

Día internacional de la felicidad: la relación con tu jefe determina tu felicidad en el trabajo

Día internacional de la felicidad: gran parte de la felicidad que logras en el trabajo depende de la relación que tienes con tu jefe inmediato.

MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO, March 12, 2024 /EINPresswire.com/ -- Es común, escuchar frases como: «mi jefe es un tirano», «ya quiero que sea fin de semana», «no me pagan los suficiente para aguantar las largas jornadas de trabajo que me asignan», entre muchas otras que denotan tristeza y sacrificio para obtener el recurso económico que llamamos salario, pero, ¿De verdad debemos sentirnos miserables al trabajar? ¿será que podemos ser felices en el trabajo?

En las últimas décadas, la felicidad ha cobrado un papel central en el mundo corporativo. Las empresas reconocen cada vez más cómo el bienestar de sus empleados impacta directamente en los resultados financieros. No es una coincidencia que instituciones académicas de renombre, como la Universidad de Harvard, hayan incorporado clases dedicadas exclusivamente al estudio de la felicidad, dirigidas por expertos como Tal Ben Shahar.

Existen algunas organizaciones que se especializan en la felicidad en el trabajo, algunas organizaciones han llegado al punto de valorar no solamente la compensación económica que ofrecen a sus colaboradores, sino que también miden y buscan mejorar la compensación emocional que estos reciben por parte de la organización, tal es el caso del [Emotional paycheck®](#) un instituto especializado en la felicidad en el trabajo y el [salario emocional](#), su director, el Dr. [Jaime Leal](#), destaca que el bienestar emocional es esencial para el éxito de las organizaciones. Mientras que el salario económico atrae a los colaboradores, es el salario emocional lo que



Día internacional de la felicidad



¿Eres feliz en el trabajo?



Los mandos medios determinan la felicidad en la empresa”

Jaime leal

garantiza su compromiso y satisfacción laboral.

Investigaciones cómo “Quitting your boss? The role of manager influence tactics and employee emotional engagement in voluntary turnover» (¿renuncias a tu jefe? El rol de la influencia de las tácticas gerenciales y el compromiso emocional de los empleados en la renuncia

voluntarias) deja en claro que las malas relaciones con los superiores son una de las principales razones por las que los empleados renuncian a sus trabajos. Por lo tanto, capacitar a los líderes de todos los niveles para promover un ambiente de trabajo positivo es crucial para fomentar la felicidad en las organizaciones.

El Dr. Leal nos dice: «son los mandos medios quienes tienen la misión de reducir la rotación de personal, ellos son quienes forman la cultura, buena o mala. Recursos humanos contrata, pero es el mando medio el que despide. ¡Así de sencillo!»

Sin embargo, promover el bienestar en el lugar de trabajo no es una tarea sencilla. Cada individuo tiene diferentes motivaciones y necesidades, lo que hace que la compensación emocional sea más compleja de manejar que la compensación económica. Es aquí donde entran en juego herramientas de psicología positiva, motivación y liderazgo emocional.

Según Jaime Leal, autor del libro: El método del salario emocional, existen seis categorías de bienestar que los líderes deben cuidar para promover la felicidad en el trabajo:

- 1.- Bienestar Social: Reconocimiento y aprecio por el trabajo realizado.
- 2.- Bienestar Comunitario: Establecimiento de relaciones positivas en el lugar de trabajo.
- 3.- Bienestar de Carrera: Claridad sobre el crecimiento profesional y personal dentro de la organización.
- 4.- Bienestar Físico y Emocional: Promoción de un ambiente laboral saludable.
- 5.- Bienestar Financiero: Educación y apoyo para una gestión financiera adecuada.
- 6.- Bienestar Espiritual: Respeto por las creencias individuales y la conexión con valores personales.

Así como la felicidad es distinta en cada persona y cambia a través del tiempo, así el salario emocional se va modificando. Cada colaborador tendrá un distinto pago emocional. Un colaborador que no tiene reconocimiento por parte de su jefe inmediato, puede ser que incluso, otorgue poco valor al dinero que recibe, no quiere decir que vaya a rechazar el pago económico, pero este no tiene el mismo significado debido a que no encuentra el reconocimiento que también está buscando. Una categoría no puede sustituir a otra, todas son importantes, dice el Dr. Leal. Incluso en el libro la fogata del bienestar, se menciona el caso de una persona que renunció a un empleo bien pagado simplemente porque no encontraba un balance entre su vida personal y su vida laboral, vivía trabajando. Un ejemplo, que no es difícil de imaginar en el

ajetreado mundo moderno.

¿Qué rol juega la empresa en el día internacional de la felicidad? ¿Cómo pueden los líderes fomentar la felicidad en el trabajo? ¿por qué es que esta responsabilidad recae sobre empresas y líderes? Pues bien, la empresa se ha convertido en la nueva escuela de los adultos, es labor de cada una de las organizaciones capacitar a su personal para que realice las funciones que le competen, pero también es importante que eduquen a su personal para encontrar la felicidad más fácilmente, entender estas seis categorías nos puede ayudar a tener mucho mejor posibilidad de encontrar la felicidad en el trabajo.

En el Día Internacional de la Felicidad, es fundamental reflexionar sobre estas categorías y cómo se encuentran implementadas en nuestra organización. ¿Qué categoría del bienestar se debería mejorar en tu empresa? ¿Qué podemos hacer para mejorarlas y promover un ambiente laboral más feliz y saludable? Tal vez esto te ayude a encontrar que festejar el 20 de marzo, ¡Día internacional de la felicidad!

Fuentes:

Reina, C. S., Rogers, K. M., Peterson, S. J., Byron, K., & Hom, P. W. (2018). Quitting the Boss? The Role of Manager Influence Tactics and Employee Emotional Engagement in Voluntary Turnover. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 25(1), 5-18.

<https://doi.org/10.1177/1548051817709007>

Leal, J. (2022). La fogata del bienestar: Cómo atizar las brasas del bienestar y encender la llama de la felicidad [Versión en español]. Emotional Paycheck Publishing.

Jaime Leal

Emotional Paycheck

[email us here](#)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/695178379>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.