**LAS MEJORES MEDIDAS PARA PROMOVER EL OPTIMISMO Y EL BIENESTAR EN LAS EMPRESAS**

*“Lo único que los seres humanos controlamos al 100% es nuestra actitud y es la clave para vivir con alegría.”*

**VÍCTOR KÜPERS**

# SITUACIÓN ACTUAL

Una persona optimista rinde entre un 65% y un 80% más.

Las emociones se contagian, y una persona feliz y a gusto en su trabajo dará lo mejor de sí y de sus habilidades. Aún así, todavía son muchas las empresas que no aplican ninguna medida para promover el bienestar y el optimismo en sus empresas.

El 65% de las empresas españolas no ofrecen ningún plan relacionado con el bienestar o la felicidad  a sus empleados. Es la principal conclusión extraída de la encuesta anual sobre optimismo y bienestar en las empresas realizada por Womenalia. Además, un 95% cree que sería necesario implantar algún plan relacionado con la felicidad en su empresa.

Aunque un 76% está contento con el trabajo que realiza, el 81% cree que su empresa podría realizar acciones para mejorar su nivel de felicidad.

La flexibilidad horaria, la conciliación, la igualdad salarial y la buena relación con los compañeros son los factores más valorados por los empleados y que más influyen en su felicidad laboral.

> *El 65% de las empresas no ofrece ningún plan de bienestar o felicidad a sus empleados.*

> La flexibilidad horaria, la conciliación, la igualdad salarial y la buena relación con los compañeros, los factores que más influyen en la felicidad de los empleados.

# II THINK TANK

## EMPRESAS FELICES BIENVENIDA PASIÓN

Son muchas las empresas que continúan sin estar concienciadas de la importancia que supone promover medidas de bienestar o felicidad en las empresas.

Para solucionar este problema Womenalia lanzó el II Think Tank de RR.HH, con el fin de promover e implantar medidas de felicidad en las empresas, y en el que se han reunido más de un centenar de representantes de áreas de Recursos Humanos de las empresas para debatir, proponer y elegir las mejores medidas sobre bienestar y felicidad para poner en práctica en las empresas.

El objetivo, no fue otro que fomentar el debate sobre las medidas sobre bienestar y felicidad en las empresas, además de concienciar a las empresas de la necesidad de implantar planes de bienestar o felicidad en las empresas.

.

# II THINK TANK

## PRINCIPALES CONCLUSIONES

Durante el evento hubo grupos de discusión entre los asistentes de Recursos Humanos, en el que se expusieron diferentes medidas para llevar a cabo en las empresas de las distintas compañías. Los participantes fueron repartidos en varios grupos para debatir, proponer y votar las mejores propuestas sobre bienestar y felicidad para aplicar en las empresas.

Entre los diferentes grupos se lanzaron las siguientes propuestas:

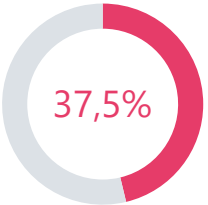
- ¿cómo potenciamos los momentos de felicidad de los empleados a lo largo de su trayectoria en la empresa?
- ¿Cuáles son las mejores herramientas para ayudar a la motivación de los empleados, contando con presupuesto?
- ¿Cuáles son las mejores herramientas para ayudar a la motivación de los empleados, sin tener un presupuesto?

De cada uno de los grupos se elegía la mejor solución a cada una de las propuestas. La creación de una oficina de la felicidad con proyectos de ideas de los empleados, apps de reconocimiento y escucha activa acerca de lo que motiva a los empleados para llevar a cabo planes de acción y potenciar el talento interno entre compañeros que formen y expliquen sus hobbies y conocimiento personales y profesionales fueron tres de las mejores medidas.

# II THINK TANK

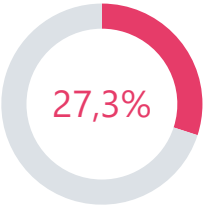
## PRINCIPALES CONCLUSIONES

Employee Journey: ¿cómo potenciamos los momentos de felicidad de los empleados a lo largo de su trayectoria en la empresa?.



