Para ser feliz en el trabajo hay que entrenar el cerebro - Levante de Castelló - 21/01/2016

Investigación. Las personas pueden ser felices en su puesto de trabajo, incluso en un ambiente laboral hostil. Así lo constatan los estudios de un grupo de investigación de la UJI que analiza el nivel de bienestar en las empresas. El cerebro centra su atención en las amenazas para sobrevivir, lo que impide ver las cosas buenas que suceden a diario. Para ello, hay que ejercitar el músculo gris.

Para ser feliz en el trabajo hay que entrenar el cerebro

▶ Las personas felices en el ámbito laboral buscan tareas que conecten con sus valores, no se resignan y no son adictas al trabajo

LABORATORIO De ideas

Laura Muñoz
▶ lmunyoz@epi.es

■ La felicidad es una quimera, opinan muchos. Pero lo cierto es que a pesar de la pobreza, la enfermedad, la crisis y otras adversidades, hay gente que se considera feliz. Son una *rara avis*, pensarían algunos, y la ciencia los estudia con detenimiento desde que un buen día, con el cambio de siglo, los psicólogos se dieron cuenta de que se conocía minuciosamente la depresión o la ansiedad, pero no se había investigado el funcionamiento de las personas felices. Así surgió la psicología positiva, y en ese marco conceptual se sitúa la investigación del grupo de Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables WONT de la Universitat Jaume I (UJI), que traslada el estudio sobre la felicidad al ámbito laboral.

¿Es posible ser feliz en un ambiente de trabajo hostil, con condiciones salariales paupérrimas, un jefe tirano o compañeros trepas? Las investigaciones dicen que sí. «Las personas felices en el trabajo lo son también fuera de él, hemos comprobado que tienen unas características comunes, experimentan más emociones positivas que negativas y, además las buscan», explica la directora del grupo de investigación, Marisa Salanova. A estas personas les caracteriza también la búsqueda de tareas que conectan con sus valores. De hecho, uno de los principales indicadores del *burnout* o síndrome del trabajador quemado es que su cometido profesional deja de tener sentido, según detalla la experta.

Entre las virtudes de las personas felices en su puesto de trabajo está también su actitud proactiva, buscan aquello que les proporciona bienestar. Eso sí, «al final del día acaban agotadas, pero no porque sean adictas al trabajo, sino porque persiguen lo que quieren, no se resignan», afirma Salanova. En definitiva, practican lo que la especialista llama un «optimismo inteligente, no un optimismo rosa».

Miembros del equipo de investigación WONT. D. LLORENS

Hay que tener en cuenta que el contexto limita y que los trabajadores no pueden cambiar los condicionantes externos. «No puedes permitirte dejar el trabajo, de la misma manera que no puedes cambiar otras cosas de tu vida, como el marido, por ejemplo, -ilustra con simpatía la profesora-, por ello hay que centrarse en lo que podemos hacer, en lo que sí podemos cambiar».

La clave está en adiestrar el cerebro para buscar lo positivo. «Hay un ejercicio clásico en psicología denominado 'Las tres bendiciones': todos las noches nos vamos a la cama pensando en negativo porque el cerebro busca y analiza las amenazas para sobrevivir, pero tenemos que pensar qué tres cosas buenas nos han pasado hoy». No se trata de buscar grandes acontecimientos, que se dan en contadas ocasiones en la vida, sino en fijarse en las pequeñas cosas que proporcionan alegría, placer o tranquilidad. Un rayo de sol en un día invernal o el saludo amable de un vecino pueden aportar una dosis de bienestar en un momento dado. Estos pequeños hitos rutinarios suceden también en el ámbito laboral y son los que deben ponerse en valor.

Entrenar el cerebro para pensar en positivo requiere constancia, «es como ir al gimnasio, no se saca músculo en un día», indica la profesora. Con este tipo de ejercicios se crean «surcos» en la mente, patrones de pensamiento para buscar lo bueno, y con el tiempo «sale de manera natural porque hemos entrenado el cerebro», señala. Como consecuencia, mejoran las relaciones con los demás y aumentan los niveles de bienestar.

Pero no sólo el trabajador puede encontrar la felicidad, las empresas también. Para ello, es fundamental que la dirección y los cargos intermedios se impliquen, recalca Salanova. El grupo que lidera ha investigado herramientas y protocolos de intervención y los ha aplicado en organizaciones. Entre las entidades con las que ha trabajado, se encuentran la propia UJI, el Hospital Jaime I y el Hotel Luz.

Del Holocausto al «kintsukuroi»

L. M. CASTELLÓ

■ La capacidad de sobreponerse a las adversidades, denominada resiliencia, ha dejado ríos de tinta, y si hay un libro de referencia en esta materia es *El hombre en busca de sentido*. Su autor, el psiquiatra Viktor Frankl, sobrevivió al holocausto nazi y demuestra que a pesar de un contexto devastador, se puede encontrar una razón para vivir. «Tenemos la libertad de elegir con qué actitud nos enfrentamos a las adversidades», concluye Salanova. También resulta de interés el blog del grupo de investigación WONT con artículos referentes a la resiliencia, como el que analiza el concepto del *kintsukuroi*. «Cuando los japoneses reparan objetos rotos, enaltecen la zona dañada rellenando las grietas con oro: en lugar de tratar de ocultar los defectos y grietas, éstos se acentúan y celebran, ya que ahora se han convertido en la parte más fuerte y apreciable de la pieza. El objeto no sólo queda reparado, sino que es aún más fuerte y más bello por haber estado roto», explica la publicación *online*.

Vasija reparada con la técnica del *kintsukuroi*. UJI