

Características del trabajo significativo

Módulo 3 / Tema 3

Introducción

El trabajo es de suma importancia en nuestras vidas, ya que es a través de éste que obtenemos los medios necesarios para subsistir y satisfacer nuestras necesidades diarias, según Alvarado (2023).

Encontrar y experimentar sentido en la vida es una búsqueda necesaria para llevar una vida equilibrada y plena. Sentir que eres parte de algo más grande que tú mismo y poner las fortalezas al servicio de ello, aporta de manera importante al bienestar.

Comprender para qué haces lo que haces, cuál es el hilo conductor que da coherencia a tus elecciones y experiencias, así como aquello que hace que sientas que tu presencia en el mundo es importante, requiere decisión y conocimiento de los caminos que te llevan a experimentar significado en las diferentes etapas de tu vida. En este tema aprenderás las diferentes facetas que integran este elemento del bienestar y los recursos que te den guía en esta búsqueda.



Explicación

3.1 Trabajo significativo

Por trabajo significativo nos referimos al trabajo que los empleados consideran que tiene un sentido y sirve a un propósito mayor. Se ha convertido en una de las maneras más importantes de entender cómo el trabajo de una persona puede contribuir a su desempeño y bienestar. Independientemente de cómo sean percibidos por la sociedad, cualquier trabajo puede ser significativo si la persona que lo realiza lo comprende de esa manera, según Innova y acción (s.f.).

Es cierto que hay algunos trabajos en los que resulta más sencillo encontrar un sentido, sin embargo, cualquier trabajo puede percibirse como significativo.

Es a través de la interpretación de su contexto que una persona puede pensar en la importancia de su trabajo y en lo que consiste, por ejemplo, en crear un muro, construir una casa, o contribuir al desarrollo de la sociedad construyendo hogares para que las familias vivan y se desarrollen.

Otro factor importante que influye en las personas para darle sentido a su trabajo está relacionado con las *ganancias o recompensas* que recibe del mismo.

Por ejemplo, una persona puede recibir únicamente una ganancia monetaria de su trabajo, en este caso es probable que el sentido que da a su trabajo sea en función a lo que esa remuneración le pueda dar, ya sea soporte para su familia o acceso a ciertos servicios o consumos. Por otro lado, aprender, volverse expertos o crecer profesionalmente, puede ser otra recompensa que otorga sentido al trabajo. Por último, la recompensa también puede venir desde un llamado, es decir, que el trabajo que se realiza cumple o ayuda a la persona a trascender, según Méndez (2020).

Otra manera de entender cómo se puede encontrar el sentido a través del trabajo es la propuesta realizada por Steger (2016). En ésta se explican diferentes niveles en los que una persona puede sentir que su trabajo es significativo. Lo hace a través de tres características que ubica en círculos concéntricos. En el centro se encuentra el sentimiento de que el *trabajo* que se realiza *es importante*; el segundo círculo se refiere al sentimiento de que el *trabajo* que se realiza *mejora la vida* de la persona; y el tercero tiene que ver con el sentimiento de que el *trabajo* que se hace *ayuda a los demás* y está orientado a un *bien mayor*.

Figura 1. El trabajo que se realiza.



Fuente: Steger, M. (2016). *Creating meaning and purpose at work*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/310598648_Creating_Meaning_and_Purpose_at_Work

Circulo interna: explica que los colaboradores trascienden cuando perciben que la ejecución de sus funciones contribuye y que tiene un claro sentido o que cumple un propósito dentro de la organización.

Circulo medio: señala la relación que existe entre el trabajo y su aporte al significado de la vida de la persona en todo su contexto, o en su caso, el rol que juega el trabajo como creador de significado.

Circulo externo: explica la habilidad que tiene el trabajo para proveer la satisfacción de trascender no solamente sirviendo a los fines individuales, sino a los de un bien mayor que beneficia a otros de maneras prosociales, impactando positivamente a diversos grupos de interés entre ellos la comunidad, la sociedad o incluso el planeta.

