

# 10 acciones clave para tu bienestar laboral



¿Por qué es importante tu **bienestar laboral**? [Vanessa King](#), especialista en **psicología positiva**, respondió ante eso que *"la felicidad en el trabajo es la clave para un rendimiento y desempeño óptimo"*.

Al ser parte de [Wellbeing 360](#) -evento del Instituto de Ciencias de Bienestar Integral de **Tecmilenio**- la experta compartió que hay estudios los cuales muestran que **las personas felices aumentan el valor de su empresa en la Bolsa de Valores**.

Durante su participación, King resaltó:

[- Características de las personas que son felices en su trabajo](#)

[- 5 claves para encontrar la felicidad en el trabajo](#)

[- 5 prácticas de líderes para lograr el bienestar laboral de sus equipos de trabajo](#)



## Características de las personas que son felices en su trabajo

A lo largo de su carrera como **autora de 4 libros de acerca de la felicidad** y como miembro activo de [Action for Happiness](#), King ha buscado en diversos estudios científicos **las características que las personas felices tienen y llevan a sus trabajos.**

Y ha encontrado que:

- Tienen mejor salud
- Mayor rendimiento
- Buena actitud con sus compañeros
- Ayudan a los demás
- Contagian felicidad a los demás
- No se involucran en conductas riesgosas
- Suben el valor de su empresa en la Bolsa de Valores

Por otra parte, **las personas menos felices son aquellas que están desempleadas.** *"Cuando las personas pierden su empleo, hay efectos que les generan cicatrices, incluso cuando vuelven a un empleo les toma mucho tiempo recuperar su nivel de satisfacción".*

*"La felicidad en el trabajo es la clave para un rendimiento y desempeño óptimo"*

**5 claves para encontrar la felicidad en el trabajo**

La experta en psicología positiva aplicada también se ha dedicado a responder la pregunta ¿cómo se puede encontrar felicidad en el trabajo? Ha concluido que existen **5 claves**:

### 1. Conexión

Como miembro de un equipo, **sentirte conectado** con los demás te ayuda a **identificarte con una comunidad**. En muchos momentos eso repercute en **sentirte valorado**.

### 2. Control

Se debe privilegiar contar con herramientas y seguir procesos que **te ayuden a sentir que todo está bajo control**, que trabajas a un **ritmo ideal para ti**.

### 3. Competencias y progreso

Recordarte que eres **competente en lo que realizas** y **trabajar constantemente en adquirir nuevas habilidades que te permitan seguir progresando**.

### 4. Contribución

Se refiere al sentimiento de satisfacción que ocurre cuando estamos cumpliendo con nuestras cosas, cuando **somos eficientes**.

### 5. Propósito

**Tener claro cuál es tu propósito dentro de la organización, es decir**, cuál es la aportación que realizas a tu empresa u organización, y cómo tu trabajo repercute en la sociedad.

*"Estas 5 claves van a llevar a una felicidad sostenida y por ende un rendimiento, a un desempeño óptimo", consideró King.*

## 5 prácticas de líderes para lograr el bienestar laboral de sus equipos de trabajo

Aunque King ha planteado claves para encontrar felicidad en el trabajo, sabe que es importante tener en cuenta el contexto de las personas y que a veces éstas juegan en contra.

*"En México hay muchas fuentes de infelicidad: los empleados experimentan mucho estrés a lo largo del día y están fatigados. Esto tiene **impactos negativos en su salud y rendimiento**", ejemplificó.*

En ese contexto, **¿qué marcaría la diferencia?** King aconseja **prácticas a los líderes**, que **sumadas a las claves personales** que enumeró anteriormente, pueden propiciar **bienestar**

**laboral a los integrantes de las empresas y organizaciones.**

## **6. Practicar la escucha activa en un momento del día**

La experta sugiere preguntar a sus colaboradores en una junta qué les hizo feliz el día de ayer y preguntar detalles de ese momento.

*"Esto fortalece la conexión y la confianza en los equipos", aseguró.*

## **7. Establecer canales de comunicación segura**

Esto ayudará a que los miembros puedan indicar cuando hay un error en cualquier área y solucionarlo antes de que crezca el problema.

## **8. Definir las actividades de cada colaborador con claridad**

Esta sencilla práctica ayuda a los empleados a sentirse en control y conocer su progreso, afirmó King.

## **9. Mostrar cómo el trabajo de cada uno ayuda a cumplir el propósito de la empresa**

Al mostrar cómo cada pieza es importante, las personas reafirman que su trabajo contribuye a un propósito mayor.

## **10. Reconocer los logros de cada miembro**

Esta práctica estimula a cada uno de los colaboradores, ayudando finalmente a contribuir a metas mayores.

*"Estas sencillas prácticas ayudan a reducir las fuentes de infelicidad y a mantener las 5 claves de la felicidad".*

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

[Wellbeing 360 de Tecmilenio](#) explora cada año 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**, explicó que en esta onceava edición buscaron hablar de **estrategias y proporcionar las herramientas necesarias** para que los colaboradores de empresas y organizaciones prosperen en todos los aspectos de su vida.

Para **Rosalinda Ballesteros**, directora del Instituto de Ciencias de Bienestar Integral de **Tecmilenio**, 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 de la mejor manera**.

*"Para todos los que somos parte de la institución 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.

?

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**