

## HÁBITOS SALUDABLES

# La felicidad en el trabajo

**MOTIVACIÓN** Más allá del salario, el bienestar laboral ocupa un papel central en nuestra vida.

Steven MacGregor

En el año 1776 el filósofo Jeremy Bentham definió el axioma fundamental de su obra: "La verdadera medida del bien y el mal es el mayor grado de felicidad del mayor número posible de personas". El enunciado de Bentham se convirtió en un elemento clave para la fascinación actual por la felicidad y su implicación en el trabajo. Él valoraba la importancia de la amistad en el desarrollo de la sabiduría y decía que "la amistad baila por todo el mundo animándonos a todos a despertar ante el reconocimiento de la felicidad". El pensador se refería a que son la amistad y la conexión con otros los elementos que conducen a la felicidad.

Hoy, más de 240 años después, el Informe Mundial de la Felicidad incluye un apartado sobre el lugar de trabajo. Definido vagamente como un bienestar subjetivo, los autores del informe tienen en cuenta la felicidad declarada en autoevaluaciones por los propios empleados en diferentes puestos en todo el mundo.

En los últimos años se ha visto que los trabajadores manuales registran niveles más bajos de felicidad, mientras que los de oficina –ejecutivos, gerentes y funcionarios– asignan puntuaciones más elevadas a su calidad de vida. El efecto del autoempleo tiene más matices, ya que se asocia con una valoración general de la calidad de vida más elevada pero también con más emociones negativas, como el estrés y la preocupación. Es importante destacar el papel fundamental del trabajo en nuestro bienestar como seres humanos. El desempleo tiene un probado efecto devastador. Los autores del informe comentan al respecto: "La importancia de tener un empleo va más allá del salario vinculado a él. Son muchos los estudios que demuestran que los aspectos no económicos del trabajo desempeñan un papel igualmente importante en el bienestar del ser humano. El estatus social, las relaciones interpersonales, la estructura del día a día y el logro de objetivos influyen enormemente en la felicidad de una persona".

¿Eres feliz en el trabajo? Para muchos, no es un concepto serio. Sin embargo, si estamos pasando la mayor parte de nuestra vida en el trabajo, o al menos pensando en ello, es una búsqueda digna. Si eres feliz en el trabajo, piensa por un momento en qué es eso. Y también si no lo eres: ¿cuáles son las razones de esta falta de felicidad? Supongo que habrá elementos de lo siguiente en esa reflexión: de conexión social o comunitaria que proporciona seguridad, uti-



Una buena manera de mejorar el clima es aumentar la cooperación con los demás.

**El bienestar y el rendimiento son inseparables y su suma ofrece un gran potencial**

**Un buen jefe debe detectar cuándo se generan en el trabajador un aburrimiento o una ansiedad excesivos**

lizando los talentos de uno por completo y para algo más grande que uno mismo, y sintiéndose empoderado y siendo dueño de muchos aspectos del trabajo en sí.

**Puesta en marcha**

En los últimos meses hemos colaborado con una empresa de Barcelona, SAP, que está intentando implantar algunos de estos conceptos, desde permitir que diferentes grupos dentro de cada ubicación personalicen su espacio físico hasta soportar el proceso mediante el cual los gerentes son seleccionados por el equipo.

La personalización del espacio está respaldada por un presupuesto asignado para que cada equipo se responsabilice de dicho espacio. Como comenta el director de Felicidad

de la compañía, "Pasamos más tiempo en la oficina que en nuestras salas de estar y, sin embargo, a menudo es el espacio menos personalizado que habitamos". La forma democrática de selección gerencial, aunque todavía no se ha implementado por completo, tiene un gran potencial para incentivar a todos. Los miembros del equipo deben colaborar más.

Tales iniciativas son clave para asegurar los beneficios comerciales que provienen de la verdadera felicidad, ya que de acuerdo con el Informe Mundial de la Felicidad, si bien en el mundo actual se registran niveles relativamente elevados de felicidad y satisfacción laboral, la implicación en el trabajo sigue siendo baja. Los autores del informe afirman que representa una barrera más difícil de superar que el concepto, más sencillo, de la satisfacción.

