



La “felicidad” en el trabajo

Mientras los que peinamos canas -en el mejor de los casos-, trabajamos al ritmo del malabarista de circo que mantiene todos sus platos en equilibrio, las nuevas generaciones llegan a la oficina buscando la “felicidad”. ¿Qué nos pasó? ¿Qué nos perdimos en el camino? ¿No era un 10% de inspiración y un 90% de transpiración? Analicemos el tema con algo de detalle.

El campo científico

La psicología es una disciplina cuyo nombre proviene de la unificación de dos términos griegos “psiqué” que significa alma y “logía” que significa estudio, es decir, la psicología sería literalmente y en su definición original “el estudio del alma”.

¿La psicología es una ciencia? Según el oráculo del siglo XXI Wikipedia, ciencia es “*un conjunto de conocimientos sistemáticos verificables que estudian, explican y predicen los fenómenos sociales, artificiales y naturales.*” A lo que hay que agregar que esos conocimientos deben superar la prueba de la [falsabilidad](#) es decir, deben superar con éxito las objeciones críticas de la comunidad científica.



Sergio Slipczuk

sergio@slipczuk.com
www.slipczuk.com
+56 9 8805 3138 | +56 2 3256 9942



Desde ese punto de vista, ciertas especialidades de la psicología pueden considerarse científicas porque están basadas en evidencias tangibles obtenidas en investigaciones exhaustivas y sus resultados han superado las pruebas de falsabilidad, como la neuropsicología o la psicometría (los test que han demostrado su confiabilidad y validez).

No hay una psicología sino muchas, generalmente aplicadas a campos de investigación y necesidades diferentes, como por ejemplo la [psicología infantil](#), la [psicología industrial](#), el [psicoanálisis](#) usualmente recomendado para atender procesos de desarrollo personal, la [psicología sistémica](#) recomendada para atender dificultades familiares o enfermedades sociales (adicción a las drogas o alcohol), la [psicología conductual](#) que se especializa en situaciones de desempeño profesional o adaptación a nuevos escenarios, la psicología rogeriana o [centrada en el cliente](#), que se aleja del enfoque de resolver problemas y se concentra en empatizar con el cliente sobre lo que está viviendo.

Es decir, aunque con frecuencia la psicología se dedica a la atención de dificultades que motivan una consulta, también supone un recurso disponible para analizar una decisión importante o algún tema personal que no incluye ninguna patología ni malestar.

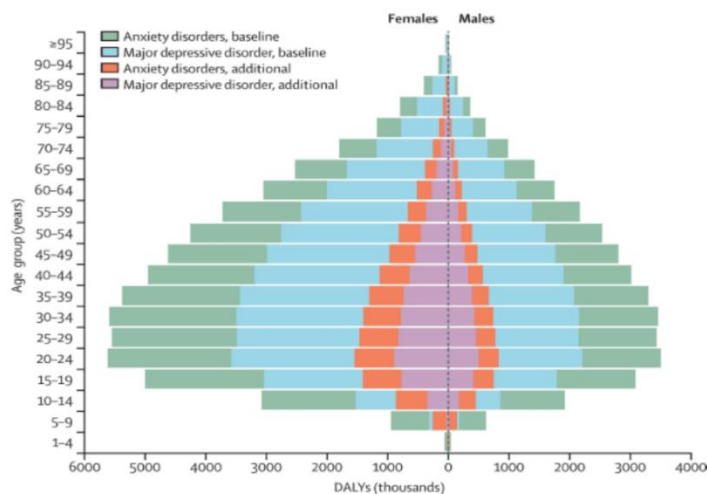
Lo esencial es que una experiencia psicológica consiste en una investigación sobre sí mismo con el acompañamiento de un especialista entrenado académicamente para esa tarea.

El campo económico

La psicología también puede analizarse como una parte de la actividad económica de los servicios de salud.

Los [costos asociados](#) a las pérdidas de bienestar mental/emocional superan los costos del cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias todos juntos. Los trastornos de ansiedad y depresivos llevan la delantera entre los motivos de consulta más habituales.

Carga mundial del trastorno depresivo mayor y de los trastornos de ansiedad, por edad y género, (línea de base e incremento por COVID-19), año 2020



DALYs=Años de vida ajustados por discapacidad (AVAD, en miles)
La línea base (*baseline*) se refiere a la AVAD pre-pandemia y la adicional se refiere a la carga adicional provocada por la pandemia de COVID-19. El color salmón representa el incremento por T.de Ansiedad y el color violeta el incremento por Depresión. Fuente: BCN_Carga_mundial_de_Salud_Mental_FINAL_repos.pdf



Sergio Slipczuk

sergio@slipczuk.com

www.slipczuk.com

+56 9 8805 3138 | +56 2 3256 9942



La discapacidad por pérdida de bienestar mental/emocional llegó al 20% de todas las causas posibles en el mundo, alcanzó el 33% en Latinoamérica y llegó a más del 36% en Chile antes de la pandemia, aumentando alrededor de un 20% a partir del Covid_19.

