



cdo  
España

**¿Es posible  
ser feliz  
en el trabajo?**

## 1. Contexto

Después de la pandemia, el valor del trabajo ha cambiado en el orden de prioridades de la vida, tanto para jóvenes como para mayores. La salud y la necesidad de tener más tiempo para uno mismo son ahora más relevantes. Una reciente campaña política en pro de la reducción de la jornada laboral utilizó este argumento: “Trabajar menos para vivir mejor”.

El absentismo laboral ha aumentado significativamente. En algunos sectores económicos pone en riesgo incluso la viabilidad de las empresas. En ocasiones las bajas se conceden a demanda, con una justificación insuficiente. El empleador debe hacerse cargo del coste del trabajador de baja y de su sustituto. Y la ley declara que el despido de un trabajador puede ser nulo si el motivo es precisamente su estado de salud.

El estrés y el hartazgo relacionados con el trabajo están en aumento. Según datos publicados, a finales de 2023, en España el número de bajas de larga duración debido a problemas de salud mental (167.000, un 18% del total) fue el doble que el registrado a finales de 2018 (83.000). Además, en 2024, España, junto a Portugal y por encima de Estados Unidos, fue el país donde más ansiolíticos se consumieron, porcentualmente, un 9,7%.

## 2. Causas del desgaste

El trabajo, al igual que otras dimensiones de la vida, nos provoca a encontrar un sentido.

El filósofo coreano Byung-Chul Han apunta con agudeza que actualmente sufrimos por “la falta de vínculos que caracteriza a la fragmentación y la atomización progresiva de lo social”<sup>1</sup>. Para Han “lo que denota el síndrome de desgaste laboral o burnout no es un yo agotado, sino un alma extenuada y quemada”<sup>2</sup>.

Otras causas del desgaste que consideramos relevantes son:

- Entornos de mercado muy cambiantes, tanto desde el punto de vista del producto o servicio ofrecido, como del valor económico del mismo.
- Gran velocidad de cambio impuesto por el desarrollo tecnológico que provoca además una desalineación entre las capacidades reales y las habilidades requeridas.
- Ausencia de propuestas de formación adecuadas a las nuevas tendencias del mercado (digitalización, IA...)
- La falta de la relación maestro-aprendiz, en la que encontrar y seguir personas que vivan apasionadamente el trabajo.

## 3. Una provocación para todos

El trabajo no es sólo producción y rentabilidad, sino también un camino de crecimiento personal y social necesario para la realización de la persona, **que no puede separarse de su humanidad y de su deseo de construir el bien común**. Con el trabajo la persona no sólo transforma el mundo, sino que se realiza a sí misma y construye la propia familia y la sociedad.

---

1. Han, B.-C. (2024). *La sociedad del cansancio* (4ª ed., p. 28). Ed. Herder

2. Han, *ibid.*, p. 29.

Precisamente porque el trabajo es transformador de la persona, el método mediante el cual se producen bienes y servicios no es algo de carácter neutral, sino que adquiere un valor moral: **la forma en que se organiza un proceso, se enfrenta un problema, se piensa en una solución, tiene que ver con el porqué y no sólo con el cómo.**

Como ya lo demuestran la creatividad y la riqueza de algunas experiencias de emprendimientos **y su contribución a la responsabilidad social, hoy todavía es posible**, incluso más esencial que en el pasado, fundar nuevamente el trabajo como un lugar donde la persona y su libertad vuelvan a situarse en el centro de la contribución al bien de todos.

Para Luigi Giussani, “el hombre se siente insatisfecho si no percibe la correspondencia que hay entre la respuesta a una necesidad concreta y la totalidad de su persona, si no progresa hacia su destino.”<sup>3</sup> La satisfacción personal, en cambio, se traduce en un mejor trabajo.

#### 4. El redescubrimiento del trabajo

Esta dimensión de la construcción, ya sea en la gestión de grandes responsabilidades corporativas o en la tarea cotidiana sencilla y a veces repetitiva, es aquello que permite descubrir que el trabajo no está separado del resto de la vida, encontrar un sentido en la vida y, yendo más al fondo, responder a la pregunta de los más jóvenes: ¿A que me estás pidiendo que contribuya? Esta pregunta, que a menudo expresa la necesidad de comprender el comportamiento de las empresas en términos sociales y ambientales, revela el deseo de participar en la construcción de una realidad económica y social que se tome en serio el bien de todos y de toda la vida, incluida la vida privada, la familia, el ocio, la salud.

**Por lo tanto**, en este cambio de paradigma se exige reconocer la humanidad irreductible en el trabajo. **Hacer negocios significa no sólo valor económico, sino también valor social, permitiendo a las personas realizarse plenamente.** El éxito de una empresa se mide por su capacidad de generar valor duradero para todos, para los trabajadores y para la sociedad, no sólo para los accionistas.

#### 5. ¿Qué podemos hacer para redescubrir el trabajo como parte esencial de la vida?

**El trabajo debe volver a ser fuente de relaciones positivas.** Debemos considerar la organización del trabajo en nuestras empresas, para que quien trabaja no se sienta “aplastado” por el trabajo, sino fortalecido en su libertad. **Trabajar debe ser una aventura positiva, en la que cada uno sea protagonista y participe de la mejora del mundo.** Las personas buscan algo más que un puesto de trabajo o un salario. El emprendedor debe fomentar espacios de diálogo para compartir experiencias de trabajo y apuntar al sentido del trabajo, además de fomentar el desarrollo de los talentos individuales y sociales, las posibilidades de innovación para la empresa y de satisfacción para la persona.

En resumen, creemos que hoy es fundamental que quienes participan y desarrollan iniciativas, ya sean empresas o entidades sin ánimo de lucro,

3. Giussani, Luigi; El Yo, el poder y las obras, p. 51; Ediciones Encuentro

quienes trabajan en ellas y quienes las gestionan, e incluso quienes planifican y gobiernan el desarrollo económico y social del país, comprendan que el trabajo y las iniciativas, más allá de contribuir al desarrollo económico, son fuente de desarrollo personal y social. **Sólo con esta conciencia podremos afrontar la nueva era del trabajo y contribuir a construir un buen trabajo.**

Os invitamos a participar en los momentos de encuentro, diálogo, discusión, formación y profundización que proponemos, para afrontar juntos los desafíos de los próximos años.

**Compañía de las Obras España**  
1 de mayo 2025 - San José Obrero