

La UPRL informa

Diez claves para tratar de ser feliz en el trabajo



El 23,4% de los trabajadores españoles no son felices en su trabajo, porcentaje que ha aumentado casi cinco puntos porcentuales desde 2011 pese a la salida de la crisis, según datos de la última encuesta realizada por la compañía de Recursos Humanos, Adecco, sobre felicidad en el trabajo.

Por otra parte, esta caída de la motivación laboral se ha visto reflejada también en el absentismo laboral, que costó a España 75.875 millones en 2016, un 24 % más que en el año anterior, según un estudio realizado por la Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo (AMAT).

Con el objetivo de ayudar a mejorar estas estadísticas, IMF Business School ha propuesto 10 claves para ser feliz en el puesto de trabajo:

- El descanso es necesario. Muchos estudios demuestran que dormir al menos 6 horas al día es necesario para ser capaz de rendir y comenzar el día con energía.
- Mantenerse activo de cuerpo y mente. Seguir aprendiendo no solo en tu puesto de trabajo, sino con cursos o estudios especializados, es fundamental para mantenerse activo y motivado. Igual que practicar algún tipo de ejercicio físico, aunque sea andar o subir y bajar escaleras.
- Nada de procrastinar. El “dejar para mañana lo que puedas hacer hoy” aumenta el estrés y la falta de motivación. Es necesario llevar un control y ser organizado con las tareas pendientes para poder llevar la carga laboral al día. Es agotador dejar cosas a medias.
- Seguir una buena alimentación. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), las deficiencias alimentarias disminuyen la productividad hasta un 20 %. Es importante comer bien y de forma saludable, algo que a veces perdemos de vista cuando estamos trabajando.
- Desconectar es necesario. No todo es trabajo. Es muy importante aprovechar las pausas del horario laboral, como la comida, para tomar un poco de aire fresco y hablar sobre otros temas. Además, hay que aprender a separar la jornada laboral del tiempo libre. El simple hecho de trabajar en el momento que corresponda nos hace más productivos y más felices, en general.
- En la oficina, como en casa. Es importante hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar agradable, en el que nos guste pasar tiempo. Hay estudios que apuntan a que las personas con problemas de ansiedad, déficit de atención o hiperactividad tienen hipersensibilidad olfativa, por lo que incorporar algunos detalles como un ambientador con nuestro olor favorito puede traducirse en una mayor felicidad.

La UPRL informa

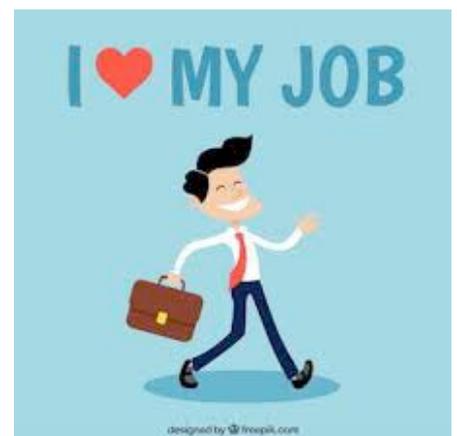
- Flexibilidad ante los nuevos retos. Los cambios siempre conllevan nuevos aprendizajes, miedos y oportunidades, por lo que es conveniente tomarlos con una actitud de apertura y flexibilidad.



personas optimistas en el trabajo. Algunos estudios han demostrado que la felicidad de una persona depende en gran parte de la felicidad de las personas de las que se rodea.

- Sin miedo al cambio. Si verdaderamente no somos felices en nuestro trabajo, no debemos tener miedo e intentar promocionar a otro que nos resulte más atractivo (también en la función pública existen posibilidades para cambiar/promocionar en el puesto de trabajo).

- Propicia un buen clima laboral. Tener una buena relación laboral con los compañeros es uno de los factores determinantes para ser feliz en el trabajo. Por ello, llevarse bien, ser respetuoso y amable, así como hablar de las preocupaciones y necesidades del día a día con el resto de trabajadores mejora el clima de trabajo.
- Ser feliz es cuestión de actitud. Hay que mantener una actitud positiva, elegir ser y rodearse de



Fuente: [Prevención integral](#)