

**Felicidad a prueba de oficinas**



Sylvia Ramírez

---

# **Felicidad a prueba de oficinas**

Supervivencia emocional para  
humanos en edad productiva

**PAIDÓS EMPRESA**



# CONTENIDO

PRIMERA PARTE. EN EL MAPA DE LA FELICIDAD, ¿DÓNDE ESTÁ USTED? .....	<b>13</b>
Introducción.....	<b>15</b>
 CAPÍTULO 1. AL GRANO: ¿ES POSIBLE SER FELIZ EN ESA OFICINA? .....	<b>19</b>
¿Es usted capaz de vivir sin un estresor? .....	<b>21</b>
“Será tan aburrido que te pagan por hacerlo” .....	<b>24</b>
“¡¡¡Mírame, estoy triunfando!!!” .....	<b>28</b>
No, si usted fuera menos sensible o menos inteligente no sería más feliz .....	<b>29</b>
Loro viejo SÍ aprende a hablar (o a pensar como un loro feliz) .....	<b>37</b>
“La vida sería más feliz si no tuviera que trabajar” .....	<b>39</b>
Es posible ser feliz <i>casi</i> en <i>cualquier</i> oficina salvo en esta.....	<b>42</b>
Reflexiones finales .....	<b>44</b>

CAPÍTULO 2. LO GRAVE DE LAS MÁSCARAS CORPORATIVAS .....	<b>47</b>
El problema no es actuar un poco.	
El problema es creérselo demasiado .....	<b>51</b>
CAPÍTULO 3. EL PROBLEMA DE VER EL TRABAJO COMO UN ESCAMPADERO.....	<b>77</b>
Ningún trabajo es un escampadero (o cualquier trabajo es un escampadero: de usted depende).....	<b>81</b>
CAPÍTULO 4. LO ÚNICO MÁS CRUEL QUE NO HACER LO QUE LE GUSTA .....	<b>97</b>
Las preguntas.....	<b>100</b>
CAPÍTULO 5. SI NECESITARA OTRO TRABAJO, TENDRÍA OTRO TRABAJO. ....	<b>121</b>
La fase de <i>aceptación</i> es apenas el prescolar de la autoayuda. Nos urge aumentar el voltaje .....	<b>123</b>
Pero, ¿para qué me esfuerzo en aplicar todo eso si, al fin y al cabo, el trabajo ideal no existe?.....	<b>131</b>
Ventajas de las impresoras láser: “ <i>Velocidad. Calidad. Precio. Escoja dos</i> ” — Las razones para permanecer en un trabajo.....	<b>136</b>
“ <i>Se sacan muelas con dolor y sin dolor</i> ” — ¿cómo quiere cambiar su vida? .....	<b>140</b>
Entiendo todo muy bien pero me sigo <i>sintiendo</i> muy mal .....	<b>142</b>
Felicidad sobre rocas .....	<b>147</b>

SEGUNDA PARTE. LOS OBSTÁCULOS DE LA FELICIDAD.....	<b>149</b>
Introducción.....	<b>151</b>
CAPÍTULO 6. OBSTÁCULOS INTERNOS.....	<b>157</b>
Obstáculo No. 1: Creer que siendo pesimista se expone menos .....	<b>157</b>
Obstáculo No. 2: El síndrome de nunca tener tiempo .....	<b>166</b>
Obstáculo No. 3: La trampa de “ <i>Vive cada día como si fuera el último</i> ” .....	<b>173</b>
CAPÍTULO 7. OBSTÁCULOS EXTERNOS.....	<b>185</b>
Obstáculo No. 1: El jefe.....	<b>186</b>
Obstáculo No. 2: El prado del vecino, que siempre es más verde .....	<b>199</b>
Obstáculo No. 3: El irresistible teléfono inteligente; las redes sociales; el “ <i>beep</i> ” de las notificaciones y nuestra manipulable química orgánica .....	<b>205</b>
CAPÍTULO 8. OBSTÁCULOS INVENTADOS .....	<b>213</b>
Obstáculo No. 1: su idea de sí mismo .....	<b>214</b>
Obstáculo No. 3: Su idea de los demás. Creer que está rodeado de ineptos .....	<b>228</b>
EPÍLOGO.....	<b>233</b>





PRIMERA PARTE

EN EL MAPA  
DE LA FELICIDAD,  
¿DÓNDE ESTÁ  
USTED?

