

¿Estamos satisfechos los mexicanos con nuestro trabajo?

Día Internacional del Trabajo

Cada 1° de mayo conmemoramos el Día Internacional del Trabajo, fecha que nos recuerda la lucha de los obreros por los derechos laborales y por la organización libre de sindicatos.

Con motivo de este Día Internacional, consideramos importante conocer qué tan satisfechos se encuentran los mexicanos con su trabajo, ya que éste es uno de los aspectos que impacta en mayor medida en el bienestar de las personas.

**“Elige un trabajo que te guste
y no tendrás que trabajar un
solo día de tu vida”**

Confucio

¿Cuál es la relación entre el trabajo y la felicidad?

Se ha comprobado que el bienestar subjetivo, es decir, la felicidad, beneficia a organizaciones y sociedades. Se dice esto porque de acuerdo con Edward Diener, profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de Illinois, Estados Unidos, y uno de los exponentes más importantes a nivel mundial en materia de psicología positiva, indica que una sociedad feliz tiene mayores posibilidades de tener una fuerza de trabajo más sana, lo que se traduce en menos gastos médicos por persona y menos ausentismo laboral por enfermedad.

Diener menciona que, además, las personas felices, al experimentar más emociones positivas que negativas, tienden a ser más productivas que aquellas que experimentan emociones negativas en mayor medida.

Por ello, es importante que los dirigentes empresariales impulsen acciones que promuevan la felicidad de sus empleados, porque eso se traducirá en una mejora no sólo de la calidad de

vida y del bienestar de éstos últimos, sino también, en la mejora de su productividad, otorgando mayores beneficios a la empresa.

Tener un equipo lleno de actitud positiva tiene grandes ventajas no sólo para los empleados sino también para los empleadores.

Entre las ventajas que tiene ser feliz para quienes aspiran ocupar un puesto de trabajo se encuentra que, según un estudio coordinado por Jan-Emmanuel De Neve, profesor de la *University College London*, las personas que en su adolescencia fueron felices tienen un ingreso 10 por ciento mayor antes de cumplir los 30 años que aquellos que reportaron no sentirse tan felices.

Otra ventaja que tienen las personas felices es que tienden a disfrutar más de su trabajo, ya que tienen mejores relaciones sociales y son personas con las que se desea convivir.

¿Estamos satisfechos los mexicanos con nuestro trabajo?

El estudio “Ranking de Felicidad en México 2012 ¿En qué municipios viven con mayor calidad de vida los mexicanos?” elaborado por Imagina México A.C., refleja lo que más de 26 mil mexicanos de 100 municipios del país reportan acerca de su felicidad y su satisfacción con ocho aspectos importantes para su vida:

- (1) salud,
- (2) economía,
- (3) ocupación,
- (4) familia,
- (5) amistad, (6) tiempo libre,
- (7) espiritualidad y,
- (8) entorno.

En lo que respecta a la ocupación, ésta ocupa el tercer lugar respecto a aquellos aspectos con los que más satisfechos están los mexicanos, quienes reportaron tener un promedio de satisfacción de 5.22 en una escala del 1 al 7, donde 1 equivale a extremadamente insatisfecho y 7 extremadamente satisfecho. Esto significa que los mexicanos estamos algo satisfechos con este aspecto de nuestra vida



Una sociedad feliz tiene mayores posibilidades de tener una fuerza de trabajo más sana, lo que se traduce en menos gastos médicos por persona y menos ausentismo laboral por enfermedad.

¿Los habitantes de los municipios más felices están más satisfechos con su trabajo que aquellos que viven en los municipios menos felices?

La respuesta a esta pregunta es sí. Los habitantes de los municipios más felices¹ en México están sistemáticamente más satisfechos en cada uno de los aspectos de su vida en comparación con los habitantes de los municipios menos felices².

Así, el promedio de satisfacción de los habitantes de los municipios más felices respecto a su ocupación es de 5.53, mientras que el de los menos felices es de 4.96.