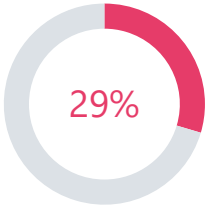

Oficina de la felicidad con proyectos de ideas de los empleados

Herramientas para ayudar a la motivación de los empleados (con presupuesto)




Apps reconocimiento y escucha activa de lo que te motiva para llevar a cabo planes de acción

Herramientas para ayudar a la motivación de los empleados (sin presupuesto)




Potenciar el talento interno entre compañeros que formen y expliquen sus hobbies y conocimiento personales y profesionales

# II THINK TANK

## PRINCIPALES CONCLUSIONES

Los principales representantes de las empresas de Recursos Humanos eligieron las tres propuestas más significativas para promover el optimismo y el bienestar en las empresas. Los tres ganadores de las tres propuestas recibieron una pulsera de la colección **Brillian** de **Alexandra Plata**.

# PONENTES

**VICTOR KÜPERS**

Formador y conferenciante

**ELENA MAYOR**

Experta en Bienestar y Felicidad

**DRA. PALOMA FUENTES**

Directora de Felicidad del grupo Mahou-San Miguel

**SERGIO CANCELO**

Co-founder Happyforce

**MARÍA GÓMEZ DEL POZUELO**

CEO Womenalia

# II THINK TANK. EMPRESAS FELICES

*Si hay una máxima que se repite regularmente en Internet es que las personas, sin duda, son mucho mejores embajadoras que las marcas y las propias empresas. Y si encima hablamos de empleados felices son mucho mejores prescriptores que cualquier campaña corporativa o de marketing que pueda hacer una empresa.*

**Ludi García**
Directora de Área Digital
Omnicom Public Relations Group

OmnicomPublicRelationsGroup
FLEISHMANHILLARD
PORTER NOVELLI
Kelchum

# BIENVENIDA
# PASIÓN

Fantástico comienzo… bienvenida a la pasión.

El día 24 de Mayo de 2018 asistimos al II Think Tank de Womenalia dedicado a la ***felicidad en las empresas*** en la que contamos con ponentes excepcionales de la talla de Victor Küppers o Paloma Fuentes.

Durante las ponencias, vivimos momentos de mucha emoción, el 24 fue un día para vivir emociones y hemos creído interesante recopilar las ideas y novedades y extraer los conceptos más relevantes sobre felicidad en las empresas que se movieron y trataron en al think tank, para poder conservar la emoción en el recuerdo y las ideas en papel, cada una en su justo lugar.

En este ebook recogemos la esencia de las ponencias del evento con el objetivo de que te sirvan en tu actividad profesional.

Vaya por delante nuestro agradecimiento por el interés que el evento despertó y la numerosa asistencia que agotó todas las entradas con una semana de antelación.

Womenalia volvió a lograr ser un referente en el mundo de la mujer profesional.

# LA FELICIDAD COMO EPI INTERIOR

Vivimos en el mejor momento en la historia de la humanidad. Las estadísticas así lo confirman, con una importante disminución de la pobreza extrema en el mundo, así como los índices de mortalidad infantil. Paralelamente, ha aumentado notablemente la riqueza y esperanza de vida de las personas. Sin ir más lejos, España es el cuarto país en el mundo con mayor esperanza de vida, situada en 88 años, lo que significa que hoy en día es más fácil morir por la edad que por una enfermedad y es más fácil morir por sobrepeso que por falta de alimento.

La única estadística negativa que va en aumento presenta datos demoledores. Es como una epidemia silenciosa, en palabras de la doctora Fuentes. Se trata de la incidencia de muerte por suicidio, una persona muere cada 40 segundos por esta razón en el mundo. En lugares como Japón, el suicidio por causas profesionales arroja cifras tan escalofriantes que ha adquirido una denominación específica. Denominan Karosi a la muerte por estrés laboral y las empresas japonesas tienen su propio método para combatirlo, invitando a sus empleados, que colaboran voluntariamente, a tener la experiencia de la vivencia de la muerte permaneciendo en féretros cerrados durante horas.