Algo en común que tienen todos estos elementos, que nos ayudan a darle un significado al trabajo, es que tienen que ver con la manera en que percibimos, interpretamos o pensamos acerca de nuestras tareas o trabajos.

Hay muchos aspectos que no podemos controlar dentro del ámbito del trabajo. Por ejemplo, las personas con las que trabajamos y las tareas que se realizan, pues en muchas ocasiones es difícil o imposible cambiarlas.

3.2 Diseño del trabajo

Como se comentaba anteriormente, encontrar significado en el trabajo tiene una gran parte cognitiva, es decir, de cómo lo percibimos. Esto podría decirse como una buena noticia, ya que la percepción es un elemento que podemos controlar una vez que nos hacemos conscientes de ella.

De acuerdo con Sage Journals (s.f.), dentro del ámbito de trabajo, hay muchos factores que no podemos controlar, tanto en las relaciones, como en las tareas; gran parte de las personas con las que convivimos y de las tareas que hacemos no siempre son de nuestra elección, y en muchas ocasiones cambiarlas resulta difícil. En otras palabras, la relaciones que tenemos en el trabajo, así como las tareas que realizamos, nos son asignadas desde una jerarquía superior.

El concepto de diseño del trabajo se compone de las relaciones y tareas que nos son establecidas. Sin embargo, sirve como un punto de referencia, desde dónde partir para poder hacer cambios en la manera en cómo percibimos las experiencias y podemos introducir cambios sobre ciertas tareas y relaciones. Estos cambios se ven reflejados en el concepto que llamamos *job crafting*, que representa un ejercicio cognitivo en el que hacemos un rediseño del trabajo, según Berg et al., (2013).



Figura 2. Diseño del trabajo.



Fuente: Berg, J., Dutton, J., y Wrzesniewski, A. (2013). *Job crafting and meaningful work*. Recuperado de https://justinmberg.com/wp-content/uploads/Berg-Dutton-Wrzesniewski_2013.pdf

El trabajo no es valioso solamente por la percepción económica o desarrollo de una carrera profesional, sino que el trabajo que se realiza cumple o ayuda a la persona a trascender. En este caso, el trabajo es percibido como una *vocación*, según Méndez, (2020).

Cierre

Recuerda que el significado que damos a algo es el grado en que se experimenta que la propia vida tiene sentido e importancia, además de que está dirigida y motivada por metas valiosas. En este tema revisamos cómo distinguir las tres facetas del significado para comprender los procesos de su elaboración, así como identificar las diferentes variables que contribuyen a la experiencia de significado de vida.

Para tener equilibrio en tu vida, es clave que elabores tu significado, lo que te llevará a tener interpretaciones más positivas de tus experiencias y a tomar decisiones más orientadas con lo que es realmente importante para ti.

Referencias Bibliográficas

- Alvarado, M. (2023). *Importancia y beneficios del trabajo*. Recuperado de <https://situam.org.mx/empleo/por-que-hay-trabajar.html>
- Berg, J., Dutton, J., y Wrzesniewski, A. (2013). *Job crafting and meaningful work*. Recuperado de https://justinmberg.com/wp-content/uploads/Berg-Dutton-Wrzesniewski_2013.pdf
- Méndez, S. (2020). *La importancia del empleo temporal en el 2020*. Recuperado de <https://blog.sagitaz.com/es/la-importancia-del-empleo-temporal-en-el-2020/>
- Innova y acción. (s.f.). *Meaningful work, la búsqueda de significado en el trabajo*. Recuperado de <https://innovayaccion.com/blog/meaningful-work-significado-trabajo>
- Sage Journals. (s.f.). *Human Relations*. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/description/HUM>
- Steger, M. (2016). *Creating meaning and purpose at work*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/310598648_Creating_Meaning_and_Purpose_at_Work

Checkpoints

Asegúrate de:

- Entender cómo se puede encontrar el sentido a través del trabajo.
- Analizar cómo se relaciona la percepción individual con el significado de las cosas.
- Determinar cómo tener equilibrio en la vida.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifeste la autoría del material.