás bien en un lugar de trabajo o no te gusta lo que haces, los efectos mentales son inmediatamente visibles. Esto se ha visto **potenciado por el trabajo remoto debido a la falta de desconexión digital**.

Datos del [**Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**](http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral) indican que el **75% de los mexicanos padece fatiga por estrés labora**l, superando a países como China y Estados Unidos. Sentir un estrés constante puede perturbar la tranquilidad de una persona. Este factor es aún más notorio cuando el empleado comienza a tener dificultad para dormir o levantarse para afrontar otro día de trabajo se convierte en un inmenso esfuerzo.

**2. El tiempo no pasa:**

Mirar el reloj y suspirar porque va demasiado lento, nunca es una buena señal porque cuando el trabajo se convierte en algo aburrido o es imposible progresar dentro de la empresa, se puede generar un impacto directo en la eficiencia del colaborador, lo que indica que ha llegado el momento de buscar un nuevo reto que sea más atractivo.

Según un informe de [**la agencia Robert Half**](https://www.roberthalf.com/blog/job-market/job-hopping-smart-career-path-or-big-red-flag)**,** **el 64% de los encuestados dijo que el *“job hopping”*** (cambiar de empleo cada 3 o 4 años) le puede generar beneficios en su carrera y para el 75% de trabajadores menores de 34 años, es la clave para progresar profesionalmente.

**3. El trabajo se convierte en tema tabú:**

Hablar de trabajo con amigos y familiares no es una opción para aquellos que no hacen lo que les gusta o lo que quieren, porque hay temas más interesantes que discutir.

Dado que el trabajo ocupa una gran parte de la vida de las personas, para el 30% es normal comentarlo y si el tema se evita o causa frustración, es hora de un cambio, según información de Sodexo.

**4. No sentirse identificados con los valores de la compañía:**

Trabajar en una entidad con la que no se sienten identificados a nivel personal puede ser un obstáculo, ya que es difícil representar bien un proyecto que no nos define.

Esto conduce a un descrédito para el trabajo e incluso, para el equipo, siendo otra señal de que es hora de cambiar. Al respecto, es importante señalar que datos de [**Dale Carnegie**](https://www.dalecarnegie.com/en/resources/emotional-drivers-of-employee-engagement#DownloadForm) indican que las empresas con empleados comprometidos obtienen resultados 202% mejores que las que carecen de ellos.

**5. Escasez de oportunidades y bajos salarios:**

A veces el problema no es que la carrera elegida sea diferente a lo que se imaginaba en principio, sino carecer de buenas oportunidades de trabajo dentro de ese ámbito.

Por tal motivo, muchos profesionales intentan explorar nuevos caminos, en donde el **48% de las personas ocupadas se plantea mejorar su formación con el objetivo de tener nuevas oportunidades laborales.**

“*Estamos en el inicio de una nueva década, misma en la que los perfiles profesionales que las empresas necesitarán son muy distintos a los de años pasados. Es por eso que, para cualquier profesional, es fundamental prepararse y hacer uso de la programación, el análisis de datos, entre otros skills tecnológicos necesarios para cambiar de empleo cuando lo crean necesario, además de volverse así elementos importantes para cualquier compañía que los requiera*”, indicó **Anahí Flores, Campus Lead de Ironhack México**

**Sobre Ironhack**

Ironhack es una de las escuelas líderes de tecnología que ofrece bootcamps de Programación Web, Diseño UX/UI, Análisis de datos y Ciberseguridad, en formato presencial o remoto. Tiene sede en 9 ciudades del mundo: Madrid, Barcelona, Miami, París, México, Berlín, Amsterdam, Sao Paulo y Lisboa. Desde sus comienzos en 2013 ha graduado a más de 8.000 estudiantes con una tasa de empleabilidad del 89% a los 180 días y cuenta con una red de confianza de más de 600 empresas colaboradoras.

**Para más información:** [www.ironhack.com](http://www.ironhack.com)