

COMPENSACIÓN

Qué sueldo necesita para ser feliz

La satisfacción que genera un incremento salarial caduca a los tres meses. Aunque es un hecho que el sueldo importa, también parece definitivo que no es el único elemento para valorar un trabajo. Encontrar un sentido a lo hacemos es sólo el comienzo. **Por Montse Mateos**

Se acaban de cumplir 75 años de la *Pirámide de Maslow*, la teoría psicológica que hace referencia a la motivación humana y que sigue más vigente que nunca. Abraham Maslow aseguraba que eran necesarios unos niveles mínimos de salario para cubrir nuestras necesidades y sin esto es muy difícil ser feliz. Douglas McEncroe, director de Douglas McEncroe Group, cree que si no se cubren estos niveles mínimos es imposible motivar a nadie. Añade que en la sociedad en la que vivimos, los empleados valoran una empresa por lo que paga, “algo hay en nosotros que queremos que esté bien valorado”.

En busca de la felicidad

¿Existe un sueldo que dé la felicidad? Gonzalo Hervás, profesor de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid, explica que todo lo relacionado con la felicidad es muy complejo: “Hay variables que la distorsionan como la comparación social. Calcular qué se merece uno es complicado y calcularlo tomando como referencia a otros puede afectar negativamente. Es difícil sentirse plenamente feliz y lo más sencillo es pensar en términos económicos. Sin embargo el efecto de ganar una gran cantidad de dinero dura entre seis meses y un año, la adaptación es muy rápida”.

Para Hervás es definitivo, antes que nada, identificar las fuentes de felicidad, ya que tendemos a sobre estimar aquello que no tenemos, le otorgamos un valor mágico que no siempre tiene. A medida que crecen profesionalmente, las personas detectan aquello que necesitan: “La experiencia laboral es lo que nos da las opciones necesarias para valorar en su justa medida otras cosas no relacionadas con el sueldo, como la importancia de tener un buen ambiente laboral o un buen jefe”. En opinión de Belén Varela, autora de *Jobcrafting* (Ed. Empresa Activa), la felicidad necesita dos aspectos básicos: “En primer lugar, que encontremos en nuestro trabajo una fuente de sentido, que sepamos que es importante porque impacta positivamente en otras personas y, en segundo lugar, que suponga un desafío para nosotros. Necesitamos tener la percepción de que nuestras fortalezas, co-



En el trabajo, la habilidad de encontrar un sentido en lo que hacemos puede ser más importante que el nivel salarial.

nocimientos y habilidades se ponen en valor cuando trabajamos. Otros factores, como el descanso adecuado, las interacciones positivas, la variedad de tareas o la autonomía, también contribuyen a que nos sintamos bien en un plano más hedonista, pero la clave de la felicidad está en los dos primeros”.

McEncroe recuerda que “en el trabajo, la habilidad de encontrar sentido en lo que hacemos quizá es más importante que el nivel salarial. Cuando vinculamos nuestra felicidad a cosas materiales o al poder, nunca vamos a ser felices porque siempre queremos tener más”. Está comprobado que la motivación que proporciona un aumento de sueldo dura tres meses, y no deja de sorprender que algunos de los profesionales que trabajan en farmacia se quejen de su salario, a pesar de que la retribución en este sector

Vincular la felicidad a cosas materiales o al poder es un error porque nunca va a ver satisfecho su deseo

Todas las medidas para facilitar el trabajo diario van a ser cada vez más demandadas por los profesionales

se sitúa en el tercer cuartil, es decir, el 75% de las retribuciones está por debajo de sus niveles salariales. Varela explica que “cuando nuestros ingresos aumentan, enseguida acomodamos nuestros gastos a ese nuevo nivel y deja de ser percibido como algo positivo. Los estudios hablan de unos tres meses de promedio para que se produzca esa adaptación hedonista con la que perdemos el efecto de placer que nos producen las nuevas comodidades”.

