

# ¿Puedes ser feliz en el trabajo? Revisa estas tendencias del bienestar



¿Cuál es el **propósito** detrás de las **actividades diarias**? ¿se pueden **realizar cambios y mejorar el ánimo**? ¿qué pasa ante la **irrupción** de la **Inteligencia Artificial** en el **mundo laboral**? Para compartir consejos y tendencias para el **bienestar en el trabajo**, expertos fueron parte de [Wellbeing 360](#).

En su 11va. edición, este evento organizado por el **Instituto de Ciencias del Bienestar Integral (ICBI)** de **Tecmilenio** reunió a personalidades mundiales como **Vanessa King, Daniel Granattal** y **Tom Rath**.

*"Lo que buscamos es hacer del **bienestar una ventaja competitiva**, para que podamos tener en nuestra **actividad laboral una enorme satisfacción de vida, gozarla y saborearla en el día a día**",* resaltó Rosalinda Ballesteros, directora del ICBI.

**CONECTA** te comparte los aspectos principales que se reflexionaron en esta edición de [Wellbeing 360](#):

- [5 claves para la felicidad y el bienestar en el trabajo.](#)
- [Pequeños cambios, grandes diferencias en el bienestar.](#)
- [El bienestar es individual, pero contagioso.](#)
- [¿Cómo ejercer el liderazgo en la época de la Inteligencia Artificial?](#)

## - Conjuntar la visión de la empresa con la realización personal



/> width="900" loading="lazy">

### **5 claves para la felicidad y el bienestar en el trabajo**

¿Por qué es importante la realización en el trabajo? De acuerdo con [Vanessa King](#), especialista en **psicología positiva aplicada**, **la felicidad es un factor vital en el día a día.**

King, quien es miembro de la junta directiva de la asociación mundial Action for Happiness, habló de estudios que muestran que **las personas felices tienen mayor rendimiento** e incluso **aumentan el valor de su empresa en la Bolsa de Valores.**

La autora de *10 claves para vivir feliz* enlistó **5 claves para encontrar la felicidad en el trabajo:**

#### **1. Conexión**

King explicó que **cada miembro del equipo debe sentirse conectado** porque esto ayuda a **sentirte parte** de una comunidad, es decir **debe sentirse visto y valorado.**

#### **2. Control**

Se debe privilegiar el sentimiento de control, ya que este indica que la persona no está presionada, que **no está trabajando a un ritmo que no es el suyo.**

#### **3. Competencias y progreso**

Resaltó que el colaborador **debe sentirse competente y tener progreso**, debe tener esa **sensación de paz de tachar cosas de su lista de pendientes**.

#### 4. Contribución

King expuso que también nos sentimos bien cuando estamos cumpliendo con nuestras cosas, cuando **contribuimos y somos eficientes**.

#### 5. Emociones Constructivas

Por último, opinó que los trabajadores **deben tener claro cuál es su propósito dentro de la organización** y cuál es la contribución que está teniendo con la compañía y en el mundo.



**Pequeños cambios, grandes diferencias en el bienestar**

**Pequeños cambios en la rutina diaria, pueden hacer la gran diferencia en el bienestar general de cada persona**, explicó [Tom Rath](#) durante la conferencia *'Eat, move, sleep'*.

*"Lo más importante que he aprendido es que la salud y vivir bien no va de grandes decisiones o grandes cambios, va más relacionado con **hacer pequeños ajustes en el día a día**".*

Entonces, más allá de hacer ejercicio, **el mantenerse activo trae beneficios al cuerpo**, así como una **alimentación balanceada** que dará energía y un sueño de ocho horas hará que la persona despierte mejorada.

Así que sugirió que pienses a qué hora necesitas despertar mañana para calcular la hora a la que debes dormir para tener 8 buenas horas de sueño y despertar como una persona nueva y

mejorada.

**“Necesitamos tener el mejor sueño para tener un mejor desempeño en el trabajo, la comida te da la gasolina para tener un mejor día. Son los pequeños cambios los que van a mejorar nuestra vida”.**

### **El bienestar es individual, pero contagioso**

El ser humano es único y por lo tanto, **en los equipos de trabajo debe tratarse a cada persona de manera distinta**, así lo explicó **Juan Domínguez**, egresado de posgrado en el Tec de Monterrey y experto en recursos humanos.

