

Job crafting: técnica para alinear tu empleo con tus intereses



¿Te has preguntado cómo **hacer que tu trabajo diario sea más significativo**? El ***job crafting*** es una **técnica** que permite **adaptar tus tareas profesionales** para alinear tu empleo con tus **intereses y fortalezas**.

Descubre cómo pequeñas modificaciones pueden **aumentar tu motivación, productividad y satisfacción laboral**, sin necesidad de cambiar de empleo.

Durante Wellbeing 360, **Miguel Nisembaum**, gerente de [Líder Academy](#) y **fundador de Mapa Talentos en Brasil** habló de este enfoque:



¿Qué es el **job crafting**?

El **job crafting** es una técnica o enfoque de **rediseño del trabajo** que permite a las personas **adaptar sus tareas, relaciones y percepción del impacto de su rol**.

Según explicó **Nisembaum**, se trata de un proceso mediante el cual **los colaboradores personalizan su empleo** para que **este refleje mejor sus intereses, fortalezas y valores**, fomentando así un mayor bienestar y compromiso laboral?.

"Cuando la gente hace cambios para poder ser más ellos mismos, más auténticos y disfrutar su quehacer diario, cambia la percepción que tiene del trabajo".

En números, el **job crafting** produce un **bienestar duradero en más del 50 % de los casos**, con un impacto sostenido **por más de seis meses?**, de acuerdo con investigaciones de **Adam Grant**.

Esta técnica **no se trata de cambios drásticos**, sino de **ajustes conscientes y continuos** que conectan el trabajo diario con los valores y aspiraciones personales. Consiste en:

- **Ajuste de tareas**

Redefinir las actividades cotidianas para centrarse en aquellas que generan más satisfacción y delegar o reducir las menos motivadoras.

- **Rediseño de relaciones**

Cultivar vínculos significativos con colegas y equipos, potenciando la colaboración y la inspiración mutua.

- Cambio cognitivo

Modificar la perspectiva sobre el impacto del trabajo, buscando encontrar un propósito en lo que se hace, sin importar la posición jerárquica.

Ejemplos prácticos del *job crafting*

Ejemplos compartidos incluyen el de **Fátima**, una encargada de limpieza en un hospital, quien encontró propósito dejando notas motivacionales a los pacientes y contando anécdotas a los médicos y enfermeros.

"Más que mantener limpio el espacio, quería crear un ambiente positivo".

Este **acto de autenticidad es el núcleo del *job crafting***: hacer ajustes significativos que permitan conectar con el propósito personal?.

Otro caso destacado fue el de **Renato Sorriso**, un **barrendero en las festividades del carnaval de Río de Janeiro**, quien **bailaba mientras realizaba su trabajo**, convirtiéndose así en **patrimonio cultural de su ciudad**.

*"Cualquier persona, independientemente del nivel jerárquico, puede transformar su rol al **añadir un toque personal**"?*



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

5 pasos para implementar el *job crafting* en tu rol

1. Alinea tus fortalezas con tus tareas

- Identifica lo que mejor sabes hacer e integra esas habilidades en tu trabajo diario.
- Busca minimizar tareas rutinarias o burocráticas que no aporten valor a tu desarrollo (Miguel).

2. Crea conexiones significativas

- Fomenta relaciones que te inspiren y apoyen.
- Establece vínculos estratégicos para mejorar la colaboración en el equipo (Miguel).

3. Rediseña tu perspectiva del impacto

- Encuentra propósito en tu trabajo, más allá del rol formal.
- Pequeños gestos, como los de Fátima o Renato Sorriso, pueden transformar el entorno (Miguel).

4. Sé proactivo y adapta tu rol

- No esperes cambios desde la organización: propón ajustes que te permitan crecer.
- Usa cada oportunidad para alinear tus intereses con los objetivos de la empresa (Miguel).

5. Integra bienestar como parte del trabajo

- Reflexiona regularmente sobre qué actividades te motivan y cuáles te agotan.
- El cambio sostenible viene al combinar conciencia personal con acciones concretas (Miguel).

"Ser un maestro en tu oficio significa rediseñar tu trabajo desde adentro hacia afuera, alineando tus talentos y aspiraciones con las oportunidades que encuentres".



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

Bienestar en el Trabajo: inicia Wellbeing 360°

Con el lema **"transformando las organizaciones desde el propósito"**, Tecmilenio inauguró la 12.ª edición de **Wellbeing 360**, un evento que reunió a más de **700 asistentes** y miles de espectadores virtuales.

Wellbeing 360 es organizado por el Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio, líder en la promoción del bienestar personal y colectivo.

En su mensaje de bienvenida, **Bruno Cepeda, rector de Tecmilenio**, destacó: **"En Tecmilenio hemos hecho del bienestar una prioridad, centrándonos en la formación de personas con propósito de vida y competencias tanto técnicas como humanas"**?

Rosalinda Ballesteros, **directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral**, invitó a los presentes a reflexionar sobre la importancia del bienestar en todos los aspectos de la vida:

"Venimos a aprender y compartir con una comunidad que cree en la importancia del bienestar"?

El evento se llevó a cabo en Expo Santa Fe, Ciudad de México el 17 de octubre de 2024. Para consultar las conferencias y más información sobre este evento visita <https://www.wellbeing360.tv/>.

NO TE PUEDES PERDER: