

## **LOS "DRIVERS" QUE AYUDAN A SER MÁS FELICES Y MEJORAR EN EL TRABAJO**

El Diario de Atacama 2016/09/11 p.16 Tendencias

La felicidad es un estado en el que todos anhelan vivir, pero que muchas veces parece difícil de alcanzar, pues está íntimamente relacionado con las situaciones cotidianas y las condiciones en las que se deben enfrentar.

El ámbito laboral es uno de los determinantes a la hora de medir los índices de bienestar en las personas, pero también de promoverlo, pues afecta directamente el desempeño.

Ese aspecto fue relevado por el psicólogo José Antonio Cousiño, máster en Psicología Positiva, quien aseguró que "la felicidad es un buen negocio para todos. Para las personas, porque se sienten bien, están satisfechas con su vida y son más productivas. Para las organizaciones, porque crecen, contribuyen y cumplen mejor su función de satisfacer las necesidades de otros seres humanos para que todos podamos desarrollarnos. Y eso le hace bien el país".

En Chile existen muchas personas que son felices con su trabajo, puntualizó el también director de Japiworks, firma que promueve, mide y gestiona la felicidad en las organizaciones, y que el año pasado realizó la Primera Encuesta sobre Felicidad en el Trabajo en Chile.

Cousiño abordó los datos del estudio y del tema general en un conversatorio organizado por el Magíster en Desarrollo Organizacional y Recursos Humanos de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo de Concepción.

### Drivers de la felicidad

Fueron 1.312 los encuestados, en una muestra que incluyó a trabajadores de un empleo formal, donde 59% dijo sentirse feliz con su ocupación.

Se detectaron cinco drivers de la felicidad: generar buenas relaciones en el trabajo, recibir un trato justo, sentirse empoderados en su labor, tener un trabajo desafiante y realizar un trabajo que vale la pena.

"Lo primero que moviliza la felicidad son los buenos vínculos: la relación que tengo con mi equipo, cuánto lo aprecio, y también cómo son las relaciones entre los distintos equipos de trabajo. También es importante que el trato sea justo y eso quiere decir que paguen de manera adecuada, porque hay gente que no gana mucha plata, pero sienten que tienen un sueldo justo. En este aspecto también es clave el equilibrio que hay entre el tiempo que le dedican al trabajo y a la vida personal", explicó el psicólogo.

Agregó que estar en un trabajo empoderante, "significa que por un lado el jefe empodera al dar espacio al trabajador para que tenga control sobre su quehacer laboral, y por otro lado, la persona está haciendo algo en lo que es buena y le gusta: sólo el 4% de la gente que es feliz en sus trabajos no hace aquello que más le gusta hacer, el 96% sí".

Sobre el quinto driver, aclaró que un trabajo que es significativo para el trabajador en sí mismo y que también está siendo un aporte en la sociedad es un trabajo que vale la pena.

### Cambiar la lógica

Cousiño agregó que trabajar en la felicidad es una responsabilidad compartida entre el sujeto y el sistema, ya que los cinco drivers poseen elementos que son aporte de la empresa y el trabajador.

El especialista llamó a preocuparse de generar condiciones "para que la gente celebre, se junte

y se cohesione" y citó el "castigo social" que se le da a quien toma cafés o pasea. "Es súper castigado porque no trabaja; sin embargo, esa persona está polinizando y generando vínculos", manifestó.

Los resultados del estudio

El sondeo de Japiworks afirma que el 95% de la muestra (1.312) cree que "es importante la felicidad en el trabajo" y el 96% que mencionó sentirse feliz con su rol (59%) afirmó desarrollar algo que "le gusta". Por otro lado, el 64% de los trabajadores sienten que sus equipos "son bien gestionados" y el 76% dijo que su gerente confía en él o ella y 77% declaró que tiene una "muy buena" relación con su jefe. El 30% de las mujeres se sienten felices en su trabajo y el 45% de los hombres.

55 o más es la edad de los trabajadores con mayores índices de felicidad, debido a experiencia, desafíos y resolución de problemas.

6,3 fue la nota que los trabajadores otorgaron a realizar un trabajo que vale la pena, según los datos del estudio.

● COMPORTAMIENTO

# LOS "DRIVERS" QUE AYUDAN A SER MÁS FELICES Y MEJORAR EN EL TRABAJO

**DEBATE.** *Máster en Psicología Positiva y director de Japiworks desarrolló este concepto en un conversatorio en la UDD de Concepción.*

**Natalia Quiero Sanz**  
natalia.quiero@diarioelsur.cl

La felicidad es un estado en el que todos anhelan vivir, pero que muchas veces parece difícil de alcanzar, pues está íntimamente relacionado con las situaciones cotidianas y las condiciones en las que se deben enfrentar.

El ámbito laboral es uno de los determinantes a la hora de medir los índices de bienestar en las personas, pero también de promoverlo, pues afecta directamente el desempeño.

Ese aspecto fue relevado por el psicólogo José Antonio Cousiño, máster en Psicología Positiva, quien aseguró que "la felicidad es un buen negocio para todos. Para las personas, porque se sienten bien, están satisfechas con su vida y son más productivas. Para las organizaciones, porque crecen, contribuyen y cumplen mejor su función de satisfacer las necesidades de otros seres humanos para que todos podamos desarrollarnos. Y eso le hace bien el país".

En Chile existen muchas personas que son felices con su trabajo, puntualizó el también director de Japi-

works, firma que promueve, mide y gestiona la felicidad en las organizaciones, y que el año pasado realizó la Primera Encuesta sobre Felicidad en el Trabajo en Chile.

