

La UPRL informa

CONSEJOS PARA SER MAS FELIZ EN EL TRABAJO.-

1. Ser amable con los demás. Practicar actos de bondad hacia los demás (visitando a un colega que está de baja, por ejemplo) provoca un aumento de la felicidad.

2. Expresar gratitud. Las personas que expresan gratitud hacia compañeros, supervisores o clientes son más dadas a saborear lo bueno de la vida. La gratitud refuerza la autoestima, construye lazos sociales y es un antídoto contra las emociones tóxicas en el lugar de trabajo.

3. Aprender a perdonar. Hay pruebas de que las personas que perdonan son más felices, saludables, agradables y serenas, así como menos ansiosas, deprimidas y neuróticas.

4. Compartir buenas noticias. El intercambio de buenas noticias o hablar a otros acerca de experiencias positivas permite recordar esa experiencia y disfrutarla a lo largo del tiempo. Celebrar el éxito en el trabajo con el equipo, como haber cerrado un negocio, por ejemplo, es una forma efectiva de aumentar los niveles de felicidad y reforzar el espíritu de equipo.

5. Cuidar las relaciones sociales. Es recomendable socializar durante las pausas en lugar de aislarnos en nosotros mismos, hablando no sólo de trabajo sino también de cuestiones personales.

6. Practicar las virtudes. Esta recomendación se basa en el principio de que la felicidad no está impulsada por la búsqueda del placer, sino por llevar una vida con sentido y significado. Es decir, una vida auténtica y plena a través del cultivo de las propias fortalezas y talentos.