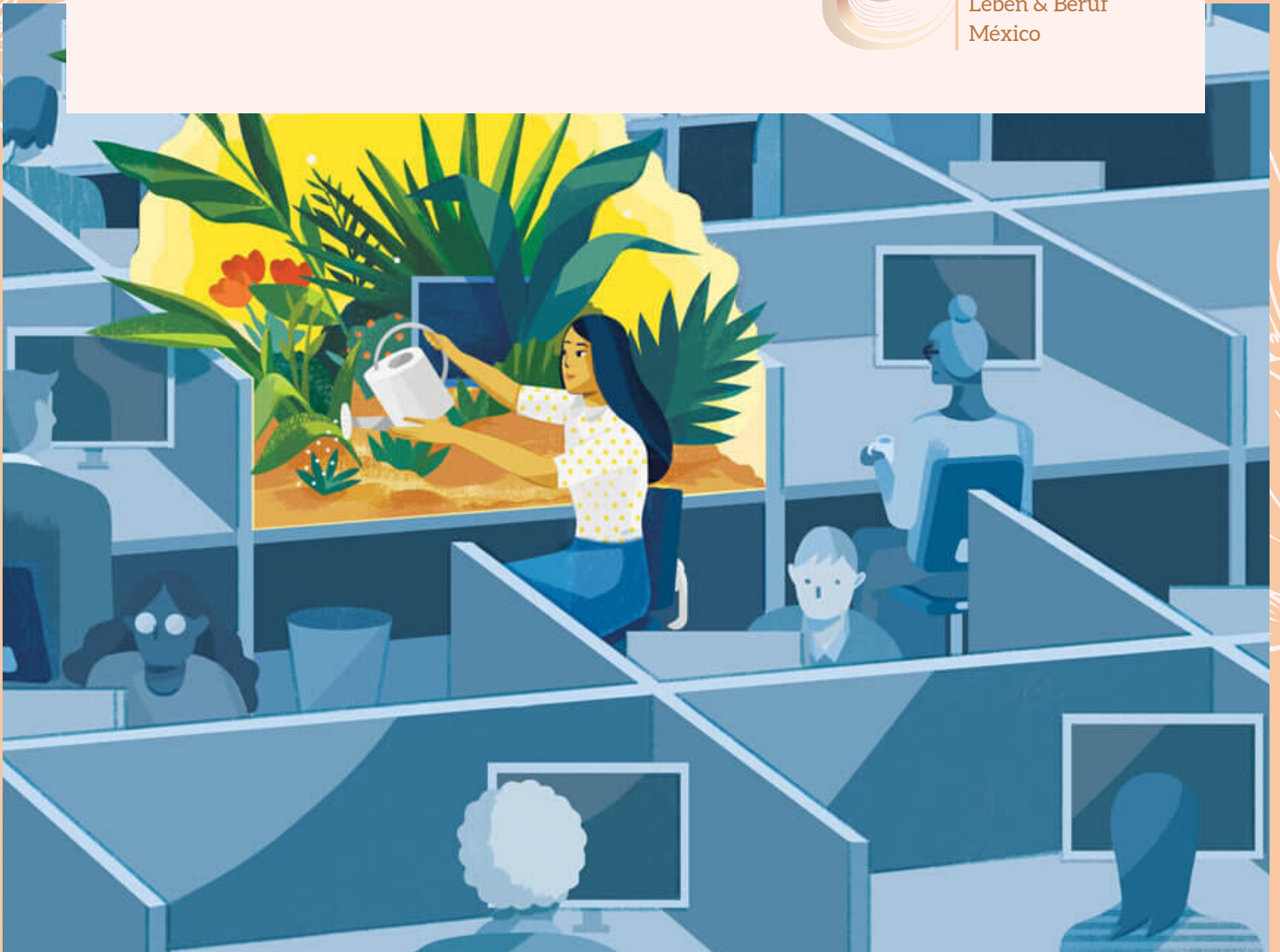


# Bienestar en el Trabajo

## Una perspectiva existencial



**LBMx**  
Leben & Beruf  
México





# Bienestar en el trabajo: una perspectiva existencial

Por: M.Ed. Norma Hernández Viveros, miembro de la Comisión de Capital Humano y Talento del Colegio de Contadores Públicos de México

Hablar de bienestar es referirse a las cualidades esenciales que conforman una buena vida, es lo que mueve al ser humano en busca de las condiciones que le permitan sentir plenitud. Todo lo que hacemos en el día a día va construyendo nuestra vida, así que las horas dedicadas a un trabajo, también son tiempo utilizado y además constituyen el mejor camino para realizar el valor intrínseco creativo.

A menudo ubicamos al trabajo en un polo opuesto, escindido o ajeno, pero lo hacemos quizá para protegernos de aquello que percibimos del mundo laboral como pesado, rutinario, hostil, difícil, obligatorio o como desperdicio; y bajo esta óptica, anhelamos lograr un ‘balance entre los polos vida / trabajo’ que procure bienestar.

Esta polaridad puede comprenderse si revisamos la evolución que ha tenido la concepción del trabajo. En las comunidades primitivas el término, como lo utilizamos ahora, no existía, era simplemente un proceso originado de la relación del hombre con la naturaleza para la supervivencia. A medida que aprendieron a generar producción excedente para evitar el trabajo físico de todos, nació la esclavitud y las posteriores formas jerárquicas laborales como la subordinación o una gama diferenciada de valores y aprecio entre la tarea intelectual y manual, o bien, entre el trabajo que corresponde al productor de plusvalía y aquél dedicado meramente a satisfacer las necesidades vitales.

