

Artículo de opinión

Junio 2008

Autor: Gonzalo Martínez de Miguel, Director General de INFOVA

Publicado en: El Economista (09-07-08)

LA FELICIDAD EN EL TRABAJO

“Estamos pasando rápidamente de una economía monetaria a una economía centrada en la satisfacción con la vida”, al menos esto opina Martín Seligman, presidente durante años del colegio de psicólogos norteamericanos y padre de la Psicología Positiva.

La oportunidad que nos ofrece nuestro entorno profesional para ser felices se ha convertido en una prioridad. Para los que accedimos al mercado laboral hace veinte años, con tasas de desempleo superiores al 20 por ciento, la promesa de felicidad que nos pudiera hacer una empresa era irrelevante.

La situación económica actual puede hacer que esta preocupación por el potencial de mi trabajo para hacerme feliz se atenúe, pero los profesionales nos hemos hecho ya la pregunta y no la vamos a olvidar fácilmente.

Primero las empresas ofrecían empleo para toda la vida, posteriormente se les pidió que nos mantuvieran formados para ser “empleables” toda la vida, ahora les pedimos que nos permitan ser felices. La retribución que los profesionales esperamos se paga en la moneda de la “satisfacción vital”

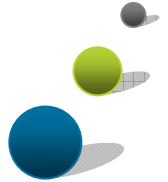
No es sorprendente que empresas del tamaño de Laboratorios Abbott, una de las empresas más importantes de la industria farmacéutica, haya establecido como una de sus líneas estratégicas “ser el mejor lugar para trabajar”

Explica Seligman que los expertos diferencian entre tener un trabajo, una carrera y una vocación. El trabajo es un medio de ganar dinero, si la retribución desaparece, o es insuficiente, el trabajo se abandona. La carrera implica una inversión de tiempo y esfuerzo más allá del retorno inmediato. La vocación es un compromiso apasionado con el trabajo por él mismo.

Las personas con vocación consideran que su trabajo tiene sentido por el mismo, que contribuyen al bien común y mejora de alguna forma el mundo en el que viven. Tienen un sentido de misión, de finalidad.

El Dalai Lama, Tenzin Gyatso, que ha dedicado una parte importante de su vida a la búsqueda de la felicidad, afirma que una actividad productiva es aquella que tiene un propósito que mejora el bienestar de los miembros de una sociedad determinada.

En su opinión, recogida por Howard Cutler en el libro que comparten como autores, “debemos hacer cuanto esté a nuestro alcance para asegurarnos de que nuestro trabajo comporta cierto beneficio para los demás. Para el Dalai Lama, ese es el modo más seguro de forjar un lazo inquebrantable entre nuestro trabajo y la felicidad honda y duradera que todos anhelamos”



En la misma dirección, Viktor Frankl, creador de la logoterapia, en su obra citadísima “El hombre en busca del sentido último” afirma que la depresión nace de la sensación de vacuidad, de falta de sentido vital. Defiende que cuando un ser humano le da sentido a lo que hace, la depresión empieza a desaparecer.

El cambio de paradigma mas relevante que se ha producido en los últimos años es la claridad de que cualquier trabajo puede ser una vocación y cualquier vocación puede convertirse solo en un trabajo. A la postre no depende solo de lo que hacemos, sino de cómo vivimos lo que hacemos. He conocido personas que trabajan curando el Sida como si vendieran humo y personas que venden humo como si curaran el Sida.

Cualquier jornada de trabajo es una oportunidad para mejorar el día de alguien de alguna manera, para aportar algo bueno a la sociedad.

Si no tiene muy claro su misión en la vida y en el trabajo, le ofrezco la propuesta del filósofo Jose Antonio Marina, quien afirma que nuestra misión vital es hacer un mundo mas digno en la medida de nuestras posibilidades.

Una vez que la base que sustenta la felicidad en el trabajo esta expuesta, le propongo que intente los siguientes movimientos:

- Reoriente su carrera y trabaje en aquello que se le de bien.
- Déle un sentido a las dificultades y los problemas.
- Reconozca y agradezca lo que tiene.
- Quiera lo que tiene.

Reoriente su carrera y trabaje en aquello que se le de bien.

Seligman, reconoce que tener la posibilidad de elegir una profesión y ejercerla es algo totalmente nuevo. Por otro lado es una obviedad que es mas fácil disfrutar de aquello que se nos da bien. Por ello, invita a escoger, o reorientar, un trabajo que nos permita poner en práctica todos los días nuestras fortalezas personales, aquellos que mejor hacemos.

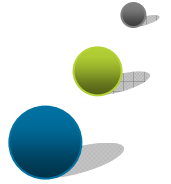
Si somos dueños de la empresa o directivos, nos anima a escoger profesionales cuyas fortalezas sean coherentes con el trabajo que van a desempeñar y permitir a los trabajadores que reorienten sus carreras para conseguir esa coherencia.

Si su trabajo actual le impide dar un sentido productivo, entendido como la realización de una actividad que aporta algo positivo a la sociedad, quizás debería pensar si quiere seguir trabajando en ese lugar.

Déle un sentido a las dificultades y los problemas

Los problemas y las dificultades son una gran oportunidad para aprender y seguir creciendo, para completarse como profesional y como ser humano, para vivir experiencias nuevas.

Los problemas y las dificultades no nos alejan de nuestro objetivo. Son parte del camino y hacen que este sea variado, que tenga azúcar y sal.



No buscamos la dificultad, pero sabemos que esta forma parte de la realidad. Como nos relacionamos con ella va a influir poderosamente en nuestra capacidad de disfrutar el momento.

Agradezca lo que tiene.

Ser agradecido es una actitud. Es una forma de vivir que genera satisfacción y felicidad. Agradecer y celebrar lo que tenemos nos trae la sensación de abundancia.

Muchas personas no se permiten vivir lo que tienen profesionalmente con agradecimiento por miedo a que se convierta en conformismo y limite su crecimiento o su desarrollo. No es cierto. Podemos vivir con agradecimiento lo que tenemos sin dejar de luchar por conseguir lo que queremos.

Es verdad que la insatisfacción es un motor del ser humano que funciona, pero implica el pago de enormes precios emocionales. Por el contra, el inconformismo con resultados por debajo de nuestra capacidad, los propósitos claros y la tenacidad en la búsqueda del objetivo son también motores de avance vital perfectamente compatibles con el agradecimiento y por tanto con la satisfacción.

Quiera lo que tiene.

Es un principio básico: si quiere lo que tiene, tiene lo que quiere. Si ama lo que tiene, tiene lo que ama.

Si por la razón que sea no va a cambiar de trabajo. Porque cree que no es el momento económico adecuado, porque a su edad no está para aventuras. Porque el miedo a lo incierto no se lo permite. Porque ha invertido muchos años en su empresa actual como para abandonarla ahora... Si, por la razón que sea no va a dejar su trabajo, conviértalo en el mejor lugar posible en las medidas de sus posibilidades.

Si nos dedicamos a echar porquería sobre nuestro trabajo, terminaremos trabajando en un estercolero, si hacemos de nuestro trabajo el lugar mas hermoso, trabajaremos en un lugar que valdrá la pena.

Si no está conforme con lo que la empresa le ofrece, hacer de su trabajo un lugar desagradable es como pegarte un tiro en el pie.