

CULTIVAR HÁBITOS DE FELICIDAD EN EL TRABAJO: ahorras dinero y aumentas productividad

Numerosos estudios muestran que el estrés laboral impone un peso significativo a la mayoría de los adultos que trabajan. Peor aún es cuando otros estudios nos confirman el daño que el estrés negativo causa en todos y cada uno de los órganos de nuestro cuerpo. En México un estudio reciente nos muestra que en el año 2014/15, el estrés representaba el 35% de todos los casos de enfermedad relacionados con el trabajo y el 43% de todos los días de trabajo perdidos debido a una mala salud.

De acuerdo con el Instituto Americano de Estrés (AIS), el estrés tiene un fuerte costo para los empleadores estadounidenses. El costo anual estimado por accidentes, ausentismo, rotación, pérdida de productividad y costos médicos asciende a \$300 billones de dólares anuales.

Shawn Achor, profesor de la Universidad de Harvard y autor de "The Happiness Advantage", ha cuantificado los beneficios de una empresa feliz: el aumento de las ventas en un 37%, la productividad del 31% y la precisión en las tareas mejora en un 19%. Y, por supuesto, hay la victoria general de sentirse más feliz como individuo y colectivamente dentro de una cultura de alto rendimiento.

Aquí hay cinco actividades para poner en marcha los hábitos de felicidad para una experiencia próspera en el lugar de trabajo:

1. El Propósito de la semana

Inicie con un "Propósito de la Semana", una muy saludable práctica donde usted y su equipo compartan por lo que todos están comprometidos a hacer su mejor trabajo durante la semana. Es siempre bueno y saludable recordar por qué se hace lo que hace, y para quién. Cuando se comparten propósitos entre los compañeros, también se unifica al equipo, al mismo tiempo que se generan razones para mantenerse comprometido con los mayores objetivos.

2. Agradece agradeciendo

El hábito de enviar unas gracias antes de cerrar la computadora o terminar tu día en la oficina ocupándote de enviar un mensaje de "gracias" correo / tweet o texto a alguien por un trabajo bien hecho. Establece un recordatorio en el calendario para que se convierta en un hábito semanal. Sólo necesitas unos minutos, y te aseguro que le vas a hacer el día a esa persona. Además, está comprobado que hacer algo por los demás, ofrece enormes mejoras a nuestro propio bienestar. Entonces también hazlo por ti.

EDUARDO MASSÉ

3. De pie y caminando

Ocúpate de realizar tu próxima reunión de pie o caminando. A menudo pensamos que estamos demasiado atrasados en nuestra carga de trabajo para pasar de nuestro escritorio y nuestro trabajo, pero lo contrario es cierto. Cuanto más nos levantamos y nos estiramos y nos movemos, más productivos somos. Una investigación de la Universidad de Pensilvania, encontró que la producción creativa aumentó en un promedio de 60 por ciento cuando la persona estaba caminando.

4. Practicar la Gratitud

Todos experimentamos el éxito y el fracaso en el trabajo - y sin duda algunos días serán más difíciles que otros. Si bien es crucial aprender y crecer a partir de las decepciones, es igualmente importante reconocer los logros. Comienza practicando la gratitud con la intención de evitar estancarte en los aspectos más negativos del trabajo. Como sugerencia destina una pared de la oficina a que sea la pared de los agradecimientos. Funciona de maravilla. Empezamos con una pequeña nota y hoy esta llena de pensamientos positivos que al volver a leer se nos olvida lo negativo del día.

5. Tú vienes primero

Acostúmbrate a premiarte primero a ti, al menos una vez al día. Tómate 20 minutos para leer algo que te interese o que te haga sonreír. Tomate el tiempo de disfrutar de tus breaks, desconéctate por unos minutos del celular y de la computadora. Procura tomar una siesta de 15 minutos o date un tiempo de silencio en el almuerzo para restablecer tu enfoque. Recuerda que el control emocional y el buen liderazgo vienen con un cerebro bien descansado y productivo. Hacer eso significa que tú vienes primero.

Con la practica y el tiempo la felicidad en el trabajo trae beneficios y sorpresas que aparentemente al principio no tienen efectos notables, pero con el tiempo todos van a percibirlo, especialmente el jefe cuando sienta un cambio claramente positivo en el incremento de la productividad del equipo.

www.eduardomasse.com



Eduardo Massé
CEO y fundador de BIT work, consultor especialista en la Ciencia del Bienestar Integral, conferencista internacional y autor de *Las Trampas de la Felicidad*, *Yo Elijo Despertar* y *El Liderazgo Científico la Nueva Frontera*.