

*Go Be Happy!*

**Welcome to our Happy Science News!**

[www.gobehappy.ch](http://www.gobehappy.ch)

# Cómo sentirse bien en el trabajo

Aprende a usar tu imaginación para aumentar la felicidad en el trabajo.



El lugar de trabajo es terreno fértil para preocupaciones. Frente a una combinación de plazos, reuniones y evaluaciones de desempeño, muchos de nosotros nos encontramos distraídos por visiones desagradables del futuro.

Tal vez imaginamos que seremos criticados por no completar un proyecto con los estándares de nuestro jefe. O tal vez nos preocupa que nos despidan. En el proceso, terminamos generando emociones negativas a partir de experiencias que ni siquiera han sucedido todavía. Creamos estrés de la nada.

Comprender cómo funciona la imaginación en el cerebro y cómo puede influir en nuestros sentimientos, podría apuntar a un camino diferente. Con un poco de ayuda, podemos aprovechar nuestra imaginación activa para experimentar buenos sentimientos sobre el trabajo.

## Cómo afecta la imaginación a las emociones

**¿Sabías que tu cerebro tiene dificultades para diferenciar entre las cosas que suceden en tu imaginación y las cosas que suceden en la vida real?**

Resulta que cuando imaginamos cosas, el cerebro intenta simular las respuestas que ocurrirían si estas situaciones realmente ocurrieran. Este es el mismo proceso neuronal que nos permite ser empáticos, ponernos en los zapatos de otra persona y comprender sus estados mentales. Pero también usamos este proceso para entendernos mejor a nosotros mismos.

En nuestras mentes, podemos representar escenarios futuros para predecir cómo pensaríamos, sentiríamos y responderíamos personalmente a ellos. Y al hacerlo, experimentamos pensamientos y emociones similares a los que ocurrirían si las situaciones realmente nos estuvieran sucediendo en este momento.

Afortunadamente, puedes darle la vuelta a este proceso para liberarte del estrés, e imaginar todas las cosas positivas que pueden suceder en tu futuro. En un estudio, los participantes utilizaron esta técnica durante 14 días seguidos, imaginando cuatro cosas positivas que realmente podrían sucederles al día siguiente, como comer una comida sabrosa o ser contratados para un trabajo. Al final del estudio, este grupo mostró un aumento en la felicidad, mientras que los grupos que imaginaron eventos futuros negativos o rutinarios no lo hicieron.

Cuando te imaginas a tu jefe finalmente elogiándote por algo que hiciste bien o visualizas obtener esa promoción que has estado esperando, esencialmente le estás diciendo a tu cerebro que responda como si esas cosas estuvieran sucediendo. De repente, estas creando emociones positivas de la nada.

## Usa la imaginación para sentirte bien en el trabajo

Ahora que sabes cómo funciona, puedes practicar usando la imaginación para mejorar tu estado de ánimo y mejorar tu jornada laboral. Aquí hay tres formas específicas de aplicar esta técnica que podrían ayudarte a generar emociones positivas en el trabajo.

### **1. Comienza tu día imaginando el mejor día posible.**

Por la mañana, mientras te cepillas los dientes o te duchas, dedica unos minutos a imaginar el mejor día posible que pudieras tener. ¿Qué pasaría? ¿Con quién interactuarías? ¿Cómo te sentirías?

Por ejemplo, podría imaginar que mi mañana es realmente productiva y termino este artículo en un tiempo récord, sentiría una sensación de logro. Entonces, imagino mi reunión con un nuevo cliente potencial y logramos un acuerdo de inmediato, me siento alegre y encantado. El día termina conmigo atando algunos cabos sueltos lo que me permite desconectarme completamente del trabajo, y luego disfruto de mi noche. Mientras estás imaginando, realmente trata de generar las emociones que ocurrirían dentro de ti si tu día fuera exactamente como lo deseas.

### **2. Haz una pausa y dedícale tiempo a la imaginación antes de nuevas situaciones.**

Antes de una reunión con tu jefe o una presentación a tus compañeros de trabajo, toma un momento para visualizar lo que sucedería si todo saliera increíblemente bien. ¿Tendrías una conversación inspiradora? ¿A todo el mundo le encantarían tus ideas? Visualiza exactamente cómo ocurrirían las cosas e imagina cómo te sentirías.

Una vez más, experimenta esas emociones e identifica como te hacen sentir. Como mínimo, abordarás la nueva situación de buen humor.

### **3. Termina tu día pensando en un mañana mejor.**

Antes de irte a la cama, imagina cómo podría ser el mañana, no cómo crees que será, sino cómo podría ser en su mejor momento. No te limites a pensar en cosas que realmente podrían suceder. Sé creativo imaginando que mañana puedes volar o tu lugar de trabajo está repentinamente invadido por adorables mascotas, flores o algo que te de mucho placer.

No te preocupes por sentirte tonto. Solo déjate llevar por tu imaginación. Además de poner una sonrisa en tu rostro, este ejercicio también podría ayudarte a practicar tus habilidades de imaginación, facilitándote cada vez más soñar con el futuro en general.

Por supuesto, imaginar algo no necesariamente lo hará realidad. Si tu jefe nunca está contento con tu trabajo, por ejemplo, eso es obviamente un problema real que necesita una solución real. Además, es posible que no siempre estes de humor para la imaginación positiva. En esos momentos, practicar la atención plena o identificar fortalezas personales que podrías aprovechar en el trabajo son buenas alternativas.

**La imaginación es una de las capacidades excepcionales de la mente humana. Con un poco de práctica, puede convertirse en una forma sencilla de aportar más positividad a tu vida laboral.**

**Esta fue otra práctica que podrás agregar a tu “kit” tesoro de herramientas para incrementar tus niveles de felicidad.**

***Go Be Happy Team***

***[www.gobehappy.ch](http://www.gobehappy.ch)***