

## Felicidad en el trabajo

**Luis Rosas Asenjo,**  
socio director de Wiseplan



Dado que cada 20 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Felicidad, instancia establecida por la ONU para fomentar el bienestar y el cuidado de la salud mental, adquiere relevancia el hecho de sentirse feliz en el trabajo.

En efecto, alcanzar la plenitud en el ámbito laboral no sólo es factible, sino que también es crucial para el bienestar de un trabajador.

No hay que olvidar que, en promedio, pasamos un tercio del día en nuestro empleo, por lo que resulta esencial sentirse cómodo, satisfecho, motivado e identificado con la labor que realizamos cada jornada.

Lo anterior no implica que haya que evitar las dificultades que surjan en el trabajo, sino que, por el contrario, hay que aprender a manejarlas de manera eficiente para crecer profesionalmente y encontrar sentido a lo que hacemos.

Algunos consejos para alcanzar el éxito en el desafío de ser feliz en el trabajo son los siguientes:

\* Lograr un equilibrio entre lo laboral y personal, lo que implica un balance entre la oficina y el ámbito individual. Para ello es clave que la persona destine parte de sus horas libres a realizar actividad física, compartir con la familia y amigos, descansar y distraerse con el fin de desconectarse del trabajo y eliminar el estrés.

\* Contribuir a un mejor ambiente de trabajo, es decir, tener y mostrar una actitud positiva hacia las jefaturas y colegas, con el fin de contribuir a las buenas relaciones humanas, siendo colaborativo y respetuoso con el resto.

\* Encontrar un significado a lo que se hace, como hallar un sentido a las funciones y tareas que se realizan a diario en el trabajo. Es indispensable pensar en el impacto positivo que ellas tienen dentro y fuera de la organización.

\* Capacitarse permanentemente. El aprendizaje continuo es fundamental para crecer y proyectarse laboralmente, por ello la persona debe destinar tiempo para participar en cursos, leer y aprender, enfrentar retos nuevos y desarrollar habilidades que lo mantengan vigente y motivado en su empleo.

\* Mostrarse optimista, lo que conlleva poner foco en lo positivo, actuar con la confianza de que lo que se busca se encontrará, agradecer los buenos resultados y las oportunidades recibidas, y aprovechar la experiencia adquirida para crecer en términos profesionales.

\* Estar en el lugar correcto. Sentir que se trabaja en una organización donde la persona es valorada y respetada como profesional, y donde su renta y los beneficios que recibe están a la altura de su experiencia, capacidad y habilidades.