

Por **Isabel Aranda,**

*Doctora en Psicología de las Organizaciones
Socia Directora de grupo tbc-aranda, consultora de Formación y Coaching*



¿Estoy o soy feliz?

A veces evitamos la palabra en el trabajo. Podría interpretarse como poco profesional. Podría interpretarse como poco vinculada a los objetivos empresariales. Podría interpretarse como poco adecuada. A veces, en el contexto empresarial, la palabra suena fuera de lugar, demasiado personal. Sin embargo, cuando trabajas en desarrollo de personas, facilitando que evolucionen a niveles mayores de consciencia, satisfacción y rendimiento, la palabra felicidad termina apareciendo. A veces de tapadillo; a veces entre paréntesis; a veces como un deseo total, aparece expresada con toda claridad. Sí, las personas queremos ser felices, y lo terminamos diciendo a poco que tengamos el espacio para expresarlo. Y lo terminamos diciendo con energía, con emoción, incluso con rabia.

Parece que se ha convertido socialmente en una meta. Muchos mensajes, mucha actualidad, artículos, congresos, blogs, discusiones en los grupos, hablando de ello. A poco que trabajamos en facilitar que las personas sean más capaces y más exitosas, aparece la palabra felicidad como un deseo, como un anhelo, como la descripción de su vida ideal. "Yo lo que quiero es ser feliz". ¡Implica tantas cosas...!

Distingamos: felicidad no es lo mismo que pasarlo bien. Para muchas personas el vivir de aquí y ahora, pasar el rato con "buen rollo" puede ser sinónimo de felicidad. Muchos jóvenes lo expresan así. Ni de lejos es lo mismo. La felicidad no es "estar feliz". La felicidad es un estado emocional, un sentimiento estable en períodos más o menos largos; es una expresión de nuestro ser, es el fruto de nuestra forma de pensar, y también de nuestra disposición corporal. Es un resultado. "Me

siento feliz". "Soy feliz". El lenguaje que habitualmente usamos no nos ayuda mucho a ser felices, porque ponemos la responsabilidad de cómo sentirnos fuera de nosotros, le otorgamos el poder de hacernos sentir felices al escenario: felices en el trabajo, en la vida personal, con los amigos, con mi pareja, con mi familia. La frase de Ortega "Yo y mis circunstancias" la hemos trasladado a "yo en mis circunstancias": "yo me siento feliz en unas circunstancias"; claro, que si cambian las circunstancias, también cambio yo.

¿Puedo ser feliz en mi trabajo? El pasado año estubo plagado de debates sobre este tema. El e-book "Felicidad en el trabajo" del Observatorio de RRHH, el Congreso de Aedipe, los debates en la red,... ¿De qué hablábamos? ¿De "ser feliz" o de "estar feliz" en el trabajo?

Puede que la pregunta no sea si las personas pueden estar felices en el trabajo, sino... ¿puede el trabajo facilitar estados de ánimo capacitadores que las hagan sentirse felices? Y ahí sí que habría responsabilidad de la Dirección, y de RRHH, y de Desarrollo de Personas, en facilitar esos escenarios generadores de capacidad, de bienestar; en definitiva, de felicidad.

Ahora bien, una cosa es el escenario, y otra, el protagonista. Y el escenario puede ser más o menos facilitador, más o menos atractivo, más o menos estimulante. Pero al final, quien domina, triunfa, llena el escenario, es el protagonista, es la persona. Y como persona, ¡claro que uno puede ser feliz en cualquier tipo de trabajo!, en cualquier tipo de escenario, sea el que sea; porque es uno mismo el que siente la felicidad en el escenario del trabajo. Es un tema de responsabilidad personal, de consciencia de en qué estado emocional

me instalo y de cómo voy por la vida. Esta es la gran lección que nos dejó Viktor Frankl (1905-1997), quien a pesar de estar situado en el escenario más dramático posible, en un campo de concentración nazi, viendo morir a su familia y amigos, elige elegir cómo vivir la vida y la muerte que le rodea. En sus libros, conferencias, modelo de terapia, señaló que "Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento".

En el trabajo, el jefe, los clientes, los inconvenientes, los compañeros, la presión de los objetivos, no dejan de ser las circunstancias del escenario en el que actúo. Ahí está uno mismo para decidir qué papel adoptar. Puedo elegir ser la víctima de lo que me ocurre por las vacaciones; de lo terrible que es mi jefe, de lo ilógico del sistema de trabajo, ...

También puedo elegir ser responsable de elegir mis propios sentimientos. Puede sonar raro, ¿no? La verdad es que las personas podemos elegir las emociones en las que estar y cómo sentirnos. En eso consiste la libertad personal, en elegir cómo interpretar lo que nos ocurre. Podemos elegir "emociones capacitantes" que nos permitan vivir según nuestra elección, y por lo tanto, podemos elegir sentirnos felices. No es algo que pasa desapercibido para los demás, porque se convierte en la fuerza vital de la escena, un color, un tono, una sensación que transmitimos diferente, y que nos hace únicos y especiales. Provocará una sorpresa en los demás, una admiración espontánea, ver en nosotros sentimientos capacitantes: alegría, energía, entusiasmo, pasión, ganas de afrontar lo que ocurre. No dejes de elegir cómo elegir. ¡Cambiará tu vida! □