



# **MANIFIESTO DE FELICIDAD EN EL TRABAJO**

por el Director de Felicidad, Alex Kjerulf

[www.positivesharing.com](http://www.positivesharing.com)  
[www.felizentutrabajo.com](http://www.felizentutrabajo.com)

Es hora de dejar de aguantar lugares de trabajo infelices y malos jefes. La infelicidad en el trabajo no es una molestia menor. Nos agota, nos estresa y nos convierte en seres negativos. En el peor de los casos, nos enferma o nos mata

Siendo feliz en tu trabajo tendrás más energía, serás más productivo y creativo, estarás más motivado y te sentirás más realizado.

Necesitamos más de todo eso. Así vamos a trabajar de ahora en adelante. Felices.

¡Porque el futuro es de los felices!

Esto tienes que saber para hacerte feliz a ti mismo en el trabajo.

## **1 Elijo ser feliz en mi trabajo**

Me niego a estar en un trabajo que no me haga feliz. Así de sencillo. Quiero despertarme por la mañana ardiendo de ganas de ir a trabajar. Quiero hablar con orgullo del trabajo que hago y de la gente con la que trabajo. Tendré tantas ganas de que llegue el lunes por la mañana como el viernes por la tarde.

Elegir esto no me hará feliz por arte de magia, pero es el comienzo.

## **2 Puedo ser feliz en mi trabajo**

La verdad es que cualquiera puede. Siempre y cuando elija serlo.

## **3 Ser feliz en mi trabajo es responsabilidad mía**

Mi jefe, mis compañeros, mis empleados y mi empresa influyen en mi felicidad en el trabajo, pero la responsabilidad última es mía y sólo mía.

## **4 Saber lo que me hace feliz o infeliz en el trabajo es mi responsabilidad**

Saber lo que me hace feliz en el trabajo es el primer paso para serlo. Y si yo no lo sé, ¿quién va a saberlo?

## **5 *Hacer saber a los demás lo que me hace feliz o infeliz en el trabajo es mi responsabilidad***

Mi jefe, mis compañeros, mis empleados o mi empresa no tienen que esforzarme por leerme la mente para saber qué necesito para ser feliz en mi trabajo. Yo tengo que decírselo.

## **6 *Ocurrirá algo cuando yo haga algo***

Si sigo sentado de brazos cruzados esperando que mi jefe, mis compañeros, mis empleados o mi empresa hagan algo para hacerme feliz, todo seguirá igual.

## **7 *Sé que mi felicidad en el trabajo influye en mi felicidad fuera del trabajo***

Es difícil olvidar un mal día en el trabajo al llegar a casa. Pero un día genial en el trabajo me llena de energía para pasar una tarde y una noche estupendas en casa. Una semana de trabajo estupenda es el mejor trampolín para un magnífico fin de semana.

## **8 *Sé que mi felicidad en el trabajo afecta a mi salud***

Ser infeliz o estar estresado en el trabajo puede hacerme enfermar, deprimirme o incluso matarme. Por el contrario, ser feliz en el trabajo me vuelve más sano y más fuerte mental y físicamente.

## **9 *Puede que termine pasando la mayor parte de mis horas despierto en el trabajo: quiero que esas horas cuenten***

Quizás pase más horas en el trabajo que las que paso con mi familia, mis amigos y dedicado a mis aficiones juntas. Quiero que esas horas sean divertidas y agradables. Y quiero que sirvan para algo importante.

## **10 *Está bien tener un mal día en el trabajo***

No puedo ser feliz en el trabajo todo el día, todos los días. Está siempre bien tener un mal día en el trabajo. Una mala semana, mes o año no está bien.

## **11 *Cuando soy feliz trabajo mejor que nunca***

Cuando estoy feliz pongo todo de mí, estoy motivado, comprometido, soy más creativo, menos reacio a correr riesgos, atiendo mejor al cliente y soy más productivo.

## **12 *No se puede ser demasiado feliz***

No importa lo feliz que sea, serlo un poco más no hace daño.

### **13 Reconozco que la felicidad en el trabajo procede también de los ratos QUE NO estoy trabajando**

Las vacaciones, los fines de semana, los días libres y los ratos lejos del trabajo me dan tiempo para relajarme y reflexionar. Esos momentos me aportan cosas distintas y me dan nuevas ideas. Una vida vivida casi exclusivamente trabajando seguramente NO me hará feliz.

### **14 Reconozco que la felicidad en el trabajo es algo distinto para cada uno**

El trabajo ideal de una persona es el infierno viviente de otra. Las cosas que a mí me hacen felices en el trabajo pueden ser experiencias terribles para mucha otra gente.

### **15 La felicidad en el trabajo es algo que creo yo, ahora.**

No el mes que viene, ni el trimestre próximo ni el año que viene. Soy feliz ahora; o nunca.

### **16 Reconozco que la felicidad en el trabajo no nace de la ausencia de cosas malas en la empresa**

En todas las empresas hay gente desagradable, demasiado trabajo, clientes exigentes, estrés, burocracia y otras idiosincrasias y molestias. Aunque tratemos de minimizarlas, no voy a esperar a eliminar todas esas cosas para estar feliz. Si esperase, nunca sería feliz.

### **17 La felicidad en el trabajo es contagiosa: voy a ser portador**

La gente feliz hace a los demás felices. Así quiero influir en los demás. La infelicidad en el trabajo también es contagiosa; pero pasar ese virus en concreto no es muy divertido.

### **18 La mejor manera de hacerme a mí mismo feliz en el trabajo es hacer felices a los demás**

No tiene sentido intentar hacerme feliz sólo a mí mismo. Como la felicidad es contagiosa, rápidamente desaparecería si yo fuese el único feliz.

### **19 Hacer esto llevará tiempo**

Hacerme a mí mismo y a los demás felices en el trabajo lleva tiempo. Pero es tiempo bien empleado porque ser feliz me hace más productivo. Me tomaré tiempo para eso (¡tan feliz!).

### **20 Cambiaré mi trabajo a mejor o lo dejaré**

Si no hay manera de ser feliz en mi trabajo actual, lo dejaré. Sí, da miedo. ¿Pero qué te parece ir a trabajar todos los días sintiéndote desmotivado, pasota, estresado y desvalido?  
¿De verdad eso te da *menos* miedo?

## **21** *La felicidad en el trabajo no es física nuclear*

Las cosas necesarias para hacerme feliz en el trabajo son muy simples y pueden conseguirse en casi cualquier entorno laboral: reconocimiento, una actitud positiva, aprender y crecer; decisiones compartidas; apertura.

## **22** *Yo doy primero*

Si me parece que lo demás no me aprecian nunca empezaré por apreciarles yo a ellos. Si los demás nunca me escuchan, les escucharé yo a ellos. Daré ejemplo dando primero yo.

## **23** *Reconozco que un mayor salario no me hará más feliz en mi trabajo.*

No hay nada malo con que a uno le paguen mucho. Pero no espero sentirme más feliz en el trabajo sólo por eso.

## **24** *Reconozco que el poder, los símbolos de estatus, una oficina con vistas o incluso tener acceso al avión de la empresa no me harán felices en mi trabajo*

Está claro que al principio será agradable, pero la emoción pronto se desvaneces y esas cosas nunca podrán compensar un mal trabajo.

## **25** *felicidad en el trabajo se crea con las cosas que tú y yo hacemos, aquí y ahora.*

Implicaré a otros y empezaré ahora.