OPINIÓN > COLUMNAS

Felicidad laboral: buscar dejar huella positiva de amistad

Kalena de Velado - Columnista de LA PRENSA GRÁFICA

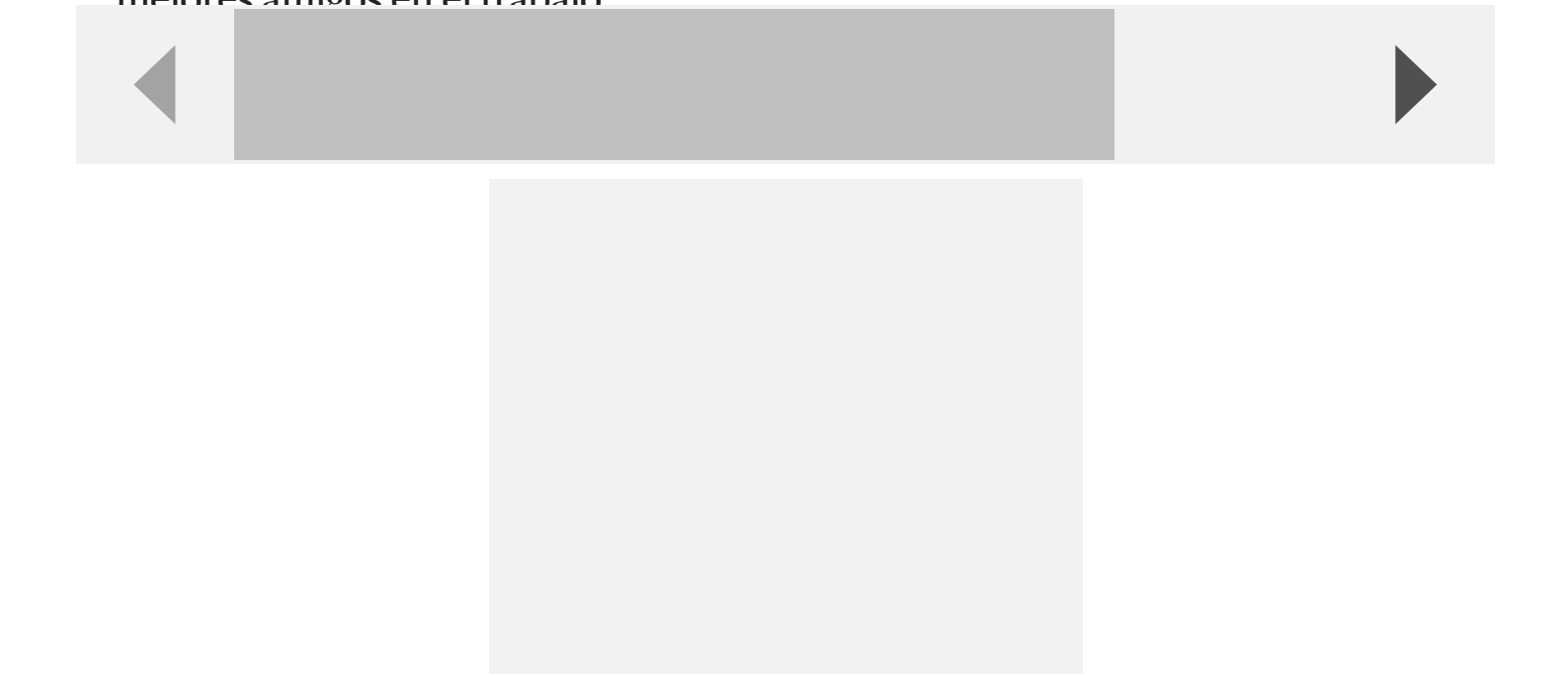
LPG

Por Kalena de Velado

12 DE FEBRERO DE 2023 00:00 HS - GMT-6

LA PRENSA GRAFICA

Fomentar una conversación y una conexión constantes es clave para cultivar mejores amigos en el trabajo



De acuerdo con datos recientemente publicados por la famosa Clínica Mayo de EUA sobre cuidado de la salud física y mental personal, contar con buenos amigos es condición de bienestar integral. Por otro lado, el mejor predictor de que alguien se queda o se va de una empresa es si tiene o no un amigo valioso en el lugar de trabajo con la data reciente de Gallup en relación con un estudio sobre las diferentes maneras de disfrutar la experiencia laboral y el aumento de la productividad.

