

Noticias Mercados Indicadores Finanzas Personales Emprendedores y Empresas

Dólar Obs: \$ 662,29 | 0,56% IPSA 0,65%

► Fondos Mutuos

UF: 26.224,30

IPC: 0,00%

FONDOS MUTUOS

Quienes tienen una vida más placentera y no se enfocan ciento por ciento en su trabajo, son más creativos, innovadores y productivos.

## El secreto para alcanzar el éxito laboral no es otro que priorizar la felicidad

domingo, 20 de marzo de 2016

Tweet

**Andrea Manushevich**  
**Vida Ciencia Tecnología**  
**El Mercurio**

La balanza entre un buen desempeño laboral y una vida placentera parece -a simple vista- difícil de equilibrar. La idea de ser feliz y al mismo tiempo desarrollarse exitosamente en el trabajo sería más bien una ilusión, y solo unos pocos afortunados podrían lograrlo.

No es la misma visión que tiene la doctora en psicología Emma Seppälä, directora científica del Centro para la Investigación de la Compasión y Altruismo de la Universidad de Stanford (EE.UU.), quien luego de analizar cientos de estudios relacionados con este tema, acaba de publicar su más reciente libro: The Happiness Track ("La vía de la felicidad").

"Después de haber trabajado en diversos entornos de alto rendimiento, he notado que muchos persiguen el éxito a costa de sí mismos, posponiendo su felicidad con la idea de que cuando alcancen ese éxito, van a ser felices", dice la autora en su publicación.

"Pero en realidad, es todo lo contrario. La evidencia científica demuestra que la felicidad es la receta para ser exitoso", agrega.

La idea de que hay que trabajar largas jornadas hasta quedar exhausto, enfocado 24/7 en la oficina y viviendo al ritmo del estrés para lograr las ambiciones laborales, es falsa y anticuada, según Seppälä. "Está demostrado que si uno prioriza su felicidad va a ser más productivo, creativo, resiliente, enérgico y carismático. Hay que tomarse tiempo para disfrutar y estar tranquilo", aconseja.

Cómo ser feliz

Concuerdan especialistas chilenos. "Uno ve a personas que en su pirámide de necesidades ponen los bloques en desorden", afirma Manuel José Rengifo, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes.

"Se sacan la mugre trabajando por cinco años para ser exitosos, pensando que eso después los llevará a ser felices. Lo toman como una inversión. Pero es una especie de espejismo, ya que al ir logrando metas uno se da cuenta de que falta cada vez más, que no está completo. Es un círculo vicioso donde se va mermando la calidad de vida", enfatiza el psicólogo.

Y tal como lo plantea Seppälä, agrega que está demostrado que una persona equilibrada, tranquila y contenta con su vida, está en mejores condiciones para desempeñar sus responsabilidades y obtener buenos resultados.

Pero si no es mediante el logro de metas, ¿cómo es que uno consigue tener mayor bienestar y alcanzar la tan ansiada felicidad? Para la autora tiene que ver con darse tiempos para uno mismo, pasarlo bien y disfrutar del presente.



"Si te cuidas a ti mismo y a los demás, y te das el espacio para encontrar alegría en tu vida, tienes un mayor bienestar", añade Seppälä.

"Siempre estamos corriendo, pensando en lo que tenemos que hacer después y en la multitarea. Eso no es compatible con la tranquilidad y el confort de la mente, que es lo que más tiene que ver con la felicidad", explica Carla Crempien, psicóloga e investigadora del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midap).

Darse una pausa día a día y reflexionar sobre el estilo de vida que uno tiene, es uno de los consejos de Crempien. "Hacerse preguntas como "¿para qué estoy haciendo esto?", "¿qué es lo verdaderamente importante para mí?", es un simple ejercicio que ayuda a parar el piloto automático y definir las prioridades".

Por otro lado, enfocarse en alcanzar la felicidad de forma consciente puede ser un arma de doble filo, según Rengifo, ya que muchas veces lleva a tener síntomas de ansiedad y estrés.

"Lo fundamental es conectarse con las propias ambiciones -advierte el psicólogo-, pero también dando el espacio para otras áreas, sin descuidar la vida social, los amigos, la familia y los hobbies".

 **Imprime** esta página  **Envía a ...**

Términos y condiciones de los servicios © 2002

