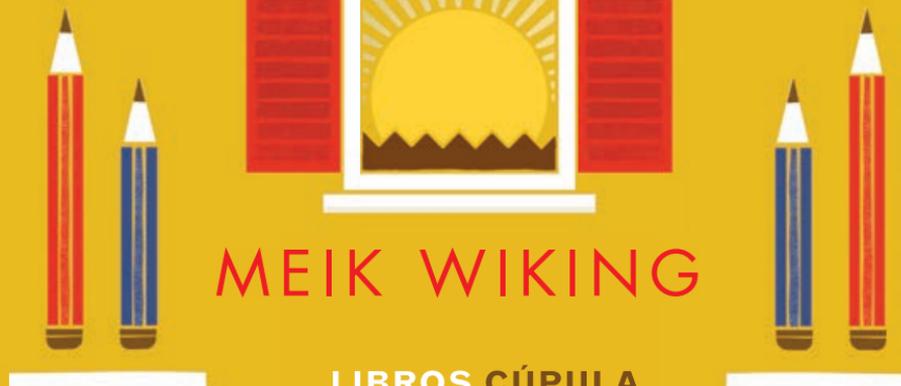




HYGGE WORK



CÓMO ENCONTRAR
LA FELICIDAD EN EL TRABAJO
Y EN LA VIDA COTIDIANA



LIBROS CÚPULA

HYGGE WORK

Cómo encontrar la felicidad
en el trabajo y en la vida cotidiana

MEIK WIKING

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Meik Wiking, 2023

© de la traducción: Cristina Baquerizo, 2024

Libro originalmente publicado bajo el título *THE ART OF DANISH LIVING: HOW TO FIND HAPPINESS IN AND OUT OF WORK* en Penguin Life, un sello editorial de Penguin General. Penguin General forma parte del grupo de empresas Penguin Random House.

Meik Wiking confirma su derecho a ser identificado como el autor de este trabajo de conformidad con la Ley de derechos, diseños y patentes de 1988.

Primera edición: septiembre de 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-4137-3

Depósito Legal: B. 4.928-2024

Impresión: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

Capítulo 1: La alegría de trabajar	5
Capítulo 2: El sentido de propósito	27
Capítulo 3: Ser flexible, confiar y conectar	57
Capítulo 4: La búsqueda de la libertad	95
Capítulo 5: El mito de la conciliación entre trabajo y vida personal	135
Capítulo 6: La urgencia de redefinir la idea de éxito	167
Capítulo 7: El futuro del bienestar laboral	203
Agradecimientos	224

CAPÍTULO

1

LA ALEGRÍA
DE TRABAJAR

Todavía recuerdo mi primer día trabajando en el Real Ministerio de Asuntos Exteriores danés. Había tenido una entrevista con la subdirectora del Departamento de África y había visitado el edificio una sola vez. Estaba deseando empezar a trabajar.

Poco después de llegar, me recibió de nuevo la subdirectora. Me dio la bienvenida y me presentó al director.

—Así que tú eres el nuevo —dijo él—. ¿Qué idiomas hablas?

—Inglés, danés y *sønderjysk* —respondí.

El *sønderjysk* (juto meridional, en español) es el dialecto del danés que se habla en la zona de Dinamarca donde crecí, cerca de la frontera con Alemania. Es muy difícil de comprender incluso para otros daneses, así que yo la considero una lengua independiente. Me parecía que dominarlo era algo interesante. Pero a mi nuevo jefe no.

—¿No hablas francés? —replicó—. Y, entonces, ¿qué estás haciendo aquí?

Antes de poder musitar un simple «¿Perdón?», él ya había comenzado a alejarse, con la subdirectora a su lado y mi autoestima aplastada bajo sus zapatos.

Puede que tuviera razón: en Benín, Burkina Faso, el Congo y muchos otros países africanos, el francés es la lengua oficial, así que tiene sentido contratar a gente que lo hable. Pero no entendí de dónde nacían esas ganas de restregármelo por la cara en mi primer día.

Sin embargo, me di cuenta, más pronto que tarde, de que yo no era la única persona que le desagradaba. Una vez le gritó a un estudiante en prácticas: «¡Eres



un idiota!», y también le escuché preguntarle a otra becaria si tenía malaria cerebral. Para alguien que debería destacar en diplomacia, tenía muy poca sensibilidad para la misma.

En esa época, yo todavía estaba estudiando y tenía un profesor de Economía que era simplemente brillante. Había tres docentes distintos impartiendo esa misma materia; los alumnos podíamos acudir a cualquiera de sus lecciones indistintamente. A las otras dos clases acudían cinco o seis alumnos. A la de Anders acudían doscientos. Se le daba maravillosamente bien explicar cuestiones complejas de manera fácil de entender, y además era muy simpático y jovial.

