

Cómo ser feliz en el trabajo, según Harvard

La felicidad en el trabajo es un objetivo que muchos anhelan alcanzar, pero **¿cómo podemos lograrlo?**

A continuación, te compartimos algunas estrategias, respaldadas por la ciencia, que pueden ayudar a cultivar la felicidad en el entorno laboral.



1. Encontrar significado en nuestro trabajo.

Según **Amy Wrzesniewski**, profesora de psicología organizacional, las personas que ven su trabajo como algo más que un medio para obtener un salario tienden a ser más felices y comprometidas en el trabajo. Esto implica **identificar cómo nuestro trabajo contribuye al bienestar de los demás** o cómo se alinea con nuestros **valores personales** y metas más amplias.

2. La relación con los compañeros de trabajo.

Un estudio realizado por investigadores de Harvard Business School encontró que tener amigos en el trabajo puede hacer que las personas sean **más productivas, comprometidas y felices**.

Y es que, se considera que cultivar **relaciones positivas** con nuestros colegas y supervisores puede mejorar nuestro **sentido de pertenencia**, además de fortalecer el sentido de comunidad en el lugar de trabajo.

3. Equilibrio trabajo-vida personal.

Según el profesor Administración de Empresas, Michael Norton, las personas tienden a ser más felices cuando dedican tiempo a actividades que les proporcionan diversión fuera del ámbito laboral, como pasar tiempo con la familia y amigos, practicar pasatiempos o simplemente relajarse y recargar energías.

Sin embargo, para ello, hay que **establecer límites claros y priorizar el tiempo** para actividades fuera del trabajo que puedan ayudarnos a evitar el agotamiento y mejorar nuestra **calidad de vida** en general.

4. La gratitud.

Un estudio realizado por investigadores de Harvard Medical School encontró que las personas que practican la gratitud regularmente experimentan mayores niveles de felicidad y bienestar emocional.

Se trata de **reconocer y apreciar las aportaciones de los compañeros**, así como expresar nuestro agradecimiento de manera sincera, con el fin de fortalecer los vínculos entre los miembros del equipo, creando un ambiente de trabajo más positivo y colaborativo.

5. Oportunidades de crecimiento y desarrollo.

Según expertos de Harvard Business School, el crecimiento profesional y personal es fundamental para nuestra felicidad en el entorno profesional.

En este sentido, se habla de buscar oportunidades para aprender **nuevas habilidades**, asumir desafíos y avanzar en nuestra carrera, lo que facilita que nos sintamos más comprometidos y satisfechos.



Bibliografía

- Berg, J. M., Wrzesniewski, A., Grant, A. M., Kurkoski, J., & Welle, B. 'Getting unstuck: The effects of growth mindsets about the self and job on happiness at work'. Journal of Applied Psychology, (2023).
- Elizabeth W. Dunn et al. 'Spending Money on Others Promotes Happiness'. Science (2008).
- Charles-Leija, H., Castro, C., Toledo, M., & Ballesteros-Valdés, R. 'Meaningful Work, Happiness at Work, and Turnover Intentions'. International Journal of Environmental Research and Public Health (2023).
- Harvard Business Review. 'Harvard's Arthur C. Brooks on the Secrets to Happiness at Work' (2023).
- Harvard University. Managing Happiness. <https://pll.harvard.edu/course/managing-happiness>.
- Rashid R., Brooks, A. 'How to Find the Secret to Meaningful Work'. The Atlantic (2021).



UNCOMMONLY INDEPENDENT