¿Por qué pasa esto? El cuerpo tiene métodos para eliminar las sustancias que le sobran de lo ingerido con la alimentación, pero no ocurre lo mismo con el cerebro, que no puede expulsar lo que no es sano de todo lo que recibe. Por esa razón, se produce un desequilibrio por intoxicación de emociones y pensamientos negativos.

## DRA. PALOMA FUENTES

*La doctora Paloma Fuentes es médico especialista en Medicina del Trabajo y en Psiquiatría Legal y Forense, Máster en Neurofelicidad, LifeCoach y Coach de Salud, experta en Psicología Positiva, Neurociencia y Ecología Emocional. También es Mediadora Sanitaria y Organizacional, y experta en Resolución de Conflictos.*

# LA FELICIDAD COMO EPI INTERIOR

*Doctora Paloma Fuentes*

Nuestra cabeza termina estallando en forma de enfermedad y eso se traduce en dolencias físicas. La mayoría de las enfermedades crónicas están relacionadas con el estrés, **el 80% de los síntomas que se refieren en consulta de los médicos de familia son psicosomáticos**, es decir tienen su base en un malestar psicológico.

En la Grecia clásica había dos tipos de médicos: el de los esclavos, que solucionaban las enfermedades con medicinas o curas físicas, y el de los hombres libres. Estos últimos acompañaban al enfermo a un retiro para reflexionar sobre la razón por la que su cuerpo había enfermado, es decir lo solucionaban conversando. Pues bien, nosotros estamos haciendo "medicina de esclavos" y lo hacemos porque recetar fármacos es un remedio más rápido para dar solución a la enfermedad.

En España hemos quintuplicado el gasto farmacéutico cada año, durante los últimos 3 años, en ansiolíticos y antidepresivos para calmar el malestar psicológico, sin entrar a darle una solución a la causa del malestar.

En el ámbito de la empresa, mediante su consulta en prevención de riesgos psicosociales, Paloma y su equipo pudo comprobar que ese 80% de síntomas se debían al estrés, porque no existían causas objetivas que lo produjeran. Esa fue la causa de que cambiaran el enfoque sobre el estrés y se acercaron a tratar el asunto desde la felicidad.

> "La mayoría de enfermedades crónicas están relacionadas con el estrés, el 80% de los síntomas que se refieren en consulta de los médicos de familia son psicosomáticos, es decir tienen su base en un malestar psicológico".

## ENFOQUE DE LA FELICIDAD COMO EPI INTERIOR

La salud es en realidad una cuestión de adaptación.

Es más sano emocional y físicamente quien mejor se adapta a las situaciones de la vida. Las células de nuestro cuerpo cambian constantemente para adaptarse y así mejorar nuestra salud. Desde este punto de vista, enfermedad y salud son estados activos que se intercambian permanentemente y lo importante es conseguir adaptarse.

# LA FELICIDAD COMO EPI INTERIOR

*Doctora Paloma Fuentes*

La salud se construye cada día de nuestra vida con estos ladrillos: alimentación, ejercicio, hábitos saludables de sueño, hidratación y también nuestros pensamientos y lo que decimos. Es fundamental lo que decimos, cómo lo decimos, con quien hablamos y lo que nos decimos a nosotros mismos.

Desde esta perspectiva, ¿cómo podemos construir un EPI emocional, similar a los equipos de protección físicos que usamos en las empresas? Cambiando la cultura, desde una cultura del estrés a una cultura de la calidad psicológica basada en la felicidad.

