



# 2017

### 6

## *Aprendiendo a ser felices en el trabajo*

La felicidad es una forma de caminar por la vida. Se puede aprender a ser feliz y por tanto, deberíamos entrenar nuestro optimismo.

En los últimos años se ha recuperado el interés por las emociones positivas o la llamada Psicología Positiva, una rama de la psicología que centra su interés en las cualidades y características humanas positivas, promoviendo la salud y el bienestar en vez de centrarnos en lo que funciona mal.

Uno de los principales retos con los que nos enfrentamos cada día es aprender a experimentar emociones positivas tales como la alegría, el amor, la felicidad...

junio

El estado de ánimo positivo, mueve a las personas a adoptar una forma de pensar tolerante, constructiva y generosa. Mejora las relaciones interpersonales, al incrementar la posibilidad de ayudar al otro, expresar mayor agrado a los demás, o actuar de manera más cooperativa.





Además, las emociones positivas influyen en nuestro rendimiento, nos hacen ser más creativos, tomar decisiones eficientes y aumentar nuestra motivación intrínseca. A esto se añade, los beneficios que reporta sobre la salud y el bienestar, haciéndonos más resistentes al estrés.

El empuje personal y la capacidad de afrontar problemas son cualidades que se desarrollan practicando actividades que nos reportan placer, aunque en ocasiones, creamos que no sirven para nada, y buscando un sentido a la vida más allá de uno mismo, por ejemplo, sintiéndonos parte de un grupo y comprometiéndonos en acciones que benefician a dicho grupo. La confianza en uno mismo, la interpretación positiva de los sucesos y, sobre todo, la esperanza nos protegen de los efectos nocivos de los infortunios.

La Psicología positiva se ha centrado en el estudio de las fortalezas y virtudes humanas, rasgos de la personalidad duraderos y características positivas que aportan sensaciones placenteras y gratificación, además de ayudarnos a conseguir nuestros objetivos de forma efectiva.

Algunas de estas fortalezas son:

- El sentido del humor
- La gratitud
- El conocimiento emocional, es decir, saber identificar emociones y su significado.
- El manejo de las emociones: comprender y transformar nuestras emociones en una información útil que nos ayude a mejorar en algún sentido.
- Organización: habilidad para prever lo que va a ocurrir y estar preparado antes las diferentes posibilidades.
- Apreciación de la belleza
- Armonía: mantener la calma y serenidad
- Curiosidad
- Aceptación
- Calidad: disfrutar con el trabajo bien hecho
- Perdón: dejar atrás con facilidad emociones negativas
- Equidad
- Persistencia
- Compromiso
- Honestidad
- Optimismo





Sin embargo, las fortalezas en exceso o en defecto, pueden dar más problemas que beneficios; así, un exceso de optimismo, puede llevarnos a asumir más tareas de las que podemos realizar generando estrés, o podría llevar a conductas de riesgo. El uso equilibrado de las fortalezas nos permite ser más comprensivos, tener un mejor desempeño laboral, sentirnos más felices y satisfechos y conseguir nuestros objetivos de una forma más efectiva.

Por ejemplo, algunos pensamientos relacionados con el optimismo son: “un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad, y un optimista ve la oportunidad en cada dificultad”, “el optimismo no se encuentra en los hechos, se trata de perspectivas”. Los optimistas confían más en encontrar soluciones, por lo que perseveran con más tesón, y antes de tomar decisiones, sopesan tanto los aspectos positivos como los negativos de las situaciones.

Existe por tanto cierto consenso en que promover fortalezas en todos los ámbitos de la vida de las personas, incluido el contexto laboral puede proporcionar ventajas importantes para la salud y el bienestar personal. Para ello es necesario también la creación de organizaciones positivas que se comprometan con el desarrollo y la promoción de la salud y se caracterizan por proporcionar un ambiente laboral positivo.

### Una organización es positiva cuando comprende tres componentes:

- 1) Recursos y prácticas organizacionales saludables, entendidos como:
  - A- características de la tarea (p.ej. complejidad) y del grupo de trabajo (p.ej. cohesión),
  - B- estrategias que permiten estructurar y organizar el trabajo (p.ej. estrategias de comunicación, conciliación vida laboral-vida privada, prevención del acoso laboral, salud psicosocial, comunicación organizacional),





C- Otros factores, en especial en autonomía, feedback, clima de apoyo, trabajo en equipo, coordinación y en el fomento de líderes positivos y transformacionales.

