



Bienestar y felicidad en el **TRABAJO**

Lina Martínez

Bienestar, Propósito &
Ambientes Laborales Positivos



La felicidad

La felicidad es una palabra amigable y accesible, está en el discurso cotidiano y en las expectativas de todos. La felicidad es ese tipo de ideas elusivas que tiene la capacidad de movilizar planes y sueños. **Pero cuando se llega al plano laboral ¿Qué tanto importa la felicidad?**

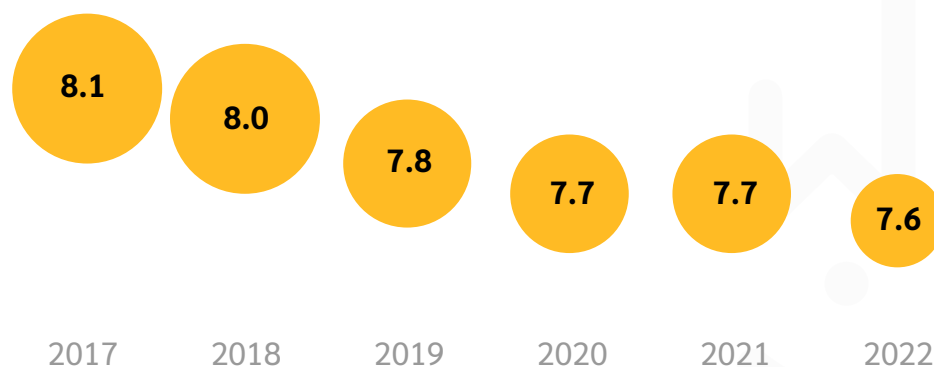
En el mundo de la felicidad, hay dos conceptos que a veces se usan como sinónimos: **felicidad y bienestar**, pero no son lo mismo y en el mundo laboral, tienen implicaciones distintas.

La felicidad, en su definición más amplia es una grata satisfacción espiritual y física, y generalmente se ubica dentro de los propósitos de la vida. Una vida feliz, es un deseo de los hombres que se ha mantenido a la largo de la historia de la humanidad.

En su definición más básica, la felicidad es una emoción. La que se siente cuando se experimentan circunstancias positivas como estar con las personas que aprecia o estar inmerso en una actividad que disfruta. Al igual que el resto de las emociones, la felicidad tiene variaciones durante el día. **Una comida con sus amigos la aumenta, una reunión estresante en el trabajo la disminuye.**

La felicidad se puede medir, y la forma más usual de ponerla en una escala, es a través de una pregunta como esta: En una escala de 0-10 ¿qué tan feliz se sintió ayer? El gráfico presenta los reportes a esta pregunta entre el 2017 y el 2022 en Colombia. Cuando las personas responden a esta pregunta, piensan en general en si el día anterior tuvieron un buen o un mal día. Si recuerdan pasajes estresantes o ansiosos como problemas en el trabajo o en el hogar, bajan su calificación. Si recuerdan un día tranquilo y sin mayores sobresaltos, los puntajes en la escala aumentan.