Lo anterior refleja una diferencia de 12 por ciento en materia de satisfacción con la ocupación entre los habitantes de los municipios más y menos felices del país.

Las mujeres están más satisfechas con su ocupación que los hombres, ya que el promedio de satisfacción de las primeras con dicho rubro es de 5.24, mientras que el de los segundos es de 5.17



¹ **Municipios más felices de México:**

Apodaca, N.L.; Lerdo, Dgo.; Guadalupe, N.L.; La Paz, B.C.S.; Coyoacán, D.F.; Manzanillo, Col.; Tuxtepec, Oax.; Álvaro Obregón, D.F.; Tlalpan, D.F.; Corregidora, Qro. y Matamoros, Tamps.

² **Municipios menos felices de México:**

Campeche, Camp.; Torreón, Coah.; Uruapan, Mich.; Cd. Juárez, Chih.; Benito Juárez, Q. Roo.; Acapulco, Gro.; Chilpancingo, Gro.; Nogales, Son.; Zamora, Mich.; Morelia, Mich.; Cuautla, Mor.; Ocosingo, Chis.; Cuauhtémoc, Chih.; Zacatecas, Zac.; Colima, Col. y San Martín Texmelucan, Pue.

¿Quiénes están más satisfechos con su trabajo: mujeres u hombres?

El Ranking de Felicidad en México muestra que las mujeres están más satisfechas con su ocupación que los hombres, ya que el promedio de satisfacción de las primeras con dicho rubro es de 5.24, mientras que el de los segundos es de 5.17.

Hay que decir que 49.7 por ciento de las mujeres encuestadas para dicho estudio son

amas de casa, mientras que 50.3 por ciento tienen otro tipo de ocupación. Resulta interesante que las mujeres que no se dedican a las labores del hogar, están más satisfechas con su ocupación que las amas de casa. Pero no sólo eso: las mujeres que no son amas de casa están más satisfechas con su vida que las que sí lo son.

Tabla 1. Satisfacción con la vida y la ocupación de mujeres amas de casa y no amas de casa

Mujeres	Promedio de satisfacción de vida	Promedio de satisfacción con la ocupación
Amas de casa	5.16	5.21
NO amas de casa	5.32	5.36

Fuente: Elaboración propia con base en Manzanilla Prieto, Fernando. 2013. Ranking de Felicidad en México 2012 ¿En qué municipios viven con mayor calidad de vida los mexicanos? México: UPAEP.

¿Qué podemos hacer para que los mexicanos estemos más satisfechos con nuestro trabajo?

Consejos para empleadores

Para incrementar la satisfacción de los trabajadores es importante que se promueva la felicidad en su entorno laboral, donde el respeto a los horarios de trabajo y el evitar la sobrecarga del mismo son acciones importantes que deben realizarse.

Además, es importante dar oportunidades para el desarrollo profesional, incluyendo la retroalimentación de los procesos de trabajo,

la claridad en la definición de las tareas y la inclusión en la toma de decisiones.

También, es indispensable conciliar la vida laboral y personal, lo que significa flexibilizar los horarios de trabajo, fomentar una modalidad de trabajo semi-presencial o desde casa y otorgar ayudas para el cuidado de los dependientes del trabajador.

Consejos para trabajadores

Un consejo para incrementar nuestra satisfacción con este aspecto, es vivir cerca del trabajo, ya que pasar menos tiempo en el tráfico disminuye nuestros niveles de estrés.

Otra recomendación es establecer relaciones positivas con nuestros colaboradores, ya que

la interacción social aumenta nuestra felicidad.

Por último, expertos en psicología positiva recomiendan ser proactivos, reconocer los logros del equipo, utilizar el sentido del humor y expresar emociones positivas, recordando que la felicidad es contagiosa.

Referencias:

Manzanilla Prieto, Fernando. 2013. Ranking de Felicidad en México 2012 ¿En qué municipios viven con mayor calidad de vida los mexicanos? México: UPAEP.