La felicidad es un estado mental que yo puedo encender porque puedo entrenar aquellas acciones que mejoran mi felicidad. También es energía biológica porque cuando estamos felices nuestro cerebro bulle y nos permite ser más creativos, tenemos más ideas, tomamos mejores decisiones, nos comunicamos mejor y en positivo, planificamos mejor el futuro y nuestro cerebro es, en general, más sano. *La felicidad es el factor que más salud produce porque es el sustento de todos los demás problemas de salud*, puesto que los problemas de salud más habituales son conductas (fumar, comer demasiado, dormir a deshoras, etc.). La felicidad consigue que estas conductas sean más adaptadas, creando más células "natural killer" que se comen los virus, generan más linfocitos y nos protegen del cáncer y del envejecimiento.

La salud es en realidad una cuestión de adaptación.

Es más sano emocional y físicamente quien mejor se adapta a las situaciones de la vida. Las células de nuestro cuerpo cambian constantemente para adaptarse y así mejorar nuestra salud. Desde este punto de vista, enfermedad y salud son estados activos que se intercambian permanentemente y lo importante es conseguir adaptarse.

## CARACTRÍSTICAS DE UNA MENTE FELIZ

Una mente feliz tiene cuatro características: es consciente, es coherente, es flexible y es sana.

La mente sólo puede ser feliz si es consciente, una mente errante no puede alcanzarla. Para entrenar la consciencia hay que entrenar la atención. Una mente coherente es una mente en armonía y equilibrio, donde hay consonancia entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que sentimos. Una mente flexible es aquella en la que hemos trabajado el pensamiento y en consecuencia el lenguaje que utilizamos. Debemos elegir cada día al menos tres palabras que nos acompañen y que nos ayuden a energetizarnos, como la palabra SI. Debemos también bajar el volumen de nuestras emociones porque todas son válidas y no podemos controlar su aparición, pero debemos controlar su intensidad y reducirla.

# LA FELICIDAD COMO EPI INTERIOR

*Doctora Paloma Fuentes*

Finalmente, una mente feliz es una mente sana y para ello es necesario trabajar los vínculos importantes de nuestra vida, nuestras relaciones significativas. Es posible predecir a los 50 años nuestra esperanza de vida, en función del tipo de relaciones personales que tenemos, de manera que dediquémosle tiempo a quienes queremos.

Ninguna empresa hace feliz a nadie, la felicidad nos la trabajamos nosotros, es una decisión voluntaria que entrenamos cada día.

- La mayoría de las enfermedades crónicas están relacionadas con el estrés, el 80% de los síntomas que se refieren en consulta de los médicos de familia son psicosomáticos, es decir tienen su base en un malestar psicológico.
- Como consecuencia, estamos haciendo “medicina de esclavos”, usando fármacos en lugar de conversando por la razón por la que el cuerpo enferma.
- La salud es en realidad una cuestión de adaptación, es más sano emocional y físicamente quien mejor se adapta a las situaciones de la vida.
- Construimos un EPI emocional cambiando la cultura de la empresa: desde una cultura del estrés a una cultura de la calidad psicológica basada en la felicidad.
- La felicidad es un estado mental que yo puedo encender porque puedo entrenar aquellas acciones que mejoran mi felicidad.
- Una mente feliz tiene cuatro características: es consciente, es coherente, es flexible y es sana.

# II THINK TANK. EMPRESAS FELICES

*Para ser un buen líder es necesario tener un pilar fundamental que es ser buena persona, y que implica tener una serie de valores como la lealtad, la integridad y el compromiso.*

**Emilio Fernández Revuelta**
Custom Programs Manager
CEU IAM Business School

CEU IAM Institute for Advanced Management | Business School

## SERGIO CANCELO

*Emprendedor enfocado en gestión de personas. Uno de los primeros profesionales con el título de "Director de Felicidad" que existió en España. Tras su paso por varias organizaciones, actualmente aplica su conocimiento en People Management gestionando al equipo de Happyforce, como HR Advisor en Start Ups y dando clases en ISDI y The Valley Business School como profesor invitado.*

# HAPPYFORCE

Desde **happyforce** consideran que las personas deben estar en el centro de las organizaciones. Sergio Cancelo recuerda que en la start up en la que comenzó su andadura como Director de felicidad, comenzó siendo Director de RRHH y su última acción había sido despedir al 33% de la plantilla. Tan sólo un año después ganó dos veces el premio a la mejor compañía para trabajar. Sergio cree que este premio se ganó porque habían cambiado la forma de comunicación. En lugar de pulsar el clima laboral una vez al año, la comunicación entre los empleados y la dirección era diaria.