La comercialización de métodos y técnicas para potenciar el bienestar mental/emocional, prevenir el malestar o atender y solucionar síntomas de displacer o conductas no deseadas tiene un canal clínico y otro canal educativo, que representa un potencial económico mucho más amplio, porque el mercado para estudiar la conducta ajena es más amplio que el mercado para analizar los propios comportamientos.

De hecho, la mayoría de las ofertas universitarias de carreras de psicología en todo el mundo no impone a sus estudiantes el requisito de atenderse con un psicólogo mientras estudian, con el fin de garantizar su capacidad de equilibrio emocional en el ejercicio de su rol profesional.

Curiosamente, el único requisito excluyente que impuso Sigmund Freud para incorporar nuevos practicantes del psicoanálisis era la propia psicoterapia con un analista Senior de reconocida trayectoria.

La industria internacional de la consultoría y la capacitación suele producir cada 4 ó 5 años alguna oferta original, simplemente porque los norteamericanos descubrieron que NUEVO es el apelativo que tiene mayor poder de encender el impulso de compra.

De este modo, quien tenga suficiente experiencia y memoria para repasar las ofertas de la industria de la consultoría y la capacitación a lo largo del tiempo, podrá observar que esencialmente los cambios en la oferta giran siempre alrededor de unos pocos ejes básicos con el acelerante de las nuevas tecnologías como combustible.

<https://www.youtube.com/watch?v=Foabb5nkdeg>



Sergio Slipczuk

sergio@slipczuk.com
www.slipczuk.com
+56 9 8805 3138 | +56 2 3256 9942



El campo vocacional

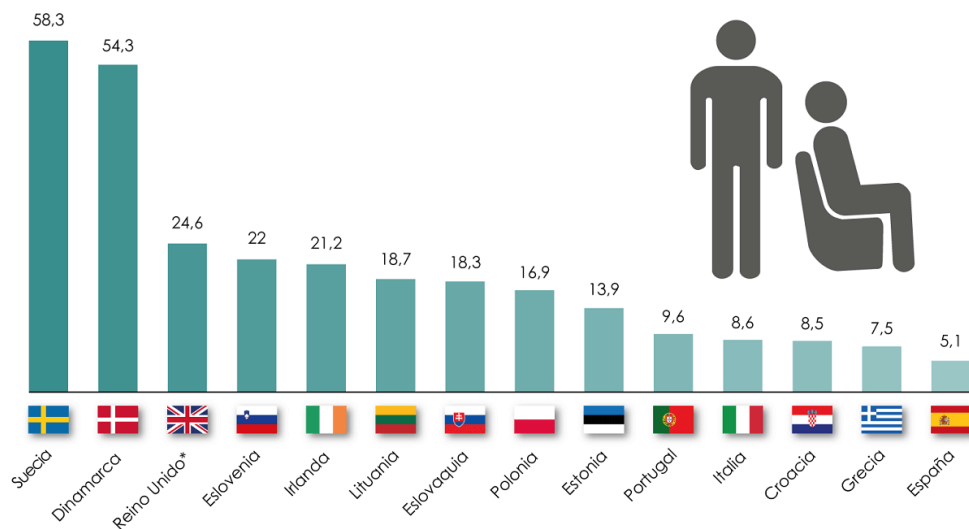
Durante el último cuarto del siglo XXI, muchos ejecutivos Senior de las empresas norteamericanas buscaron complementar su formación técnica con un diplomado humanista percibiendo que la clave de cualquier negocio son las personas y no las teorías del management.

Como la mayoría de los estudios universitarios en EEUU y la UE son costosos, pero además los interesados ya contaban con formación académica en ciencias duras, comenzaron a popularizarse los entrenamientos en técnicas como [control mental](#), [programación neurolingüística](#), [grafología](#), [coaching](#), [yoga](#), [grupos de autoayuda](#), [psicodrama](#) o [constelaciones](#), [psicología positiva](#), que en general -salvo el yoga-, se basan en desarrollos previos sintetizados de las neurociencias, la psicología formal, la educación, la filosofía y/o la antropología.