Miriam Martín, directora de marketing y comunicación de Sodexo BI, confirma esta percepción. Para ello menciona un estudio de Princeton University, centrado en evaluar el impacto que el nivel de ingresos tiene en la felicidad y bienestar emocional de los americanos, que desvela que en la actualidad a partir de los 75.000 dólares de ingresos los índices de feli-

cidad y bienestar no son más altos. Insiste Martín que en el documental *Happy*, emitido en Netflix, recoge que en Estados Unidos, a pesar de que los ingresos de la población se han duplicado en los últimos cincuenta años, la felicidad de las personas se ha estancado: “De hecho, el documental muestra que la diferencia en la felicidad de una persona que gana 5.000 dólares y la de otra que gana 50.000 es drástica, pero que lo que separa a una persona que gana 50.000 dólares y otra que tiene un mayor salario no es tan grande”.

Al hilo de estos datos, McEncroe hace una reflexión sobre un concepto de los estoicos: “Somos máquinas de aprendizaje, esa es nuestra verdadera naturaleza. Basta con observar cómo juegan los niños para confirmar que es cierto. Por lo tanto, en el trabajo, actividades que ofrecen la oportunidad de aprender y crecer pueden estar más vinculadas a la felicidad que el dinero que te pagan”.

Sin embargo, la retribución es uno de los ingredientes que determinan esa felicidad laboral que buscan las empresas, y también el principal criterio para escoger una compañía. Isabel López Triana y Claudina Caramuti, socias fundadoras de Canvas Estrategias Sostenibles, recuerdan que el 63% de los profesionales identifica un salario atractivo y los beneficios sociales como los criterios más demandados, según el estudio *Employer brand research 2018* de Randstad. La *VIII Encuesta Adecco sobre la felicidad en el trabajo* confirma que algunas de las iniciativas que más calan entre los empleados son aquellas relacionadas con el bienestar y la salud, prioritarias para el 79,9% de los entrevistados, seguidas por las retributivas (70,6%). El dinero, importa.

¿Para qué trabajamos?

Las fundadoras de Canvas aseguran que “la felicidad laboral está asociada no solo al salario que se recibe a final de mes, sino también a otro tipo de beneficios más intangibles. Su fin es satisfacer las necesidades de la persona, tanto profesionales como personales y familiares, mejorando su calidad de vida”. Añaden que “la agilidad y la flexibilidad se están convirtiendo en dos características básicas que describen el futuro del trabajo. Estas nuevas

LOS CINCO INGREDIENTES DE LA FELICIDAD LABORAL

Sueldo

Negociar un sueldo razonable antes de la firma de contrato es el comienzo de una relación laboral duradera en el tiempo. Según la OIT, los salarios en España retrocedieron un 1,8% en 2017, pero sólo el 3% de las empresas se plantea la congelación salarial en 2019 como un aliciente para la negociación.

Entorno laboral

Trabajo en equipo, liderazgo y comunicación son algunos de los factores que condicionan un buen ambiente laboral. Los expertos en RRHH aseguran que estos elementos son los que más peso tienen en las encuestas de clima, ya que resultan determinantes para la productividad y, por ende, para la satisfacción laboral.

Conciliación

Creer como profesional y como persona es el objetivo de los planes de conciliación y flexibilidad laboral que desarrollan las empresas. Los ‘Millennials’ hicieron suya la proclama de trabajar para vivir y no vivir para trabajar, pero está comprobado que las medidas para equilibrar trabajo y ocio es una demanda que no tiene edad.

Jefe

Que los empleados se van de los jefes y no de la empresa es tan cierto como que un buen mando es definitivo para hacer carrera. Aunque los más tóxicos acaban siendo los más populares, existe un colectivo de jefes de los que pocos hablan, porque han superado esa fase y son los líderes anónimos que hacen que todo funcione.

Trabajo

La pasión por lo que se hace es la esencia de la felicidad. A menudo, cubiertos unos mínimos salariales, el número de profesionales que presumen de su trabajo es superior al de aquellos orgullosos de un buen sueldo; el impacto de esto último desaparece a los dos meses, mientras que la satisfacción por el trabajo puede aumentar cada día.