Happyforce es un desarrollo de móviles que ofrece la oportunidad de tomar un café con cada empleado cada día. Permite transparencia, conversaciones entre empleados y managers para conocer su grado de felicidad. La herramienta ofrece feedback diario con el empleado y permite generar conversaciones honestas porque la comunicación es bidireccional, de manera que puedes saber, desde quien está enamorado de tu empresa y quien no lo está, hasta cuántas personas se están desvinculando para poder tomar decisiones.

Con happyforce se genera un ambiente de confianza, con anonimato y transparencia. Las personas están protegidas con el anonimato, por lo que nos aseguramos su sinceridad. A la vez, se sienten escuchados y así se sienten comprometidos.

# HAPPYFORCE

*Sergio Cancelo*

Las personas necesitan recibir feedback, aunque sea negativo, lo importante es que sientan que cuentan y que son escuchados. Actualmente se está investigando en happyforce para que la app pueda predecir cuántas personas se van a ir de la organización en los próximos meses y de qué área.

Para que la herramienta tenga éxito es necesario el compromiso de los managers en invertir tiempo para escuchar la información que les llega de sus empleados, dar feedback de eso que escuchan y tomar decisiones al respecto. Las decisiones sobre personas, como consecuencia, tienden a ser muy rápidas ahora, según el testimonio de algún director de RRHH que utiliza happyforce, porque la información diaria obliga a actuar rápidamente y sobre temas incómodos.

Hay tres retos importantes para los managers que utilicen la app: a) tener la mente abierta para escuchar lo que realmente ocurre en la empresa y asimilarlo; b) vencer la distorsión cognitiva y aceptar mensajes negativos y no constructivos y c) empatizar en lugar de juzgar.

Los managers deben cuidar la cultura. Happyforce es la espada, pero los managers son los puntos clave y deben estar preparados para usarla y activarse para poner a las personas en el centro de las organizaciones.

“Hay 3 retos importantes para los managers que utilicen la app: a) tener la mente abierta para escuchar lo que realmente ocurre en la empresa y asimilarlo; b) vencer la distorsión cognitiva y aceptar mensajes negativos y no constructivos y c) empatizar en lugar de juzgar.”

# HAPPYFORCE

*Sergio Cancelo*

- Happyforce es una app que ofrece feedback diario con el empleado y permite generar conversaciones honestas porque es comunicación bidireccional.
- Las personas necesitan recibir feedback, aunque sea negativo, lo importante es que sientan que cuentan y que son escuchados.
- Hay tres retos importantes para los managers que utilicen la app:
  a) tener la mente abierta para escuchar lo que realmente ocurre en la empresa y asimilarlo.
  b) vencer la distorsión cognitiva y aceptar mensajes negativos y no constructivos
  c) empatizar en lugar de juzgar

*Cuando una empresa cuida a sus empleados, estos lo perciben, vienen más contentos a trabajar y esa felicidad la transmiten en su día a día. AXA apuesta claramente por el bienestar de sus empleados contando con un plan Wellness referencia en el mercado y valorado muy positivamente por ellos. En definitiva en AXA apostamos por unos empleados ¡sanos y felices!*

**Teresa de Vega**
Responsable de Compensación,
Beneficios y Salud Laboral en AXA

# GESTIÓN DEL ENTUSIASMO

En palabras de Küppers, lo que dicen los expertos en psicología positiva no deja de ser algo que ya sabemos, son cosas de sentido común, por lo tanto son cosas que sabes, pero quizá no pones en práctica. Interesa detenernos y darnos cuenta de todas estas cosas que ya sabemos, para no olvidarlas y por supuesto para ponerlas en práctica.

