

# Emprendedores & EMPLEO

Expansión

## ¿De verdad existe una fórmula para ser feliz en el trabajo?

A tenor de las clasificaciones sobre las 'mejores' y 'peores' profesiones, o los estudios que definen los parámetros de un puesto ideal hay quien se siente capaz de dirigir su carrera hacia la satisfacción.

Tino Fernández. Madrid

Buscar el trabajo perfecto es comparable a la búsqueda del Santo Grial. Muchos dudan incluso de que exista. En un mercado laboral revolucionado, difícil y plagado de cambios, rastrear un trabajo "adecuado" ya es una tarea titánica. Pero a pesar de las dificultades, crece el número de *happyshifter*: aquellos que no renuncian a ser felices en su puesto. La influencia del *happyshifting* tiene mucho que ver con la emergencia del emprendimiento, incluso en su versión "interna", la de quienes cambian la queja por tratar de transformar desde dentro su propia compañía. El *happyshifter* tiene una carrera profesional, es emprendedor –en muchos casos emprendedor social– y no trabaja menos, sino más, y esto no tiene un aspecto negativo. No es un adicto al trabajo, sino que ama su profesión. Por esta razón, el *happyshifter* dibujan una línea mucho más fina entre su vida personal y profesional.

Esto supone pasar de víctimas a protagonistas; cambiar la queja por la acción y representarse a uno mismo, tomando la responsabilidad de su bienestar. Suena a saber gestionar la propia empleabilidad, teniendo en cuenta que ésta es la mejor fuente de satisfacción laboral, y no la garantía de un puesto concreto o de un determinado empleador.

● Uno de los requisitos para el éxito laboral y la felicidad en el trabajo es saber cuidar tu propia empleabilidad. Para ello debes pensar en ti como si se tratara de un negocio o una empresa; has de definir cuál es tu producto y tu área de experiencia; tienes

que conocer tu mercado objetivo y a quién vas a dirigir tus servicios; y tener claro lo que tu cliente (el empleador) desea y valora.

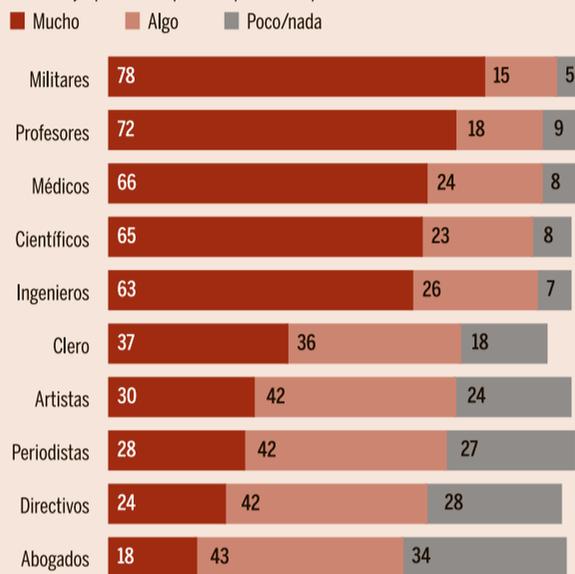
Esto sirve para quien busca un trabajo que le haga feliz, pero también para el que desea crear su propia felicidad laboral a través de su empresa. Aquí resulta determinante conocer a fondo el sector en el que decides meterte, convirtiéndote en un auténtico experto; ser capaz de concretar tus puntos fuertes y tus debilidades (o los de tu empresa); tener criterio para analizar tus fracasos; y prever los posibles cambios en tu sector de actividad en los próximos años, para adecuar tus capacidades a lo que demanda el mercado laboral.

● Los argumentos para conseguir la profesión más feliz son muy dispares. Abundan las clasificaciones sobre *mejores* y *peores* trabajos del mundo, que nos pueden dar una pista de cuáles son los parámetros que definen las profesiones ideales o más felices, o por dónde debería ir nuestra carrera profesional si buscamos la satisfacción.

