



El derecho a ser feliz

Por: **Comité Editorial, Asocajas**

Sylvia Ramírez, consultora de felicidad y personal branding, nos regala tres grandes consejos para tomar el liderazgo de nuestras vidas: priorizar los momentos de alegría sobre el dolor, creer realmente en la capacidad de ser felices y ser auténticos en vez de buscar la aprobación de los demás.

La palabra liderazgo tradicionalmente está asociada a la capacidad de una persona de generar impacto en comunidades, mover masas, o guiar a un grupo de personas. Sin embargo, pocas veces este concepto se ha ligado a las acciones que individualmente realizamos para ser “líderes” de nuestra propia vida y cumplir nuestros sueños, anhelos y metas.

¿Es el liderazgo el camino para ser feliz? Desde hace 21 años la consultora Sylvia Ramírez, quien de forma autodidacta se ha dedicado al estudio espontáneo de la felicidad, precisa que la primera manifestación de liderazgo de un ser humano en su vida es crear una relación consigo mismo para animarse a ser feliz.

Sin embargo, “La felicidad es un derecho, no una obligación”, dice con plena seguridad, pues considera que hoy vivimos en un mundo saturado de narrativas de éxito profesional, en el que las redes sociales nos venden la falsa imagen de lo que sería una vida perfecta y en el que estamos en constante comparación unos con otros; lo que desdibuja el derecho de ir por la vida a nuestro propio ritmo. “Nadie sabe lo que se siente estar debajo de su propio pellejo, tomar decisiones y enfrentar desafíos. Solo usted sabe lo que se siente ser usted”, agrega.

Embarcarse en el camino de encontrar la felicidad exige explorar rutas que no van a ser iguales para todos. No existen fórmulas mágicas para ser felices. Sin embargo, la consultora plantea tres consejos que denomina “cables”, que, unidos, nos facilitan el proceso e incrementan las posibilidades de vivir plenamente.

El primer cable

Según Sylvia Ramírez, es contraintuitivo, porque si bien todos preferimos la felicidad antes que la tristeza, existe una fuerte adicción hacia el dolor. ¿Qué significa esto? El dolor nos hace sentir vivos y genera empatía en el otro.

“Por ejemplo, cuando uno conoce a una persona en el campo amoroso y esta nos cuenta una historia de dolor que sufrió de una relación en el pasado, generamos una empatía instantánea. Y no es de forma consciente que lo hacemos, porque no buscamos manipular o influir al otro con nuestra historia, sino que es un atajo para conectarnos con el otro”, explica la autora del libro *La felicidad a prueba de oficinas*.

Decidir ser feliz implica abrazar tanto los momentos oscuros como los luminosos, reconociendo que nuestras historias de dolor no nos definen por completo. Es alejarnos de la narrativa de la compasión para elegir una nueva que relata momentos más agradables, como haberse titulado de una profesión o cumplir metas personales. “Usted tiene el derecho de concluir que aún cuando algo fue tremendamente doloroso, no será lo más importante que haya pasado en su vida. Es la forma en que empezaremos a animarnos a ser felices en el plano inconsciente”, añade Sylvia.



El segundo cable

La consultora propone incrementar las posibilidades de disfrutar más la vida y creer en la felicidad. Es un paso fundamental en el camino hacia una vida plena. Existe la creencia de que este sentimiento es un privilegio reservado para otros, una quimera que limita el potencial de liderazgo interno. Muchas veces decimos: si hubiese nacido en otra parte o si fuera más inteligente o con mejores atributos físicos, sería más feliz.

Siempre buscamos una justificación para no ser felices. No creer en esa posibilidad y apegarse a pensamientos negativos, conlleva a tomar decisiones poco efectivas y acertadas. Un cambio de mentalidad ayuda a creer que las cosas son realizables, permitiendo que el cerebro se convierta en un aliado poderoso para lograr metas. Así como una vez creímos en nuestras capacidades profesionales y académicas, se necesita cultivar la convicción de que merecemos y podemos alcanzar la felicidad.

El tercer cable

Ser auténticos y dejar de “jugar para la tribuna” es la última propuesta de Ramírez, quien insiste en que disfrutemos la vida sin tener que agradar a todas las personas que nos rodean. La verdadera felicidad se encuentra en la autenticidad, la cual se logra cuando dejamos de esforzarnos por complacer a otros y nos enfocamos en ser fieles a nosotros mismos.

Una invitación final

En la búsqueda constante de aprobación y aceptación a menudo nos perdemos. Liberarnos de esa carga de agradarle a todos abre un espacio para vivir de acuerdo con nuestros valores y deseos auténticos. El consejo de Sylvia Ramírez es unir estos tres cables para llevar una vida más alineada con nuestra esencia, en la que podamos entrelazar el dolor con experiencias más agradables y en la que nos liberemos de las expectativas ajenas. La felicidad es un derecho y un viaje personal, en el que cada quien tiene la capacidad de liderar una vida plena y significativa.

Comfama: como es adentro es afuera

Nuestra estrategia organizacional implica que todo lo que creamos en cuanto a programas, servicios, conversaciones e iniciativas para acompañar el cuidado y el progreso de los antioqueños, existe, en principio, para y desde nuestros trabajadores. Estos son algunos de nuestros caminos:

1 Programas de nuevas masculinidades: "Hombres que cuidan" y el "Laboratorio de masculinidades", a los cuales por decisión propia se han sumado más de **800** hombres.

2 Días sin reuniones internas para conectarnos y dedicar tiempo a la **CREACIÓN**

3 Espacios laborales para las mascotas: **cinco sedes** Comfama están listas para recibir las.

4 Acompañamiento en salud mental, más de **6.000** beneficios durante este año en:

Salud emocional.

Cuerpo sano y espacios que promueven el movimiento.

Rituales de cuidado de equipos.

5 Tribus Comfama: comunidades que existen al interior de la Caja para encontrarse alrededor del cine, la literatura, la regeneración, la analítica y más.

6 Protocolo de violencias basadas en género: aplica para trabajadores y trabajadoras Comfama, contratistas, proveedores, personas que usan espacios físicos, virtuales y servicios, así como participantes de procesos de selección, aprendices y practicantes.

7 Liderazgo transformador: un movimiento para vivir y practicar el efecto multiplicador desde la consciencia y la adaptación en los líderes de la organización.

8 Consejo Joven: creado en 2022 y conformado por **11 JOVENES** entre los **23 y 30 años**. Busca reducir la brecha de tiempo en lo que alcanza esta población un rol de liderazgo.

9 Extensión en las licencias de paternidad y maternidad para promover la corresponsabilidad de género.

Un puerto de llegada que tan solo es el cimiento y la continuación de este camino

Según el Monitor Empresarial de Reputación Corporativa (MERCOR), Comfama se ubica en el número 30 de las mejores empresas para trabajar en Colombia, entre 200 organizaciones consultadas. Por otra parte, según Employers For Youth, está en el #14 en el ranking de mejores marcas empleadoras para jóvenes.

¿Conversamos sobre el poder de entender que las organizaciones son, esencialmente, los humanos que se relacionan, sueñan y trabajan en ellas?