Cómo mantener una actitud lúdica en el trabajo

¿Quieres disfrutar más de tu trabajo? Márcate metas, busca elementos de competición y diversión y experimenta para seguir mejorando. Los que lo consiguen, son más creativos y disfrutan de más y mejores relaciones con sus colegas y clientes.



4 de marzo de 2021

La presión que supone trabajar desde casa durante un confinamiento es de sobra conocida, pero poco se ha hablado sobre cómo liberar ese estrés y mejorar la experiencia laboral. Un estudio de la profesora del IESE Mireia Las Heras y María Barraza, realizado entre 2.690 personas de España y Latinoamérica, señala que quienes tienen una actitud lúdica en el trabajo son más creativos y disfrutan de más y mejores relaciones con sus colegas y clientes.

©IESE Business School

¿Qué significa tener una actitud lúdica? Se trata de afrontar las tareas con energía y entusiasmo, de ser proactivo, de tomar la iniciativa y de buscar elementos de diversión incluso en tareas monótonas.

Aquellos que afrontan su trabajo con actitud lúdica sufren menos estrés, aburrimiento y agotamiento, tienen menos conflictos en el trabajo y, en general, están más motivados y satisfechos. Curiosamente, esta actitud lúdica es más habitual entre los empleados que son padres que entre empleadas que son madres. Ello puede deberse a que ellas tienden a asumir más deberes y quehaceres relacionados con el hogar y la vida familiar, lo cual dificulta mantener una actitud de diversión en el trabajo.

Para adoptar una actitud lúdica en el trabajo hay que ser capaz de redefinir los desafíos de manera que sean interesantes, además de contar con una mentalidad positiva y abierta. *Gamificar* el trabajo de los empleados más jóvenes ayudará a que se comprometan.

Jugar y trabajar

Existen cuatro características de los juegos que, cuando se incorporan al trabajo, pueden enriquecer y mejorarlo:

1. Involúcrate en la consecución de las metas. Buscar continuamente maneras de hacer mejor las cosas y ser más eficaz y eficiente te ayudará a adaptarte a nuevos modos de trabajar o a aprender nuevos sistemas que implican cambios en la operativa. El método de prueba y error es tu aliado.

2. Compite en cada tarea. No necesitas competir contra otros, puedes hacerlo contra ti mismo. No se trata de ganar para que otros pierdan, sino de hacer juegos colaborativos en los que, si yo mejoro, el conjunto mejora.

3. Busca la diversión en cada tarea. Disfruta del proceso de consecución de la tarea, por ejemplo, a través de las relaciones que se generan con los compañeros. Aunque sea cansado, sacar lo mejor de ti te ayudará a continuar y ahondar en el esfuerzo.

4. Aprende de las tareas y experiencias para tomar cada vez mejores decisiones. No te limites a repetir lo mismo muchas veces: experimenta y mide. Tener una actitud abierta al cambio y la innovación te ayudará a seguir aprendiendo. Ello te hará más empleable y mejor trabajador.

Incorporar estos cuatro elementos puede reportarte muchas ventajas como empleado, así

©IESE Business School

como a tu empresa y a la sociedad en general. Adoptar una actitud lúdica en el trabajo te permitirá disfrutar más de tu trabajo y, al mismo tiempo, reducir la resistencia al cambio.

+INFO

Juega: todos ganan, de Mireia Las Heras y María Barraza.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School