Cousiño abordó los datos del estudio y del tema general en un conversatorio organizado por el Magíster en Desarrollo Organizacional y Recursos Humanos de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo de Concepción.

**DRIVERS DE LA FELICIDAD**

Fueron 1.312 los encuestados, en una muestra que incluyó a trabajadores de un empleo formal, donde 59% dijo sentirse feliz con su ocupación.

Se detectaron cinco drivers de la felicidad: generar buenas relaciones en el trabajo, recibir un trato justo, sentirse empoderados en su labor, tener un trabajo desafiante y realizar un trabajo que vale la pena.

"Lo primero que moviliza la felicidad son los buenos vínculos: la relación que tengo con mi equipo, cuánto las aprecio, y también cómo son las relaciones entre los distintos equipos de trabajo. También es importante que el trato sea justo y eso quiere decir que paguen de manera adecuada, porque hay gente que no gana mucha plata, pero



EL ESPECIALISTA PLANTEÓ QUE RELACIONES MÁS HORIZONTALES MEJORAN LA VIDA LABORAL.

**Los resultados del estudio**

● El sondeo de Japiworks afirma que el 95% de la muestra (1.312) cree que "es importante la felicidad en el trabajo" y el 96% que mencionó sentirse feliz con su rol (59%) afirmó desarrollar algo que "le gusta". Por otro lado, el 64% de los trabajadores sienten que sus equipos "son bien gestionados" y el 76% dijo que su gerente confía en él o ella y 77% declaró que tiene una "muy buena" relación con su jefe. El 30% de las mujeres se sienten felices en su trabajo y el 45% de los hombres.

sienten que tienen un sueldo justo. En este aspecto también es clave el equilibrio que hay entre el tiempo que le dedican al trabajo y a la vida personal", explicó el psicólogo.

Agregó que estar en un trabajo empoderante, "significa que por un lado el jefe empodera al dar espacio al trabaja-

dor para que tenga control sobre su quehacer laboral, y por otro lado, la persona está haciendo algo en lo que es buena y le gusta: sólo el 4% de la gente que es feliz en sus trabajos no hace aquello que más le gusta hacer, el 96% sí".

Sobre el quinto driver, aclaró que un trabajo que es

**55 años**

o más es la edad de los trabajadores con mayores índices de felicidad, debido a experiencia, desafíos y resolución de problemas.

significativo para el trabajador en sí mismo y que también está siendo un aporte en la sociedad es un trabajo que vale la pena.

**CAMBIAR LA LÓGICA**

Cousiño agregó que trabajar en la felicidad es una responsabilidad compartida entre el sujeto y el sistema, ya que los cinco drivers poseen elementos que son aporte de la em-

**6,3**

fue la nota que los trabajadores otorgaron a realizar un trabajo que vale la pena, según los datos del estudio.

presa y el trabajador. El especialista llamó a preocuparse de generar condiciones "para que la gente celebre, se junte y se cohesionen" y citó el "castigo social" que se le da a quien toma cafés o pasea. "Es súper castigado porque no trabaja; sin embargo, esa persona está polinizando y generando vínculos", manifestó. **CS**

**APPLE TRABAJA EN UN NUEVO ENFOQUE PARA SU PROYECTO AUTOMOVILÍSTICO**

Apple quizá no se convierta en un fabricante de automóviles pero sigue pensando en desarrollar su propia tecnología para vehículos autónomos. El proyecto automovilístico de la fabricante de iPhones - un secreto a voces desde hace tiempo en Silicon Valley, según AP -, dio un giro y se centrará en la creación de tecnología para vehículos autónomos que no necesitan un conductor humano.

El nuevo liderazgo de la compañía al parecer no pre-

vé que Apple pueda algún día construir su propio vehículo, pero abrió la puerta a asociaciones con empresas automovilísticas.

El nuevo énfasis fue confirmado el viernes por una persona enterada del proyecto después de que el New York Times informara que Apple "replantó" su estrategia automovilística.

Dicha fuente solicitó el anonimato porque no estaba autorizada a hacer declaraciones sobre el proyecto.

Sin embargo, Elon Musk,



LA FIRMA HABRÍA CAMBIADO SU ESTRATEGIA.

declaraciones oficiales y ha sido sistemática en declinar confirmar sus ambiciones en el sector automovilístico.

Sin embargo, Elon Musk,

director ejecutivo del fabricante de vehículos eléctricos Tesla, informó que Apple contrató centenares de ingenieros, entre ellos algunos de Tesla,

**LOS INTERESES DE LAS COMPAÑÍAS**

● **La competencia**

Google no esconde que también trabaja en el desarrollo de tecnología para vehículos autónomos, pero al parecer se asociará con un fabricante.

● **¿Por qué?**

Los analistas creen que las firmas tecnológicas pretenden que las personas continúen usando sus dispositivos incluso mientras conducen.

para que trabajen en un proyecto automovilístico.

**CENTRO DE PRUEBAS**

Las autoridades locales en la zona de la bahía de San Francisco aseguran que Apple se comunicó con ellas el año pasado para utilizar una antigua base naval que fue convertida en un centro de pruebas automovilísticas.

Los expertos de la industria afirman que la construcción de un vehículo es un desafío muy complejo para cualquier compañía, incluso para una con la capacidad técnica de Apple.

Además la manufactura conlleva más aspectos regulatorios y jurídicos que la fabricación de un iPhone o un computador. **CS**