Los fenómenos de la modernidad, potenciados con los grandes avances tecnológicos y científicos, han transformado el trabajo a través de su industrialización, de su organización con grupos sociales de oficios y conocimientos diferentes y de su reemplazo humano por la automatización mediante máquinas y robots, permitiendo así el paso a un gran desarrollo económico y social que si bien beneficia a muchos países, deja inequitativamente a muchas otras sociedades al margen de derechos humanos, de acceso a la educación y al nuevo mundo multiculturalmente digital. Además, el manejo global de los recursos naturales necesarios para tal crecimiento no ha sido sustentable para la conservación del medio ambiente, estando hoy en día en riesgo la sostenibilidad del mundo.

## El trabajo es vida

Frente a este panorama, más que nunca, es necesario asumir al trabajo como una forma de vida y como un recurso importante para contribuir al desarrollo sostenible y el hábitat. Ciertamente, en un contexto laboral de empresas y organizaciones, los líderes tienen la exigencia de proveer a sus colaboradores un entorno de trabajo digno y favorable, que los haga partícipes de la misión y propósito, pero esa responsabilidad no es absoluta; cada persona tiene la responsabilidad por su propia vida y cómo la nutre. El trabajo contribuye al bienestar holístico del humano, como un ser tridimensional biopsicoespiritual, de naturaleza social que lo apela a cuestionarse y dar respuesta a

infinidad de situaciones, a través del diálogo interior que mantiene continuamente y con el mundo externo, para reflexionar, tomar decisiones y actuar desde su propio ser sí-mismo.

### ¿Qué condiciones definen el bienestar en el trabajo?

Como un requisito previo, la persona (sea el líder responsable de la creación de un contexto laboral favorable de una organización o bien un colaborador o un trabajador independiente) debe abrirse a dar su aprobación personal a su propia vida y sentir su valor (sin esto, no es posible la percepción de otros valores), decir sí a su trabajo, decidirse a su entrega y aceptar el esfuerzo que conlleva.

En un contexto laboral también existen aspectos objetivos y subjetivos que favorecen al trabajo como un medio facilitador del bienestar en el ser humano. Los aspectos objetivos representan las condiciones externas a la persona que, si bien no dependen de ella, le afectan; y los subjetivos corresponden a lo personalmente significativo, con independencia de las condiciones del entorno. Comprendiendo al trabajo como parte integrante de la vida, propongo cuatro dimensiones existenciales, basadas en un fundamento teórico científico<sup>1</sup>, a manera de criterios que definan las condiciones objetivas y subjetivas necesarias para experimentar plenitud en el trabajo. A continuación, presento un breve ejemplo de los criterios existenciales y condiciones en un contexto laboral para favorecer la vivencia de bienestar en el trabajo.

**Contexto y realidad:** Conocimiento, capacidades técnicas y esenciales para poder asumir las circunstancias reales del contexto laboral, tal y como es. Ser aceptado por los demás, contar con apoyo colaborativo, claridad de funciones teniendo el espacio y herramientas necesarias para desarrollarlas. Cuando estas condiciones no se dan, se experimenta angustia.

**Valor del trabajo:** Percibir el valor objetivo del trabajo dedicando el tiempo necesario para realizarlo, en vez de asignar tareas, actividades y producción

en función del tiempo y de la cultura de la 'inmediatez'. Discernir el valor de las metas personales y su alineación con los valores del trabajo y la cultura de la empresa. Un trabajo desempeñado sin percibir su valor y alejado de las metas personales conduce al burnout y a la depresión.

**Ética:** Cómo afecta la forma de ser de una organización en la autonomía de sus colaboradores frente a sus labores y capacidad de tomar decisiones. Justicia y equidad en el trato relacional, remuneraciones y asignación de funciones. Aprecio y reconocimiento al desempeño, a los logros y a la recepción de nuevas ideas. La experiencia de no ser tomado en cuenta o por recibir un trato inequitativo e indigno favorece la formación de una personalidad con rasgos que dificultan las interrelaciones.

**Sostenibilidad y sentido:** Comprender y ser partícipe de la misión y propósito empresarial a través de las actividades y funciones desempeñadas en forma colaborativa. Personalmente, en qué medida nutre de valor a la propia vida el trabajo desempeñado. Cuando hay carencia de sentido se experimenta vacío existencial, tendencia a las adicciones y al suicidio (concibiendo a la muerte como el único valor).

### Una invitación a la plenitud

Te invito a integrar el trabajo a tu propia vida, a decidir libre y personalmente sobre cuánto tiempo estás dispuesto a entregarle, es una decisión íntima y congruente con tus propios valores, sin lo que está de moda, sin estándares ni proporciones; reflexiona también en aquella contribución que tu trabajo puede darle a la calidad de tu vida, qué tan feliz eres así, cómo te sientes física, emocional y espiritualmente para soportar las adversidades. Pero de la mano con esta libertad tan personal, va tu responsabilidad ante lo que haces y la forma en que trascienden tus actividades hacia los tuyos, los demás y el medio ambiente.

**El contenido es responsabilidad del autor.**

<sup>1</sup> Teoría Psicológica de Análisis Existencial.