



'SER FELICES EN EL TRABAJO ES LO QUE NOS LLEVA AL ÉXITO, NO AL REVÉS'

POR: EL TIEMPO

Foto: iStock

- Tal Ben-Shahar, exprofesor de Harvard, dice que felicidad de los empleados es una buena inversión
- El experto habla de cómo la gente puede encontrar el equilibrio entre trabajo y felicidad

La revolución tecnológica tiene en alerta a las empresas tanto por la inversión que deben realizar para adecuar sus procesos e infraestructuras ante esta nueva realidad como por el impacto que este cambio comienza a tener en el bienestar y la salud mental de sus colaboradores, sin importar si pertenecen a las nuevas o anteriores generaciones.

Tal Ben-Shahar, exprofesor de psicología positiva y de liderazgo de la Universidad de Harvard y quien intervino en el congreso de Confecámaras, en Cartagena, se refirió a las formas en que las empresas pueden elevar el bienestar y la felicidad de sus colaboradores, pero, además, a cómo la gente puede encontrar el equilibrio entre trabajo y felicidad.

Siempre se aduce al capital humano como la esencia de las empresas, pero en épocas de crisis, es lo primero que se sacrifica. ¿Cómo evitar que esto afecte a la organización?

Cuando los tiempos son difíciles, a corto plazo puede tener sentido ahorrar en capital humano. Después de todo, no parece urgente. Sin embargo, a largo plazo, por supuesto, es un error. Las organizaciones más exitosas son aquellas que atraviesan tiempos difíciles sin erosionar los fundamentos, las bases del negocio. Esto es, precisamente, lo que es el capital humano.

¿De qué se trata la psicología positiva y cómo se aplica al entorno empresarial?

La psicología positiva es esencialmente la ciencia de la felicidad, estudiar los factores que aumentan el bienestar individual, relacional y organizacional. Y cito algunos ejemplos de cómo las compañías pueden aplicarla. Primero, las empresas pueden ayudar a sus empleados a identificar y ejercer sus fortalezas. Las personas que conocen y usan sus fortalezas son más felices, están más motivadas y tienen más éxito en su trabajo. Segundo, proporcionar lo que la profesora de Harvard Amy Edmondson llama 'seguridad psicológica',

que es la confianza de que ningún miembro del equipo será avergonzado o castigado si propone algo, pide ayuda o fracasa en una tarea. Cuando los errores se comparten y discuten, todos los miembros del equipo pueden aprender y mejorar. Cuando se ocultan, no hay aprendizaje y es más probable que los errores se repitan. Tercero, motivan a los empleados a hacer ejercicio con regularidad: tres sesiones semanales de 30 minutos cada una tienen el mismo efecto que nuestra medicación psiquiátrica más poderosa. Por último, alientan a los empleados a tomar descansos regulares durante el día y respetan su tiempo en casa. Estar 'encendido' todo el tiempo no es útil para el empleado ni para la organización. Más no es necesariamente mejor. Necesitamos recargar nuestras baterías. La creatividad y la productividad disminuyen cuando no hay momentos de recuperación. Y eso incluye las vacaciones.

«La creatividad y la productividad disminuyen cuando no hay momentos de recuperación. Y eso incluye las vacaciones».

¿Cómo encontrar el equilibrio entre el trabajo por sobrevivencia y el que le da felicidad a una persona?

No siempre es fácil, o incluso posible. Por supuesto, la principal prioridad es la supervivencia, y si el placer es el costo de satisfacer las necesidades básicas de mi familia, que así sea. Dicho esto, a menudo es posible ser feliz mientras se atienden las necesidades básicas. Si dedicamos algunas horas a la semana a hacer cosas que nos brindan significado y placer, eso impactará positivamente toda nuestra semana. No es una opción de todo o nada: o hago lo que me hace feliz todo el tiempo o renuncio a la felicidad por completo. Las islas de felicidad durante todo el día o la semana son importantes.

¿Ser feliz desde el punto de vista laboral es garantía para ser un líder en una empresa?

Nada garantiza el éxito. Pero aumentar los niveles de felicidad eleva la probabilidad de éxito. La mayoría de la gente cree que el éxito conducirá a la felicidad, pero sabemos por varias investigaciones que esa felicidad es temporal, de corta duración. Por contra, cuando experimentamos emociones placenteras somos más creativos, más productivos, más motivados, formamos mejores relaciones y somos más saludables físicamente, con lo cual tendremos más posibilidad de tener éxito. ¡La felicidad es una buena inversión!