*“Parte del **bienestar** es entender las diferencias, somos seres humanos únicos, el bienestar es único, se hablaba mucho de las ciencias de la felicidad, la felicidad tiene una particularidad, es contagiosa pero es individual y aguda.*

*“Compartimos valores comunes, anatomía igual pero propósitos diferentes, formas de ver la vida diferentes, y el **lograr entender esa diferencia marca una pauta importante en el liderazgo** que se traduce en el bienestar de las organizaciones”.*

De acuerdo con su experiencia, los mejores resultados en una empresa son a través del **sistema híbrido** y lo recomienda, pues colectivamente se puede llegar más lejos que individualmente.



/> width="900" loading="lazy">

¿Cómo ejercer el liderazgo en la época de la Inteligencia Artificial?

Esta fue la pregunta a reflexionar por parte de [Daniel Granatta](#), durante su conferencia en Wellbeing 360.

Para el español, **el líder debe mantenerse enfocado en la relación con las personas**, pues ellas son importantes en el proceso.

*“El liderazgo tiene que ver con las personas, no con las máquinas. Queremos dar tranquilidad porque como humanos hay mucho por hacer aquí, no vamos a ser barridos por máquinas y algoritmos, lo tecnológico es un accesorio necesario, pero al final accesorio”.*



**Conjuntar la visión de la empresa con la realización personal**

*“Cuando las personas están bien, las organizaciones están bien”,* así lo explicó Érika Bautista, subdirectora de responsabilidad social, ética y equidad en Banca Afirme.

Bautista y otros líderes de organizaciones en áreas de talento humano y responsabilidad social hablaron acerca de la importancia del bienestar, durante el panel *Trabajo significativo: Mi trabajo me acerca a mi propósito de vida*.

Por ejemplo, acerca de **la relación entre la vida familiar y laboral de las personas**, Lorena Hernández, consultora de recursos humanos en Axtel, explicó que **puede impactar en aspectos como salud física, desarrollo y bienestar**.

En ese sentido, **las organizaciones necesitan crear iniciativas y acciones sociales** para que los colaboradores se integren y se contagien de actitud positiva al ayudar a otras personas, de acuerdo con Laura Ramírez, gerente de talento humano en Grupo Hunan.

*"Con una visión de propósito organizacional las instituciones pueden llevar a sus empleados a saber cómo su propósito de vida se refleja en el trabajo diario",* así cerró Iván Guerrero, líder en Soluciones Empresariales en Bienestar de **Tecmilenio**.

### **Acerca de Wellbeing 360° en su edición 2023**

**Wellbeing 360** de **Tecmilenio** explora con expertos mundiales los hábitos para tener una mayor conexión con la consciencia, la preparación para vivir el entendimiento del bienestar y la búsqueda de la autorrealización.

El director de Tecmilenio, **Bruno Zepeda** explica que esta 11va edición: *Organizaciones Positiva, Bienestar como ventaja competitiva* es vital porque:

***"El bienestar no es una excepción en el ámbito organizacional; en realidad nos invita a asumir la responsabilidad de impulsar estrategias y proporcionar las herramientas necesarias para que los colaboradores prosperen en todos los aspectos de su vida".***

De acuerdo con **Rosalinda Ballesteros**, **el bienestar, que es algo que debe perseguirse por sí mismo**, pero que se consigue cuando entendemos **cuál es esa virtud personal que nosotros tenemos y qué nos hace vivir la de mejor manera**.

*"Para todos los que somos parte del Instituto y de Tecmilenio, vivir nuestro propósito de vida es poder compartir estos temas".*

**Wellbeing 360°** cuenta con **una plataforma** en donde pueden consultarse videos de expertos en la Ciencia del Bienestar Integral y por la cual se siguió en vivo este evento. Este año hubo 27 mil miembros de la comunidad y 13 mil registros nuevos en la plataforma,

*\*Con información de Susan Irais, Rebeca Ruiz, Ricardo Treviño y Verónica Ramírez.*

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**