¿Qué tan feliz se sintió ayer?, Colombia

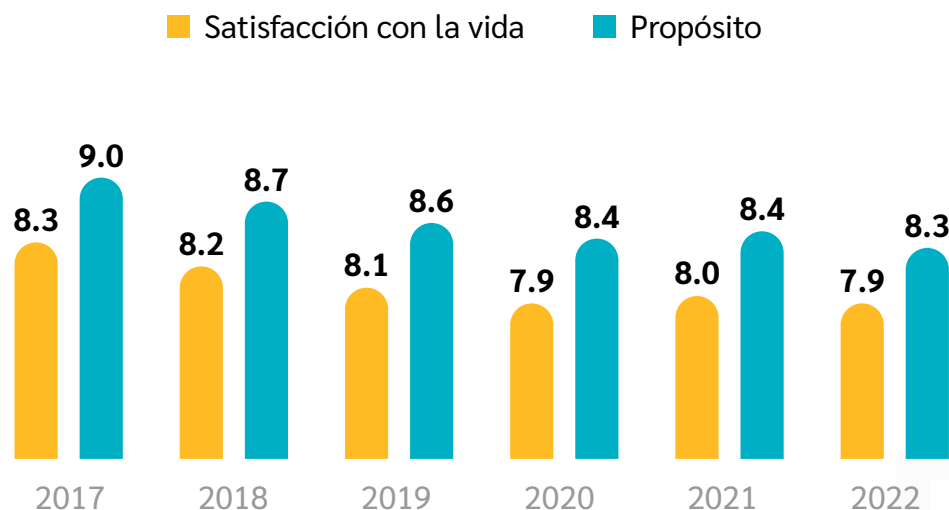


El bienestar

El bienestar es una dimensión más amplia que la felicidad. Abarca la felicidad como emoción, pero es mucho más que experimentar emociones positivas con mayor frecuencia. El bienestar se refiere a la calidad de vida general. **Abarca la salud física, el estado mental y emocional, las relaciones sociales, la estabilidad económica y un sentido de propósito y realización.** El bienestar suele verse como un concepto holístico que refleja el equilibrio y la armonía en varios aspectos de la vida.

Al igual que la felicidad, el bienestar también se mide, y se hace a través de varias preguntas. Las más frecuentes son: En una escala de 0-10 ¿qué tan satisfecho se encuentra con su vida? o ¿siente que las cosas que hace en su vida «valen la pena»? Estas preguntas ofrecen una evaluación general de los individuos con su vida y el propósito que encuentran en ella.

Satisfacción con la vida y propósito, Colombia



Fuente: Encuesta de Calidad de Vida, DANE

En promedio, las personas que reportan sentirse felices, también reportan que su satisfacción con la vida y su propósito son altos. La asociación negativa también aplica, los que manifiestan experimentar menos felicidad el día anterior, se ubican en la parte baja de la escala de métricas de bienestar.



A una organización,

¿Qué tanto le debería interesar la felicidad o el bienestar de sus trabajadores?

Es posible que la felicidad de los empleados sea una isla distante en la psique de un gerente o un líder. La felicidad desde esta perspectiva, se ve como un asunto privado donde la felicidad de los empleados no encaja en la estrategia corporativa. Y pueden tener razón si la felicidad se define como la emoción positiva que se experimenta a diario, donde las estrategias de crecimiento y desarrollo empresarial, no encuentran el punto donde la lógica empresarial y las emociones de los empleados se encuentran. También, invertir en aumentar la felicidad de los empleados se puede diluir en actividades puntuales o que son difíciles de medir en los resultados corporativos de crecimiento o generación de valor.

Pero si la felicidad está por fuera de las cuentas empresariales, del bienestar de los empleados no se puede escapar ninguna organización. El trabajo provee el elemento básico del bienestar de cualquier individuo: el ingreso. Pero el bienestar es mucho más que el dinero que se recibe a final de mes. **El propósito, que es una piedra angular del bienestar, se construye y apalanca en el trabajo.** La mayor parte de las interacciones con otros se dan en el espacio laboral, lo que hace del trabajo el espacio de conexión con un mundo ampliado. El uso de habilidades y competencias individuales, que son instrumentales para un mayor bienestar y felicidad cotidiana, se emplean en las actividades laborales.

El trabajo, es una de las principales fuentes de satisfacción de las personas y es central al bienestar individual.

Las estrategias que diseña una organización para atraer y retener su talento humano, no necesariamente tienen que estar diseñadas para hacer a sus trabajadores más felices, pero si deben estar enfocadas en aumentar el bienestar de los empleados y su conexión con un propósito. **Al aumenta el bienestar, también se aumenta la felicidad, y las personas más felices son más productivas, tiene mejor estado de salud físico y mental, se sienten más comprometidas con sus organizaciones, y tiene mejores habilidades interpersonales que facilitan el trabajo en equipo.** Toda inversión en el bienestar de las personas genera réditos positivos, estables y de larga duración en el mundo empresarial.

Es más viable para las organizaciones invertir en bienestar que en felicidad. Las múltiples dimensiones del bienestar son medibles y se intervienen con éxito en el contexto laboral, lo que permite la evaluación de programas y su impacto en el mejoramiento de las organizaciones. La felicidad por su parte, es más etérea, es más difícil de implementar en estrategias cohesivas de las organizaciones y su medición no necesariamente está atada a factores de contexto.

Hablar de felicidad es fácil, atractivo, familiar, pero puede esconder las complejidades que abarca el bienestar. En el mundo laboral, es más importante, accionable y medible el bienestar y es una apuesta por el crecimiento de los empleados y si las personas florecen, las organizaciones progresan.





UNIVERSIDAD
ICESI

TU FUTURO A OTRO NIVEL

Cuando las personas crecen, las organizaciones prosperan