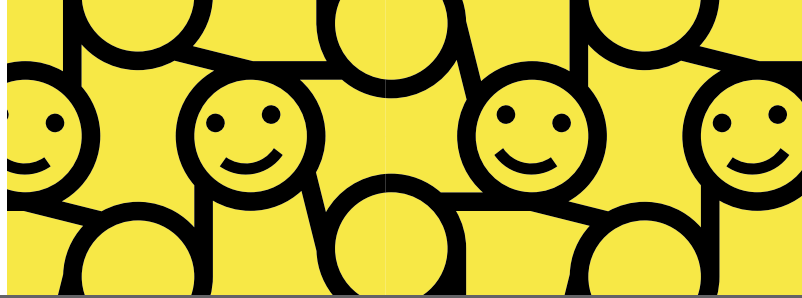
- 2) Empleados y grupos de trabajo saludables: con altos niveles de bienestar emocional, autoeficaces y motivados.
- 3) Resultados organizacionales saludables tales como alto rendimiento, buenas relaciones con el entorno organizacional y la comunidad, y responsabilidad social empresarial.

### Y tú, ¿Cómo puedes mejorar la positividad en el trabajo?

Desde el Departamento de Psicología Social y de las Organizaciones de la Universidad Jaume I de Castellón, proponen la práctica de acciones positivas a nivel personal que pueden ponerse en práctica en el contexto laboral:

- 1) Ser amable con los compañeros o usuarios, y cuidar las relaciones sociales, mediante conductas sencillas como: saludar, traer un “café” a un compañero, compartir momentos de desayuno o aperitivo, enviar un email
- 2) Expresar gratitud enviando una carta de agradecimiento (o e-mail) dirigida a alguien importante en el trabajo, enviar un comentario positivo a través del whatsapp, escribir un diario de agradecimiento, establecer el día del empleado del mes...
- 3) Aprender a perdonar mediante la redacción de una carta (o e-mail) de perdón (no es necesaria enviarla), perdonar de manera imaginaria o, sentir compasión hacia la persona que nos ha hecho daño para librarnos del sufrimiento.
- 4) Compartir noticias positivas con compañeros, aprovechando los “momentos de café”, uso de redes sociales, celebraciones de éxitos, cumpleaños, conmemoraciones, premios, etc.
- 5) ‘Saborear’, prolongar y disfrutar los buenos momentos y compartirlos.





- 6) Reflexionar sobre lo positivo identificando los momentos más felices que has vivido hoy con tus compañeros del trabajo tanto dentro como fuera del trabajo y las emociones que estás sintiendo.
- 7) Cultivar el optimismo realista o inteligente, mediante la visualización y escritura de una carta sobre mí, en la que describa como me gustaría verme en un futuro en el trabajo o la elaboración de un árbol con post-it donde escribas frases optimistas.
- 8) Practicar mindfulness o atención plena en el presente (por ejemplo centrándonos en nuestra respiración).
- 9) Establecer metas personales que sean intrínsecamente gratificantes, armoniosas y auténticas y escribir el legado personal que uno dejaría antes de abandonar la empresa.
- 10) Identificar nuestras fortalezas y desarrollar su práctica diaria.

**“Las buenas cosas ocurren todos los días, sólo nos tenemos que dar cuenta de ellas”**

Anne Wilson Schaefer

## Enlaces

<https://www.youtube.com/watch?v=7VULfVBcYKE> 

<http://psicologiapositivacr.com/tecnicas/nuevos-videos-de-psicologia-positiva/> 

## Fuentes

- Carr, Alan (2007). Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad. Editorial: Paidós.
- Fernández-Abascal, Enrique G. (2008). Emociones positivas. Editorial Pirámide.
- Vopel, Klaus W. (2005). Praxis de la Psicología Positiva. Ejercicios, experimentos y rituales. Editorial CCS.
- Valderrama, Beatriz. (2010). Motivación inteligente. Pearson Educación. Madrid.