---



# INTRODUCCIÓN

Estimado lector:

A pesar de haber hecho el intento de contarlos, a estas alturas ya no podría decir cuántos libros conozco que comienzan refiriéndose a la felicidad como la búsqueda máxima; como la aspiración suprema del ser humano. Pues bien, por encontrarme completamente de acuerdo con ese planteamiento que ya han hecho otros y, a la vez, por no haber conseguido una forma más ingeniosa de decir lo mismo, me saltaré esa parte e iré directo al grano: el libro que tiene en sus manos es una alternativa para arreglárselas por cuenta propia y salir tan ileso como pueda de cada jornada de trabajo.

Porque sí queremos realizarnos profesionalmente; porque además de que (en la medida de lo posible) también queremos salvar el mundo y porque, cómo no, queremos recibir dinero a cambio de nuestro esfuerzo, pero la verdad es que nos gustaría mucho poder hacer todo eso sin morir en el intento y sin acabar medicados en la esquina de un manicomio; por todo eso, es muy urgente dedicar un espacio para repensarse. Si usted ha sobrevivido hasta este punto no le quepa la menor duda de

que le vendrán muy bien las pautas centrales para desarrollar su propia felicidad a prueba de oficinas.

Mi compromiso con esa causa (la de que no salgamos infartados ni locos del trabajo) es enorme y, sin embargo, es sereno. Por lo tanto, muy lejos de querer transmitirle un simple mensaje positivo o de querer animarlo a la fuerza, pero, al tiempo, interesada en que comencemos a trabajar en su felicidad pronto, antes de que comience con la lectura, me apremia salir del clóset espiritual y revelarle una cosa de la que estoy profundamente convencida y que es el eje central de todo mi discurso, de mi revolución: trabajar no debe ser sinónimo de sufrimiento.

De acuerdo con mis cuentas, antes de llegar a la última página usted debería estar persuadido de lo mismo. Se puede tener un trabajo y ser feliz. No hay que elegir entre una cosa y otra. Ahora bien, nuestra misión de pasarla mejor en la oficina será exitosa en la medida en que usted dé cabida a dos ideas que posiblemente sean nuevas pero que si las analiza con calma terminan siendo bastante lógicas: a) todo adulto está en el deber histórico de entender cómo funciona su sistema de toma de decisiones y b) en la medida en que en las oficinas suele haber gente, una habilidad de supervivencia básica es entender (rápido) cómo funciona el juego del poder a lo largo de los pasillos. En los capítulos que vienen me voy a encargar de que usted logre ambas cosas.

La apuesta es ambiciosa, por supuesto, pero si fuera imposible no desperdiciaría en eso la oportunidad que usted me está concediendo al prestarme su atención. En ese caso (si la felicidad fuera una quimera y tuviera que elegir en qué otro tema invertir su tiempo y su atención) le hablaría, por ejemplo, de cómo hacer mejores inversiones en finca raíz o de cómo adelgazar comiendo lo mismo de siempre. Nada de eso: si le propongo embarcarse en la aventura de pasarse a una nueva forma de

pensar y de tomar decisiones para ser feliz, es porque me consta que se puede. Por la forma como cambió mi vida y por la manera como está cambiando la de miles de personas en el mundo, se lo repito: claro que se puede.

En aras de este propósito (que ahora compartimos los dos, usted y yo), necesitamos, en primer lugar, que usted tenga una idea (superficial, sí —dada la extensión del libro—, pero suficiente) de *por qué le gusta lo que le gusta y cuáles son los pensamientos* que le están *impidiendo* ser feliz.

En segundo lugar, teniendo en cuenta que la vida real no transcurre como en los parques de Disneylandia (donde todo se puede y todo es organizado y cronometrado), me encargaré de describirle los aspectos más importantes de los perfiles emocionales y de conducta de las personas con las que coincidirá más a menudo en su oficina, no sólo para que perciba con más claridad lo que sucede a su alrededor sino, sobre todo, para que sepa cómo relacionarse mejor y —algo muy importante—, para que sepa a qué prestar atención y a qué no. Su tiempo, contado en horas de *posible felicidad*, es mi recurso no renovable.