**Las personas transmitimos, algunas lucen a 30 mil voltios y otras parecen mustias**, por eso hay que preguntarse cómo hacen las primeras para brillar. Desde la psicología positiva, la respuesta a esta pregunta está clara: la alegría. La alegría no es un tema solo genético, tu actitud hace que se incremente. Tú eres como tú quieres ser, hay una base genética y por supuesto están las circunstancias que te ocurren, pero la actitud para vivir con alegría la escogemos. Y finalmente se trata de crear hábitos para afrontar la vida con alegría.

La vida es estado de ánimo y es la que nos mueve y nos permite ser brillante en lugar de mediocre. Cuando vas con alegría sacas lo mejor que llevas dentro, es el *TÚ espectacular*. Pero la vida tiende al desánimo y saca el *TÚ asqueroso*. Sólo tu puedes hacer algo para animarte y vivir con alegría porque la diferencia entre los dos TÚ está en el estado de ánimo ¡Y el estado de ánimo lo puedes trabajar!

## VICTOR KÜPPERS

*Formador y conferenciante, da clases de Dirección Comercial en la Universidad Internacional de Cataluña y en la Universidad de Barcelona. Fue vicepresidente de Barna Consulting Group y Assistant Professor de IESE. Es licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Doctor en Humanidades.*

# GESTIÓN DEL ENTUSIASMO

*Victor Küpers*

Tú eliges tu estado de ánimo y es mejor elegir vivir con alegría, pero no es lo habitual porque la sociedad está anestesiada. Es habitual no vivir con alegría, pero desde luego no es normal. Lo que ocurre es que vamos aprendiendo a no hacerlo a partir de nuestra vivencia de las circunstancias.

¡Hay que trabajarlo, hay que luchar el vivir con alegría!.

## ¿QUÉ HACEN LAS PERSONAS QUE VIVEN CON ALEGRÍA?

Básicamente estas diez cosas:

### SER BUENA PERSONA

En las relaciones humanas transmites en función de tu manera de ser. La gente no te valora por tu rol social sino por tu manera de ser. Y es incompatible ser un buen profesional y una buena persona. Y esto se traslada a la empresa porque también es incompatible ser buen jefe y mala persona. Y finalmente, es también incompatible tener alegría de vivir y ser mala persona.

Nos sentimos bien cuando hacemos algo por los demás. Ser buena persona da alegría de vivir y es más rentable que el talento. Las personas no nos impactan por sus títulos universitarios, lo hacen por su manera de ser.

Necesitamos ser buenas personas.

### DECIDIR VIVIR CON ALEGRÍA

Vivir con alegría es una decisión, es tu elección y tu libertad.

La gente alegre lo expresa mediante la sonrisa porque la cara es el espejo del alma.
Seligman habla del concepto de “personas fáciles” que piden perdón cuando se equivocan y se adaptan a todo, esas que parece que todo les parece bien. En el fondo, nos gusta trabajar con gente alegre y tener una pareja que sea así. Esta es la gente que nos gusta.

En el mundo arrasan los mustios y tristes y por eso, sonreir marca la diferencia. Los que sonríen nos gustan y los serios, los que se quejan, los que tienen que decir la última palabra y lo saben todo, no nos gustan. En España, por cultura, creemos que el alegre es un simple y el mustio y rancio es una eminencia, pero esto no tiene que ser así. Los buenos profesionales pueden ser alegres y la alegría ayuda a no generar conflictos, además son personas que mantienen las buenas formas y la vida también es eso, las formas.

Los enfadados tiene el umbral muy bajo para enfadarse. Cuando la gente va sin alegría, cualquier pequeña cosa enciende el mal humor, cosas como el tono de voz de quien le habla, por ejemplo.

# GESTIÓN DEL ENTUSIASMO

*Victor Küpers*

Es un error pensar que los que ríen dan la espalda a los problemas, lo que ocurre es que para afrontar la vida es necesario hacerlo con la energía de la alegría.

## PARAN Y MEDITAN

En la vida vamos a la carrera y nunca nos paramos a reflexionar, eso nos hace perder la perspectiva. Victor Küppers considera necesario parar y meditar sobre lo que estamos haciendo con nuestra vida.