Después de mi examen final, Anders me preguntó si me interesaría empezar como becario en un grupo de investigación llamado Monday Morning, centrado en el bienestar y la sostenibilidad. Dije que sí del tirón. A la semana siguiente, me presenté en el despacho del director del Departamento de África para darle la noticia de mi marcha. A él no le hizo ninguna gracia... el tener que buscar y formar a alguien nuevo para reemplazarme. Yo llevaba ahí trabajando diez meses. Si hubiera sido una escena de una película, me habría despedido en francés. Aquella tarde, mientras volvía a casa en bicicleta, me pareció que el cielo se había teñido, de repente, de un especial tono de azul.

El quid de esta historia es: hay muchas cosas en la vida que son maravillosas, como irse de vacaciones, pasárselo bien con los amigos o degustar una cena deliciosa. Pero ¿has dejado alguna vez un trabajo que no le convenía a tu salud mental?

Si no, espero que este libro te anime a hacerlo (si es tu caso). Pero, sea como sea, deberíamos aspirar a algo más que a renunciar a empleos de mierda. Esta obra tiene como objetivo elevar el listón de la felicidad laboral, indagando en cómo podemos idear y crear empleos y lugares de trabajo que nos permitan prosperar.

Hace ya más de una década que fundé el Instituto para la Búsqueda de la Felicidad, donde trabajo desde entonces. Sé que suena como si fuera un sitio mágico, como si nuestra oficina estuviera llena de caramelos y unicornios, y que la gente se cree que mi horario de los lunes es helado, helado, helado, pausa para la comida, perritos, perritos, perritos. Por desgracia, este no es el caso. Nuestro trabajo no consiste en unicornios y cachorritos, sino en ensayos controlados aleatorizados y artículos revisados por expertos.

Pero mi superpoder de ingenuo investigador danés de la felicidad es que creo que el trabajo puede y debe ser una fuente de felicidad. Esa es también la premisa y promesa de este libro: que el trabajo puede ser divertido y satisfactorio, siempre y cuando lo concibamos de la manera correcta.

En estas páginas, nos fijaremos en qué nos hace felices en nuestro empleo, y qué factores tienen un impacto positivo en nuestra felicidad. Además, veremos ejemplos concretos y expondremos políticas laborales y experimentos que han aumentado nuestro bienestar en el trabajo. Por último, analizaremos los espacios laborales y pondremos todas nuestras miradas en una palabra danesa única y peculiar: *arbejdsglæde*.



Arbejdsglæde

Permíteme ofrecerte una breve guía para pronunciar la palabra *arbejdsglæde*: primero, dale un mordisco enorme a una manzana, tanto que el trozo se te quede atascado en medio de la garganta, y entonces di «aa-baits-glüd».

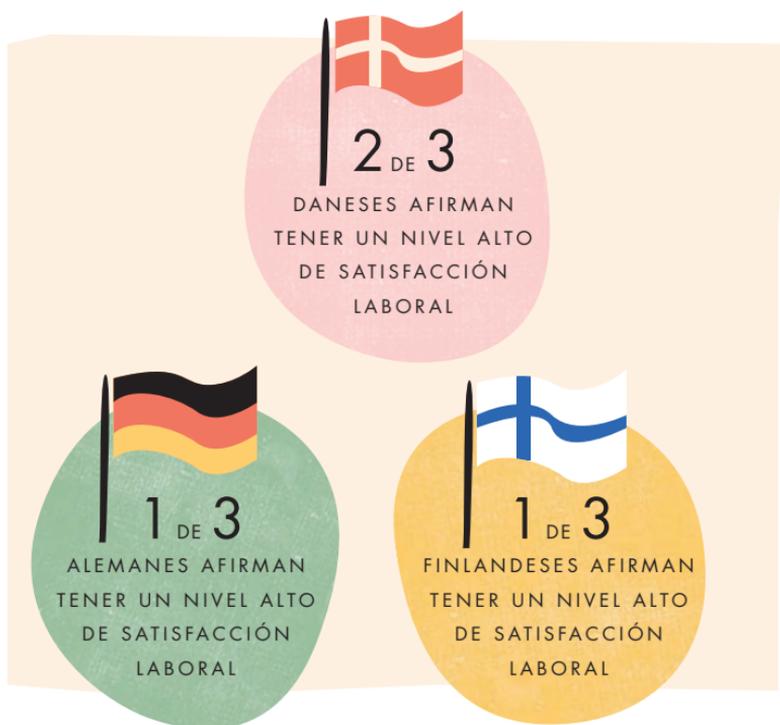
Arbejde significa «trabajo» y *glæde*, «alegría». Junta las dos palabras y listo: te gusta lo que haces y te sientes feliz yendo a trabajar. Asimismo, la palabra danesa *arbejdslyst* significa «tener deseo» o «sentirse con ganas» de trabajar. Puedes incluso desearles a tus colegas daneses «*God arbejdslyst!*», es decir, que disfruten con el trabajo que tengan que desempeñar y que encuentren las ganas de hacerlo.