En resumen, este libro compendia una guía práctica para que cada uno identifique sus debilidades y potencie sus fortalezas. Y aunque esos dos objetivos son de por sí interesantes, quizás el aspecto definitivo de los capítulos que están por comenzar es que le ofrecerán una vía sencilla para ubicar dónde están sus posibilidades más reales de ser feliz: haciéndose mejores preguntas para tomar mejores decisiones y administrándose mejor entre quincena y quincena.



## CAPÍTULO 1

# AL GRANO: ¿ES POSIBLE SER FELIZ EN ESA OFICINA?

Es posible ser feliz en casi cualquier oficina si, primero, usted así lo quiere; segundo, si cree que es posible serlo y, tercero, si deja de ser de esos que *juegan para la tribuna* o, en otras palabras, deja de vivir demostrando a los demás lo competente que es o lo bien que le va en la vida. Juntando esos tres cables es muy posible experimentar una felicidad genuina, de nuevo, *casi en cualquier oficina*. No en todas porque, de acuerdo con mi experiencia, hay una clase de empresa en particular en la que no es tan factible sentirse pleno. Sin embargo, de eso nos ocuparemos más adelante.

A pesar de que no tengo el gusto de conocerlo en persona, sé que hay algo que tenemos en común: usted y yo queremos ser felices. Todos lo queremos y todas nuestras búsquedas apuntan hacia ese mismo propósito ulterior. Incluso quien se suicida, fíjese, busca justo eso: ser —*por fin*— feliz.

Es tan natural y al mismo tiempo tan fuerte la inclinación hacia la felicidad que tenemos los seres humanos, que supera la fuerza del instinto. Ser feliz es un apremio; es un asunto más *urgente*. Haga una revisión rápida de su historia y observe esto: usted ha podido posponer sus ganas de aparearse y reproducirse con esa persona que le altera la química orgánica al punto de devolverlo al hervor de la adolescencia. Pero, en cambio, ha sido prodigiosamente incapaz de dejar de trabajar (y de reventarse si es necesario) hasta cumplir la meta que tiene en común con la persona que ama.

Sigamos revisando su prontuario profesional y encontraremos más de un episodio en el que, a pesar de que su jefe lo haya amenazado con aplicarle todo el abanico de posibilidades de tortura *oficinera* imaginable por no entregar el informe antes de las 11:00 a.m., usted ha puesto en riesgo su trabajo con tal de seguir leyendo sobre ese tema que le apasiona tanto o con tal de seguir soñando con su idea de emprendimiento en una tabla de Excel disfrazada de documento oficial para que parezca que está atareado. ¿Lo nota? El instinto de reproducción y el instinto de supervivencia pueden esperar; la felicidad que vive al hacer cosas que llenan de significado su existencia, no.

Y ahora bien, a pesar de esa inclinación esencial, fundamental, que tenemos hacia la felicidad, resulta que la complejidad del mundo de nuestras emociones es asombrosa. Lo es tanto que, por ejemplo, no siempre queremos estar alegres. El dolor, el estrés y el miedo son tres estados en extremo adictivos para todos los humanos, pero más aún para el oficinista.

Precisamente por este enigma espléndido que representa el poder de enganche que tienen esos tres estados emocionales (dolor, estrés y miedo) y a pesar de que inicié este capítulo con



la buena nueva de que es posible ser feliz en su oficina,<sup>1</sup> de inmediato señalo que hay tres requisitos que es necesario cumplir para lograrlo. No es casualidad que este sea el primero: para ser feliz hay que empezar por *querer* serlo.

### ¿Es usted capaz de vivir sin un estresor?

A la fecha en que estoy escribiendo este libro llevo quince años indagando sobre la felicidad y, si bien no he podido (en realidad no he querido hacer el ensayo de) reducirla a un concepto, he llegado a varias conclusiones importantísimas en esta materia. Una de las más interesantes tiene todo que ver con la pregunta con la que inició esta sección: ¿Es usted capaz de vivir sin un estresor? En la medida en que las personas a quienes he tenido como *coachees*<sup>2</sup> en mi oficina han contestado a esto con honestidad, han comenzado a ver la luz al final del túnel cuando se enfrentan a un problema que puede parecer insalvable para muchísimas personas en edad productiva: no somos felices porque no queremos serlo, ya que es más fácil vivir asustados, malhumorados o anclados a un problema, que hacer lo necesario para estar bien.

