

# 5 señales que alertan de que estás sufriendo Desalineación Laboral

---

**Carlos Postigo**

Psicólogo Especialista en Desalineación Laboral



# ¿Qué es la Desalineación Laboral?

La Desalineación Laboral es el proceso silencioso por el que una persona deja de reconocerse en su trabajo. No es un simple cansancio ni un mal día. Es algo más profundo: la sensación de que el trabajo que haces ya no tiene que ver contigo, con lo que eres, con lo que importa o con lo que quieres construir.

Ocurre de forma gradual. Primero pierdes el entusiasmo. Luego la energía. Después la claridad. Y en algún punto, te das cuenta de que sigues cumpliendo con todo —las tareas, los horarios, las reuniones— pero algo esencial ha dejado de estar presente: tú.

Esta guía no es para darte un diagnóstico definitivo. Es para ayudarte a reconocer las señales. Porque la Desalineación Laboral tiene síntomas concretos, y cuando aprendes a verlos, puedes empezar a hacer algo con ellos.

***¿Cuántas de estas señales reconoces en ti mismo?***

*Lee con atención. La honestidad aquí es tu mayor herramienta.*

# LA ANGUSTIA DEL DOMINGO

No es pereza. No es que seas una persona sin motivación. Es que tu cuerpo y tu mente han aprendido a asociar el inicio de la semana laboral con algo que drenan tu energía antes incluso de que empiece. La angustia del domingo no es sobre el lunes: es sobre lo que significa ese lunes para ti.

Cuando tu trabajo está alineado contigo, el domingo puede tener algo de activación, incluso de anticipación positiva. Cuando hay Desalineación, el domingo se convierte en un peso. Una cuenta atrás hacia algo que no reconoces como tuyo.

***Pregunta de reflexión:***

***¿Cuándo fue la última vez que llegó el lunes y sentiste algo parecido a las ganas de lo que ibas a hacer?***

La angustia del domingo es una señal de alarma temprana. Muchas personas la normalizan —"todo el mundo lo siente"— y precisamente por eso la Desalineación Laboral avanza sin que se le ponga nombre ni atención.

# ¿Quieres ir más allá de las señales?

Todos los días escribo un correo sobre Desalineación Laboral y cómo darle solución. Práctico, directo y aplicable.

Suscríbete gratis en:

[www.carlospostigo.es](http://www.carlospostigo.es)

## ■ AL SUSCRIBIRTE RECIBIRÁS GRATIS

◆ 5 casos reales trabajados en consulta ◆ Un audio de 6:46 min con 3 herramientas superpotentes para comenzar a revertir tu Desalineación Laboral hoy mismo

# EL ESTANCAMIENTO

El aprendizaje no es un lujo en el trabajo: es una necesidad. Cuando dejas de aprender, el trabajo deja de ser un lugar donde creces y se convierte en un lugar donde simplemente repites. Y repetir, sin crecimiento, agota de una manera muy particular.

No hablamos solo de formación formal o de ascensos. Hablamos de esa sensación de que cada día te aporta algo, de que los retos te estiran, de que al final de la semana eres —aunque sea un poco— diferente a quien eras al principio. Cuando eso desaparece, la Desalineación avanza.

***Pregunta de reflexión:***

***¿Cuándo fue la última vez que tu trabajo te sorprendió,  
te enseñó algo que no sabías o te hizo sentir que habías crecido?***

La estancación profesional no siempre es visible desde fuera. Puedes seguir siendo competente, eficiente, incluso reconocido. Pero tú sabes que llevas meses —o años— haciendo lo mismo. Y en algún lugar de ti, eso pesa.

# LA DESCONEXIÓN DE IDENTIDAD

Esta es quizás la señal más difícil de articular, porque no tiene que ver con hacer mal las cosas. Puedes estar rindiendo bien, incluso brillantemente. Pero al final del día, cuando te preguntas si lo que has hecho tiene algo que ver contigo —con tus valores, con tu forma de ver el mundo, con lo que te importa— la respuesta es no.

Es como leer un texto en voz alta sin entender lo que estás leyendo. El sonido es correcto. Las palabras, también. Pero no hay conexión. No hay un Tú ahí.

***Pregunta de reflexión:***  
***Si alguien te preguntara qué te apasiona de tu trabajo,***  
***¿podrías responderle con sinceridad?***

La Desalineación no es falta de profesionalidad. Es falta de conexión. Y esa diferencia importa, porque tiene solución. Pero primero hay que reconocerla.

# Ya llevas 3 señales. ¿Te estás reconociendo?

Cada día, en mi newsletter, comparto herramientas concretas para reconectar con tu trabajo y con lo que eres.

Únete a miles de personas que ya leen:

[www.carlospostigo.es](http://www.carlospostigo.es)

## ■ LO QUE RECIBES AL SUSCRIBIRTE

◆ 5 casos reales de consulta: personas como tú que han reconocido y trabajado su Desalineación Laboral ◆ Audio de 6:46 min con 3 herramientas superpotentes para empezar a cambiar hoy

# EL AGOTAMIENTO INVISIBLE

No hablamos de cansancio físico. Hablamos de ese agotamiento particular que no se va con descanso, porque no viene del esfuerzo sino de algo más profundo: la fricción constante entre quien eres y lo que haces. Esa fricción gasta una energía que no es visible pero que es real.

Las personas con Desalineación Laboral suelen describir que llegan a casa completamente vacías. Que no tienen ganas de nada. Que los proyectos personales, las aficiones, los amigos quedan aplazados de forma indefinida. No es pereza: es que el trabajo consume una energía que debería quedar para vivir.

***Pregunta de reflexión:***  
***¿Cuántas cosas importantes has ido postergando***  
***"porque no tienes energía" después del trabajo?***

Cuando el trabajo está alineado, puede cansar. Pero también recarga. Cuando hay Desalineación, solo resta. Y esa diferencia, con el tiempo, tiene consecuencias que van mucho más allá del trabajo.

# LA PÉRDIDA DE SENTIDO

Hubo un momento en el que tomaste una decisión. Estudiaste algo, aceptaste un trabajo, dijiste que sí a un proyecto. Y en ese momento, aquella decisión tenía sentido. Tenía un porqué. Tenía algo de ti dentro.

La quinta señal de la Desalineación Laboral es cuando ese porqué ha desaparecido completamente. Cuando miras atrás y no encuentras la lógica. Cuando el relato de tu propia trayectoria ya no te dice nada. Cuando te preguntas, con una mezcla de confusión y tristeza: ¿cómo llegué hasta aquí?

***Pregunta de reflexión:***

***¿Puedes explicarte a ti mismo, hoy, por qué haces lo que haces?***

***¿La respuesta tiene algo de emoción, o solo de costumbre?***

Perder el sentido no significa que no haya vuelta atrás. Significa que toca reconstruirlo. Y eso, con las herramientas adecuadas y el acompañamiento correcto, es posible.

# Si te has reconocido en alguna de estas señales...

No estás roto. Estás desalineado. Y la Desalineación tiene solución.

---

Cada día escribo sobre esto en mi newsletter: cómo identificarlo, cómo entenderlo y cómo revertirlo.

Suscríbete gratis en

[www.carlospostigo.es](http://www.carlospostigo.es)

## ■ Tu regalo al suscribirte

◆ 5 casos reales trabajados en consulta ◆ Audio de 6:46 min · 3 herramientas superpotentes para comenzar tu proceso de re-alineación hoy