¿Cómo podríamos entonces alcanzar ese nivel superior de rendimiento y buscar más de los conceptos claves como el empoderamiento? La respuesta podría provenir de un enfoque clásico sobre el bienestar que parece haber resurgido últimamente. La *teoría del flujo*, de Mihály Csikszentmihályi, está cobrando relevancia en relación con el rendimiento, pero es importante recordar que su origen radica en la búsqueda

de la felicidad y el bienestar del individuo. Creo que esto significa que el bienestar y el rendimiento son inseparables y juntos ofrecen, además, un enorme potencial que las organizaciones no han explotado hasta el momento. Como mínimo, ambos conceptos están interrelacionados si se dan las condiciones adecuadas en el entorno laboral. En cuanto logremos responder mejor a las necesidades de bienestar de los equipos de liderazgo y de la fuerza laboral de una compañía optimizando sus experiencias e implicación, como propone ese flujo, se generará un valor considerable para todas las partes.

El siguiente desafío para los directivos consiste en diseñar el trabajo de manera que fuerce a los empleados a utilizar al máximo sus capacidades. Cuando una tarea exige habilidades que escapan a las posibilidades del trabajador, le genera ansiedad; por el contrario, cuando se le asigna una labor para la que no precisa usar toda su capacidad, se aburre. Cabe esperar que los empleados se salgan de esa *zona de flujo* por momentos dada la dinámica del entorno laboral, así que un jefe eficaz debe percibir cuándo se generan una ansiedad o un aburrimiento excesivos.

Si consideramos que la necesidad de aprendizaje constante en el trabajo es uno de los requisitos del bienestar, la aplicación de esas capacidades en permanente desarrollo para afrontar los desafíos laborales debería ayudar a conseguir un progreso igualmente mantenido del negocio.

En SAP están descubriendo que el momento en que se proporciona la formación es tan importante, si no más, que la formación en sí misma. Al observar detenidamente el viaje de experiencia del empleado, puede ubicar el aprendizaje en el momento exacto en que se requiere.

Entonces, ¿qué puede hacer usted para comenzar este viaje y ser más feliz en el trabajo? Lleve más de usted mismo, su verdadero ser, al lugar de trabajo. Intente involucrarse más con los demás: cree una nueva amistad o desarrolle una ya existente. Involúcrese en el trabajo y las actividades laborales que le emocionen, incluso si no es estrictamente parte de su cometido. Escuche más, sonría más, incluso si no tiene ganas de ver el efecto que tendrá en los demás. Y si está en una posición con poder de decisión, haga algo sencillo: regale algo de ese poder de decisión. Se sorprenderá de cómo un mayor empoderamiento y responsabilidad conducirá a una fuerza laboral más feliz y de mayor rendimiento.

Profesor en IE School y fundador y CEO de The Leadership Academy of Barcelona

## PISTAS



## El estreno de Binibeca Bay en Menorca

Binibeca Bay es el nuevo proyecto de Binibeca Hills, una urbanización de villas de lujo donde disfrutar de la belleza de Menorca. Con tres, cuatro y cinco habitaciones, estas nuevas villas, de menor tamaño que las quince que forman Binibeca Hills, están mucho más cerca del mar, pero responden al mismo criterio de exclusividad de esta marca, cuyas señas de identidad son intimidad, paisaje y desconexión.

## El talento del jazz vocal e instrumental

El hotel Royal Hideaway Sancti Petri ha organizado este verano un festival intimista que pone en valor el talento del jazz vocal e instrumental y que concluye el 30 de agosto. El viernes de la próxima semana acogerá a O Sister!, un proyecto impulsado por la vocalista Paula Padilla que se apoya en otros cinco intérpretes, las vocalistas Helena Amado y Marcos Padilla y tres instrumentistas: Matías Corino, Camilo Bosso y Pablo Cabra.

## Disfrutar de la noche sevillana con plenilunio

Del 15 al 18 de agosto la terraza del Vincci La Rábida (Sevilla) permitirá vivir *Las Noches de Luna Llena*, que consiste en disfrutar de un menú elaborado por el restaurante del hotel El Mirador de Sevilla, coincidiendo con el plenilunio. La propuesta gastronómica incluye Crema de salmorejo de mango, con virutas de beicon; Tartar de langostinos y papaya; o Solomillo ibérico a la parrilla, ajos tiernos y emulsión de boniato con anís estrellado.