Aunque a nivel consciente todos creemos entender qué es estar bien y todos aseguramos que por obvias razones sí queremos ser felices, el *subconsciente* no siempre tiene tan claro que él y usted quieran serlo porque:

---

1 Es posible ser feliz en esa oficina, aunque allá se sienta como si estuviera encerrado en un corral con su jefe y con el colega que más parece un enviado del Mal que un compañero. Inclusive es posible ser feliz a pesar de la raquílica suma que a veces figura en el pago a fin de mes. Créame: ¡es posible!

2 A nivel profesional ejerzo como conferenciante y como *coach*. El *coaching* funciona a través de un modelo de conversación que, a pesar de que está diseñado para acompañar a las personas a lograr sus metas, no reemplaza ni es equivalente a la psicoterapia tradicional. Por ello yo, como *coach*, no tengo “pacientes” sino “*coachees*”.

Le teme a la felicidad pues en caso de perderla cree que va a sufrir (si es feliz se expone a perder eso que le da felicidad y prefiere ahorrarse el dolor).

- » Si es feliz puede perder prestigio porque la gente exitosa siempre tiene problemas y, por lo tanto, no permanece con una sonrisa en el rostro.
- » Si vive sonriente no lo van a tomar en serio y sus subordinados no le van a hacer caso.
- » Ser feliz es una aspiración propia de las mentes débiles.
- » Cree que hay mérito en el dolor, pues por esta vía se suman puntos.
- » Está enganchado al estrés porque lo hace sentirse vivo o, peor, porque hace que se sienta *importante*.

Ocurre que el antónimo de felicidad no es *rabia* ni *dolor* ni *angustia*. Al contrario, esos tres estados, por regla general, son motores en extremo poderosos a la hora de crear algo: una argumentación ganadora; una pieza con un diseño conmovedor o una solución altamente creativa. Y cuando usted logra persuadir a un auditorio, cautivar a una audiencia, descrestar al consumidor con un nuevo producto o, bien, librarse de un problema en el que se estaba metiendo con alguien en su oficina, ¿no se siente, acaso, *feliz*?

Escribo estas líneas con la idea fija de hacerle notar que a pesar de que —siguiendo con los ejemplos—, en estos tres escenarios, usted termina sintiéndose feliz porque al final tuvo un desempeño y un resultado extraordinario, no es menos cierto que pagó un precio muy alto por lograrlo. En otras palabras, si usted se acostumbra (o si sigue permitiéndose vivir así —carburándose con dolor, con miedo o con angustia para elevar su desempeño), le está *saliendo más costoso el collar que el perro*.

Nos gusta, por lo tanto, experimentar esos estados (de pena moral, de congoja, de desconsuelo) porque todas estas son *formas de acción*; son indicadores de que está pasando *algo* en nuestra vida. Y, hablándonos con honestidad, lo que sucede es que ese *algo* que sí pasa (aunque duela) es infinitamente preferible a que no ocurra *nada*. Lo único peor que tener ese trabajo infernal sería no tenerlo. Quedaríamos en el aire; sin adrenalina saliendo de ningún lado. De ahí nuestra predilección por esas alteraciones de ánimo. De ahí que sea tan importante que su corazón se acelere *también* por cosas saludables y no sólo por razones dolorosas.

Una entrevista que concedió a la prensa la cantante Adele, diva de los corazones maltrechos, es un recurso espléndido para ilustrar mejor el fenómeno:

Me aferro al hecho de tener el corazón roto. No suelo pasar la página demasiado rápido. No sé si es porque soy muy creativa cuando estoy momentáneamente deprimida<sup>3</sup>.

Le propongo volver al plano de su oficina: mientras en su vida personal o profesional (que cada vez más tienden a ser lo mismo, teniendo en cuenta que una persona pasa en promedio diez horas trabajando), mientras en su cotidianidad no haya fuentes saludables de alegría, usted va a seguir (y con mucha razón) aferrado a una persona tóxica;<sup>4</sup> a la creencia de que trabajar más horas es ser más productivo o, peor, va a continuar cargándose de más responsabilidades de las que puede asumir sin reventarse porque, como dijimos, cualquiera de estas cosas

---

3 *I do embrace the fact that I'm heartbroken. I don't move on quickly. I don't know if that's because it seems that I'm only really creative when I'm a bit momentarily depressed.* Revista *People*, artículo publicado el 27 de junio de 2016 por Jordan Runtagh. Traducción libre.

