



## “LA FELICIDAD LABORAL”

“Pasamos demasiado tiempo en el trabajo como para no estar felices en él” (**Beth Thomas**). Ser infeliz en el trabajo no sólo afecta al estado de ánimo, sino también a la productividad laboral.

**Ser feliz en el trabajo**, no es un hecho que sólo dependa de la actitud personal, también influyen las relaciones con los compañeros y superiores, el espacio físico de trabajo, los horarios laborales, entre otros aspectos.

Pasamos la mayor parte del día en el espacio laboral. Aunque sepamos que el trabajo es una obligación, si intentamos ser más felices en nuestro trabajo, repercutirá no sólo laboralmente sino que también en el resto de nuestras áreas vitales (personal, familiar, social). La posibilidad de unir placer y trabajo, depende en la mayoría de ocasiones en la actitud que adoptamos como trabajadores ante ciertos desafíos diarios.

**La felicidad laboral**, en un alto porcentaje de las ocasiones, depende de la percepción y de la actitud que como trabajador tenemos frente a las actividades a realizar y cómo las asumimos en el momento de desarrollarlas, es decir, se trata de una elección. Según **Human Resources**, la simple decisión de ser feliz y estar en disponibilidad de serlo es lo más importante.

Partiendo de las principales investigaciones actuales sobre felicidad, salud y bienestar laboral se concluye que los **principales obstáculos** que impiden el desarrollo de la felicidad en el trabajo serían:

- Estrés.
- Desmotivación.
- “Estar quemado” (síndrome burnout).
- Ausencia de refuerzos/reconocimiento.
- Rumorología.
- Actitud negativa/mal humor.
- Baja remuneración.
- Clima laboral desfavorable.

El entrenamiento y gestión de las **competencias socio-laborales** tales como la empatía, la sociabilidad, la comunicación, capacidad de resolución de conflictos, trabajo en equipo y la asertividad entre otras, contribuyen en gran medida a alcanzar un nivel satisfactorio de felicidad en los espacios laborales.

Como **claves y orientaciones generales** para el fomento de nuestra felicidad laboral podríamos enumerar las siguientes:

- Ser proactivo.
- Dejar de abusar de la queja.
- No compararse constantemente.
- Vivir el aquí y el ahora.
- Cultivar las relaciones laborales.
- Practicar el buen humor.
- Trabajar la actitud positiva.
- Reconocerse los logros y éxitos laborales
- Aprender a relativizar.
- Mostrar apertura y flexibilidad ante los cambios/retos.