Arbejdsglæde existe en todas las lenguas nórdicas —como el danés, el sueco, el noruego o el islandés—, pero, que yo sepa, no hay ninguna palabra que signifique lo mismo en ningún otro idioma del mundo. Lo más cercano que he encontrado ha sido la palabra estonia *tõõrõõm*, que entiendo que quiere decir «divertirse en el trabajo» o encontrar alegrías sencillas en las tareas cotidianas.

Sin embargo, sí que es fácil encontrar términos que ilustran el otro polo del asunto. Por ejemplo, el japonés tiene la palabra *karoshi*, la cual literalmente significa «muerte por sobrecarga de trabajo». Trabajar como un burro, estar quemado o subirse por las paredes son expresiones menos dramáticas, pero, en realidad, son solo los primeros pasos del mismo camino.

Arbejdsglæde tampoco es solo una buena palabra: según los datos, los daneses ostentan uno de los niveles de felicidad laboral más altos del mundo. Conforme la

Oficina Europea de Estadística (Eurostat), casi dos de cada tres daneses afirman tener una satisfacción alta en relación al trabajo. En contraste, solo un tercio de los empleados alemanes o finlandeses se siente así. Pero algo mucho más esclarecedor es saber que el 58 % de los daneses aseguran que seguirían trabajando, aunque no necesitaran hacerlo por razones económicas (incluso, por ejemplo, si les tocara en la lotería el equivalente a 10 millones de libras, según un estudio de YouGov).



Datos como estos, junto con su clasificación anual en el Informe mundial de la felicidad de la ONU, hacen que Dinamarca se considere una utopía. *En mi libro Lykke. En busca de la gente más feliz del mundo*, bromeé sobre esta idea y escribí:

«En Dinamarca, las cosas funcionan sin problemas. Bueno, casi. Hace cuatro años, un tren llegó cinco minutos tarde. Todos los pasajeros recibieron una carta del primer ministro en la que se disculpaba por el retraso y en la que, como compensación, les regalaba la silla de diseño que eligieran».

Una vez se publicó el libro, recibí un correo electrónico de un periodista que trabajaba para uno de los tabloides más importantes de Estados Unidos. Me preguntaba si mi anécdota sobre las cartas del primer ministro era real o no. «Era una broma —le escribí como respuesta—. Nuestros trenes nunca se retrasan.»

No obstante, la cuestión es que Dinamarca no puede estar a la altura de la reputación que tiene. Ningún país es una utopía. Por supuesto que hay gente en mi país que no es feliz, ya sea en el trabajo, en su vida personal o en ambos. Las clasificaciones se basan en promedios, con personas por encima y por debajo de la media. En el Instituto para la Búsqueda de la Felicidad hemos realizado estudios, tanto en Dinamarca como internacionalmente, abarcando ambos grupos y los del medio, para entender no solo cuán feliz es la gente, sino para comprender el porqué. ¿Por qué algunas personas están completamente satisfechas mientras otras no?

Ser feliz, laboralmente hablando, es el deseo de trabajar mañana, de haber disfrutado en tu empleo hoy y de pensar que tu lugar de trabajo es un buen sitio para trabajar. Pero más que analizar quién es más feliz, nuestro ahínco es descubrir cuáles son los factores determinantes: los diferentes rangos de felicidad laboral ¿tienen que ver con el nivel salarial, con la relación que tenemos con nuestro jefe o con si nos sentimos o no realizados?

En el Instituto para la Búsqueda de la Felicidad hemos trabajado desde con empresas más pequeñas, con un par de cientos de empleados, hasta con organizaciones globales, con varios cientos de miles de trabajadores. A lo largo de este libro te contaré las conclusiones a las que hemos llegado, gracias a nuestros estudios, para demostrarte cómo cualquier persona puede reajustar sus puntos de vista, hábitos y comportamientos para sentirse más feliz tanto en el trabajo como en su vida personal.