4 Las personas tóxicas se caracterizan por ser egocéntricas, pesimistas, generalmente envidiosas y, por lo tanto, con un alta tendencia a victimizarse si sienten que no están saliéndose con la suya.

(al menos para el plano inconsciente de su cerebro) es mucho mejor que estar *aburrido*.

La verdadera pesadilla es estar aburrido.

Y, claro, como es mucho más fácil quejarse del trabajo que no acaba, del jefe que no da tregua y del dinero que no alcanza que tomar las riendas de la propia vida; como es menos engorroso llamar “mala suerte” a una sarta de decisiones que pudieron haber sido distintas; como es necesario ponerse en la fatigante tarea de calentar y entrar al campo de juego para hacerse cargo de sí mismo y reivindicar el derecho a ser feliz; como es más fácil vivir estresado, malgeniado o herido porque de cualquier modo eso es lo que *ya conoce* (y uno se siente cómodo en lo que le resulta familiar), por todo eso es que insisto en mi pregunta de si en realidad está interesado en ser feliz.

Ese viene siendo, pues, el primer requisito de la felicidad *oficinera*: *querer*. El segundo es *creer* que es posible ser feliz.

### **“Será tan aburrido que te pagan por hacerlo”**

Cuando piensa en el verbo *trabajar*, ¿qué imagina?; ¿cómo se siente?; ¿qué imágenes vienen a su mente? Si las respuestas son, en orden, “castigo”, “mal” y “la muerte”, ahí puede estar la causa —y a la vez la solución de— su infelicidad.

¿Recuerda qué decían sus padres sobre los trabajos que tenían y sobre el jefe? ¿Puede recordar en qué condiciones —emocionales y físicas— volvían normalmente su papá o su mamá a casa luego de la jornada en la oficina? Si le pidiera que pensara en un refrán sobre el trabajo, ¿cuál es el dicho que encuentra más a la mano? (Si usted es miembro —como yo— de las generaciones cuyos padres estaban todo el día trabajando y que por eso fueron parcialmente criadas por la televisión y por otras personas cercanas como los abuelos o la señora que ayudaba con los quehaceres domésticos, la revisión del pasado no

debe limitarse al ámbito de lo que ocurría con los padres sino que debe incluir a las demás figuras de autoridad importantes de la infancia: la nana, los vecinos, los profesores, las personas a cargo, etc.).

Estas preguntas (que a primera vista pueden parecer más de diván de psiquiatra que de libro de gestión personal en el campo profesional) son de la mayor importancia para alcanzar su felicidad porque lo llevarán a descubrir cuáles son las creencias que están en el plano más profundo del andamiaje de su personalidad. A la vez, contestándolas, podrá explicarse muchísimas de las cosas que hace y que se dice a sí mismo acerca de su vida y de su trabajo.

Reparar con calma en las preguntas que acabo de hacerle (y en otras que le formularé más adelante), también lo llevará a darse una idea de por qué no hace lo que sabe que tiene que hacer y, sobre todo (y este es el premio mayor), estas respuestas le permitirán entender cuál es la tuerca que tiene que apretar para destrabar su motor interno de felicidad (sepa que cada humano, aunque no es creado en serie como una máquina, siempre trae un motor interno de felicidad en su configuración original. Siempre).

Conocer cómo está construido su mundo en el plano inconsciente es esencial porque, cuando de tomar decisiones se trata, la información que reposa ahí es definitiva. Esos datos pesan más que aquello que usted se dice conscientemente a la hora de preferir una cosa por encima de otra.

Dicho de otra manera, en el momento de tomar una decisión a su cerebro lo determina más lo que usted viene creyendo desde que estaba pequeño, que lo que entendió y decidió creer del último manual de liderazgo que haya pasado por sus manos. Lo que cree desde niño prima sobre lo que aprendió en la conferencia de crecimiento personal a la que asistió hace poco.