Entre los beneficios de contar con amistades verdaderas en pacientes de la Clínica Mayo está la de contar con una red de soporte en las crisis biográficas, así como con la de rodearse de una tribu que celebre los momentos de éxito. Apuntan sus conclusiones que tener amigos puede prevenir el aislamiento y la soledad y ofrecer compañía. Se convierten en una comunidad que: 1) Aumentan la sensación de formar parte de un grupo facilitando el sentido de finalidad. 2) Dan mayor felicidad y reducen tu estrés. 3) Mejoran la confianza en uno mismo y la autoestima. 4) Ayudan a sobrellevar traumas (el divorcio, una enfermedad grave, la pérdida del trabajo o la muerte de un ser querido). 5) Animan a cambiar o a evitar hábitos que sean poco saludables (como usar drogas, beber en exceso o no hacer ejercicio). https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860#:

de inventarios y la retención de empleados. Todo se deriva de que la amistad es una relación interpersonal que conecta a los clientes internos entre sí y con los clientes externos de una compañía. Contar con amistades genuinas ayuda a trabajar en menos tiempo; estimula las ideas; se crea ambientes donde trabajar se percibe como divertido y la vida laboral se vuelve agradable. Por lo tanto, se aconseja que los líderes activamente elijan promover ambientes donde germine fácilmente el valor humano de la amistad de calidad. Entre las recomendaciones para lograrlo están:

1. Empezando por los líderes como una estrategia intencional. Se trata de que los pares comiencen a celebrar y defender a los mejores amigos en el trabajo, desde la alta dirección o gerencia máxima hasta los mandos medios, jefaturas y supervisores de primera línea. Partiendo que amistad implica respeto y buscar el bien de los demás sirviéndoles de la mejor manera, siendo justos y dando crédito al trabajo de cada uno. La amistad no tiene nada que ver con ser cómplices y encubrir errores. Los empleados aprenden las normas de comportamiento y las señales de sus líderes, quienes han de dar el ejemplo de comportamiento leal para desarrollar amistades trasparentes. Los líderes deben hablar sobre la importancia de tener un mejor amigo en el trabajo para crear mejores conexiones. The Increasing Importance of a Best Friend at Work (gallup.com).

2. Cree oportunidades interactivas para que florezcan las amistades. Los líderes deben evaluar cómo factores como las expectativas de desempeño y los requisitos de tiempo apoyan (o impiden) tener mejores amigos en el trabajo. ¿Los empleados tienen tiempo, oportunidades y permiso para formar conexiones espontáneas?

3. Comuníquese con frecuencia. Fomentar una conversación y una conexión constantes es clave para cultivar mejores amigos en el trabajo. También la impulsa mostrar compromiso con la excelencia en el desempeño del trabajo y con tener

contribuir a los logros de todos. https://www.nytimes.com/2023/01/10/espanol/amistad-

amistades verdaderas y se le facilita querer mejor a sus amigos. Quienes son personas honradas tienen buenas amistades. La amistad es propia de las personas buenas. Así puedo resumir las ideas que sobre el verdadero compañerismo escribió el pensador y filósofo Leonardo Polo, haciendo referencia al tesoro de la amistad según Aristóteles y la gran tradición cristiana.

Más sobre este tema

Amor: fuerte eslabón de la felicidad

Mujeres se rapan para ganar un auto en reto viral y el dueño les hace una broma que las desconcertó

Remontando la historia 2

Bienestar Animal de la India propone abrazar a las vacas en lugar de celebrar San Valentín

Comparte esta noticia