La Universidad de Chicago elabora uno de estos *rankings*, en el que sacerdotes, bomberos, agentes de viajes, mecáni-

### QUIÉN CONTRIBUYE A LA SOCIEDAD

Porcentaje que afirma que cada profesión aporta al bienestar común.



Fuente: Pew Research Center

Expansión

cos y arquitectos, ocupan el *top 5*, seguidos de profesores de educación especial, actores y directores de cine, investigadores científicos, ingenieros industriales y pilotos de líneas aéreas.

Más allá de las posiciones, este *ranking* enseña que los más felices en su profesión no están demasiado bien pagados, y algunos incluso deben dedicar jornadas laborales con altos niveles de estrés.

● Muchos piensan que las ocupaciones que producen más satisfacción son las que implican un mayor grado de realización personal, y se basan por tanto en las actividades que aportan un alto valor. Aquí el dinero no tiene mucho que ver con la satisfacción en el trabajo. Una reciente clasificación de profesiones realizada por el Pew Research Center en Estados Unidos determina que los

soldados, profesores, médicos, científicos e ingenieros ocupan el *top 5* entre aquellos que más contribuyen al bienestar de la sociedad. Todo un argumento de felicidad laboral.

● Para otros, la satisfacción laboral no tiene que ver con trabajar más duro, sino con desarrollar la actividad que suponga más retos para cada uno. Rosabeth Moss Kanter explicaba recientemente en *Harvard Business Review* que "los más felices en el trabajo pueden ser aquellos que se dedican a lidiar con los problemas más complicados".

● Puesto que hay fórmulas y estudios para todos los gustos, existen argumentos para justificar la satisfacción que provocan estas dificultades en el trabajo. La Escuela de Negocios de Rouen (Francia) concluye que existe una cierta adicción al trabajo que, lejos de ser pernicioso, es constructiva. La investigación sugiere que, más que estresados, los *workaholics* simplemente creen en un equilibrio diferente y se mueven en parámetros distintos a los del resto de profesionales en lo que se refiere a la conciliación.

### Lo que va con la satisfacción

● Un puesto seguro y estable es más importante que una retribución superior, pero la garantía de un empleo para siempre nunca ha sido el factor de motivación para los más productivos. Obtener un puesto fijo nos puede dar un impulso de satisfacción al principio, pero termina por no ofrecer mayor aliciente.

● Tampoco vale la garantía del dinero: Los expertos calculan que la motivación extra que proporciona un aumento de sueldo dura tres meses y, según la mayor parte de investigaciones al respecto, queda claro que el sueldo no es nunca el principal factor motivador. Un estudio de la Universidad de Princeton, dirigido por Daniel Kahneman, asegura que a partir de unos ingresos anuales de 75.000 dólares no hay mayores consecuencias en términos de felicidad.

● Los profesionales valoran que su proyecto personal y profesional se pueda desarrollar en un determinado proyecto empresarial, así como la posibilidad de realizar adecuadamente el trabajo, algo que está relacionado con el buen clima. La mayor causa de desvinculación con la empresa es la falta de sintonía con el jefe, y la segunda es la ausencia de proyecto de la firma.

● La felicidad en el trabajo no está precisamente en la actividad que se realiza: debemos conocernos a nosotros mismos, saber cuáles son nuestros conocimientos y habilidades. Hemos de hacer lo que sabemos hacer y aquello con lo que disfrutamos. Ése será el mejor empleo del mundo.

● Existe una relación directa entre felicidad y productividad. Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología en la Universidad de California y gurú de las teorías sobre felicidad en el trabajo, cree que los

empleados felices son más productivos, ganan más dinero y muestran también un mayor rendimiento.

● Olvidate de que sea tu empresa la que busque la felicidad de sus empleados. Es una tarea de cada uno, que ha de trasladar al entorno de trabajo.