De este modo, con una formación rápida y económicamente accesible, muchas personas con vocación humanista ingresaron al campo de las técnicas de ayuda que les han permitido orientar su interés por la asistencia o la orientación en diferentes temas de la experiencia humana.

La división norte-sur en el cuidado de la salud mental

Psicólogos del sistema nacional de salud por cada 100.000 habitantes en la UE
Países disponibles (2020)



*Ya no forma parte de la UE

Gráfico:

Álvaro Merino (2020)

Fuente:

Ministerios de Sanidad (datos recopilados por Civio en el marco de la European Data Journalism Network, 2021)



El campo organizacional

Los aportes de la psicología en el campo del trabajo son numerosos y probablemente el más conocido en los últimos años ha sido la encuesta de riesgos psicosociales.



Sergio Slipczuk

sergio@slipczuk.com

www.slipczuk.com

+56 9 8805 3138 | +56 2 3256 9942



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) formaron un comité mixto que a finales de los 80' presentó el concepto de “riesgo psicosocial”, es decir, riesgo de enfermedad originada en las nuevas exigencias de los negocios.

En el año 2000, el Ministerio de Trabajo danés creó el CoPsoQ, un instrumento para la investigación, evaluación y prevención de los riesgos psicosociales. La encuesta CoPsoQ, conocida como Cuestionario Psicosocial de Copenhague, fue validada en 2003 por [ISTAS](#) (Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud) para aplicarla en España.

En Colombia desde 2008, en Brasil desde 2012, en Chile desde 2013, en Perú y México desde 2014 y en Argentina desde 2015, los riesgos psicosociales se incluyeron en las políticas gubernamentales de trabajo y/o de salud.

Colombia, Costa Rica, México y Chile, los únicos países latinoamericanos miembros de la [OCDE](#), deben ofrecer a la entidad información sobre los riesgos psicosociales en sus territorios para facilitar la comparación con el resto de los socios y compartir las lecciones aprendidas entre todos los integrantes de esa comunidad de naciones.

La “felicidad” en el trabajo

De la mano de la psicología positiva, se ha instalado en algunas organizaciones un enfoque muy reciente que apunta a destacar exclusivamente el potencial humano asociado al concepto de “[felicidad](#)” en el trabajo.

Pero la felicidad es un estado interno, que en muchos casos también depende del entorno, aunque no es una responsabilidad pertinente a la organización.

Ya otros conceptos como [clima interno](#), [compromiso \(engagement\)](#), [riesgo psicosocial](#), [imagen de marca](#), [satisfacción laboral](#), avanzan sobre la percepción de los colaboradores acerca de su entorno de trabajo y de su relación con el empleador.

Cuando se divulgan ideas cuyo único mérito es sonar bonito y mueven al gran público hacia una adhesión intuitiva, el riesgo que se corre es trivializar la idea, transformándola en un símbolo vacío de contenido, sin fundamentos de respaldo, sin orientaciones para la acción.



Sergio Slipczuk

sergio@slipczuk.com
www.slipczuk.com
+56 9 8805 3138 | +56 2 3256 9942



https://www.youtube.com/watch?v=fSJA00BOF_E



Es cierto que los pícaros asesores del Reino de [Bután](#) lanzaron el concepto de [Felicidad Nacional Bruta](#) en 1972, pero debe entenderse el contexto.

Los asesores deseaban instalar el Reino de Bután en el mercado internacional y necesitaban descartar el PIB (Producto Interno Bruto) porque sus resultados en Bután eran impresentables públicamente para seducir al mundo.

La construcción de la felicidad es un proceso personal complejo, resultado de la [introspección](#) y la [madurez psicológica](#), mezclados por partes iguales y sazonados con buen humor.

En todo caso, la experiencia indica que la satisfacción en el trabajo, el compromiso, el buen clima interno y el bajo riesgo psicosocial se logran al cumplir los objetivos, en tanto una organización pública o privada es una entidad creada para ganar productividad en el logro de ciertos objetivos comunes.

Obviamente, los objetivos organizacionales se cumplirán repetidamente cuando los procesos y las condiciones de trabajo resulten adecuados; pero si las condiciones para cumplir los objetivos son tortuosas, desordenadas o inestables, el cumplimiento de los objetivos resultará eventual o no resultará.

Pero si no se logran los objetivos, por amable y simpático que resulte el entorno, por mucho que la pasen bien sus integrantes, la organización en su conjunto está fracasando. Es decir, detrás va el carro y delante va el caballo porque, aunque parezca más entretenido, nunca funciona al revés. ©



Sergio Slipczuk

sergio@slipczuk.com
www.slipczuk.com
+56 9 8805 3138 | +56 2 3256 9942