Cuando realizamos encuestas en empresas y organizaciones, nos aseguramos de que los participantes permanezcan en el anonimato, pero sin que esto nos impida llevar a cabo un seguimiento individual a lo largo del tiempo. De esta forma, aunque no sabemos si es Karen, la de contabilidad, la persona que afirmó (en una escala del 0 al 10) sentirse un 6 de feliz en el trabajo el mes pasado y que ahora afirma sentirse un 8, sí podemos estar seguros de que se trata del mismo participante. Esto tiene suma importancia, ya que lo que nos interesa comprender es la evolución, los altibajos. Si un 10 % de los empleados experimenta un aumento del bienestar laboral después de que se haya puesto en marcha una política concreta, por ejemplo, de flexibilidad, está claro que funciona.

En comparación, las clases de yoga, los masajes, la posibilidad de echarse una siesta, los servicios de lavandería y los batidos gratuitos de los que oímos hablar en empresas de Silicon Valley no parecen conseguir que las cosas mejoren. Beneficios de este estilo pueden ayudar a que pienses que tu lugar de trabajo es un buen sitio para trabajar, pero no tendrán un impacto real en si te sientes feliz o no en tu empleo, en si has disfrutado hoy o tienes ganas de volver mañana. Y «esa» es, precisamente, nuestra ambición: revelar y comprender qué es lo que de verdad nos hace felices laboralmente hablando, y cómo podemos aprender todos a reducir el estrés, aumentar la positividad y acudir a nuestros empleos como las personas más felices del planeta. Primero de todo, echemos un vistazo a la conexión que existe entre trabajo y felicidad.



Una relación complicada

Si el trabajo y la felicidad tuvieran que elegir el estado de su relación en Facebook, probablemente marcarían «Es complicado».

Aunque trabajar es motivo de estrés, presión y ansiedad para muchos de nosotros, la pérdida de un empleo tiene aun así un impacto negativo en nuestro bienestar. Perdemos nuestra fuente de ingresos, pero también las relaciones sociales que hemos forjado en el trabajo, así como una parte de nuestra identidad y un sentimiento de propósito.

Cuando los investigadores hacemos un seguimiento de grandes grupos de personas para intentar comprender cómo los cambios vitales afectan a su bienestar, vemos que perder el trabajo tiene una gran repercusión en la felicidad, como con un divorcio o una enfermedad. Algo que no es tan obvio es que, en realidad, nos recuperamos bastante rápido de muchos de los reveses de la vida: a menudo superamos un divorcio o una enfermedad y volvemos con relativa rapidez a los niveles de felicidad anteriores al problema. Sin embargo, esto no sucede con el desempleo. Su impacto emocional puede seguir siendo igual de negativo incluso tres años después, y normalmente empeora con el paso del tiempo.

Si nos fijamos en los datos de la Encuesta de Hogares Británicos, podemos ver que en las personas desempleadas cae hasta 1 punto en una escala de 10, un año después de haber perdido su trabajo. Cuatro años después, si siguen desempleados, es probable que pierdan 0,5 puntos más.

A modo de comparativa, la misma encuesta muestra que las personas recién casadas experimentan de media un aumento de la satisfacción vital de 0,65 puntos el año en que se casan en comparación con cuatro años antes de su matrimonio. En resumen, necesitarías el impulso emocional de dos bodas para contrarrestar el impacto negativo de un año de desempleo.

Según los estudios que he leído, la gente que se queda desempleada de forma involuntaria siempre pierde en felicidad. Ya sea que se mida como satisfacción general con la vida, tener un propósito o experimentar emociones positivas como alegría y entusiasmo —y en las investigaciones sobre la felicidad solemos incluir todos estos elementos—, los desempleados siempre puntúan más bajo que quienes tienen empleo.

De media, las personas con trabajo sienten una satisfacción de 0,6 puntos más que aquellas sin empleo (en una escala del 0 al 10). Esta diferencia quizás no parezca muy significativa, pero en términos globales la satisfacción vital media ronda el 5, por lo que ese 0,60 significa ser un 10 % más feliz. Y si nos fijamos en el tipo de emociones que solemos experimentar en el día a día, las personas desempleadas tienen alrededor de un 30 % más de emociones negativas que aquellas con trabajo.

Los estudios del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad muestran que la satisfacción laboral y vital están conectadas. Si tu trabajo te hace feliz, es más probable que seas feliz en general. Tiene sentido: dedicamos muchas horas al trabajo, por lo que, si este te aporta emociones positivas, un fuerte sentido de propósito, orgullo por tus logros y gente increíble que te entiende y apoya, el sonido del despertador un lunes lluvioso a las siete de la mañana será menos horrible. Asimismo, los datos nos muestran que, cuando tu felicidad laboral aumenta en 1 punto, tu felicidad general también lo hace (alrededor de 0,5 puntos). Es decir, que, si tu satisfacción con el trabajo se ve incrementada, también lo hace tu felicidad en general. ¡Ole! Doble triunfo.