## SALIR DEL BUCLE

Todos tenemos todos los días los mismos problemas. Le damos vueltas a los mismos cuatro problemas cada día y los valoramos con categoría mundial.

Barbara Friedrickson propone plantearse la pregunta "¿a mi qué me quita la alegría?". Esa pregunta te obliga a parar y con ella haces tu lista de problemas. Es importante hacerse esta pregunta cada día hasta convertirlo en un hábito y nos la planteemos de forma automática.

No existe una vida sin problemas, de modo que hay que gestionar los problemas. Sin embargo, los problemas son de dos tipos. Un tipo de problemas son los ***dramas***, como la muerte de un ser querido o tener una familia a la que alimentar y no tener trabajo.

En este caso, está justificado lamentarse. Pero hay otro tipo de problemas que realmente son ***circunstancias a resolver***. En este caso el derecho a perder la alegría es dudoso.

La realidad es que nos enfadamos muchas veces por cosas de risa. De manera que hay que relativizar los problemas porque a veces nos enfadamos por cosas sin importancia y nos sentimos muy frustrados por problemas que realmente no son tan graves.

Y finalmente está el desahogo. Debe existir y ser razonable, sin embargo hay gente que se mete en el bucle de estar siempre lamentándose. La indignación debe parar en algún momento, desahogarse es normal, aunque no lo es estar en ello eternamente. Desahogarse es importante porque da entrada a la serenidad, que no es conformismo, es aceptar que las cosas son como son. No aceptar esto es lo que nos hace sufrir.

La serenidad te permite dedicar tus esfuerzos a avanzar y el hábito de reflexionar sobre lo que nos quita la alegría nos permite gestionar los problemas, siempre que no sean un drama. Y este hábito se puede crear.

## CUIDAR LO IMPORTANTE

Lo más importante en la vida son tus padres, tus hermanos, tu pareja y tus amigos, es decir las personas a las que quieres. Sin embargo, solemos poner la atención en el día a día en lo urgente y lo superficial y lo importante queda en segundo plano.

# GESTIÓN DEL ENTUSIASMO

*Victor Küpers*

Küppers hace un ejercicio con sus alumnos en la universidad, donde les pide que llamen por teléfono a su madre para decirle que la quieren. La conclusión es excepcional y muy triste porque las madres creen que sus hijos no razonan adecuadamente.

Hemos perdido de vista lo que es importante. Como dice Covey "lo más importante es que lo más importante sea lo más importante". Kuppers recomienda hacernos conscientes de esto y expresar nuestro cariño, especialmente a quienes tienen hijos, porque quizá se queden con lo malo que les repetimos cada día y no tengan lo bueno que nos callamos. También nos invita a que usemos más palabras como *te quiero, por favor, gracias y perdón.*

**SER PROACTIVO** que resumiría en la frase "en vez de quejarte, ponte"

## SER AMABLE

La forma más fácil, más rápida y mas eficaz de vivir con alegría es ser amable porque hace que los demás se sientan mejor y que tu te sientas mejor también. Y es gratis.

Y tenemos muchas oportunidades cada día. Ser amable es escuchar, preguntar, acompañar, abrir una puerta o saludar. La frase favorita de kuppers es "que nadie se acerque a ti y que al irse no se sienta un poquito mejor y más feliz"

## DISFRUTAR DE TODO

Hay gente que siempre disfruta de lo que hace, disfruta el momento y hay gente que disfruta de lo grande y de lo pequeño en la vida. Hay un truco que es darse premios cada día y dártelos porque te los has ganado.

Conseguir disfrutar de todo no es un don, es un hábito que lo desarrollas exclusivamente si tú quieres.

## TENER ILUSIONES

No se puede vivir sin ilusiones, la vida es ilusión. Un futuro sin ilusión es muy parecido a estar muerto. ¿No tienes ilusiones? Búscalas y póntelas.

Las ilusiones no tienen que ir aparejadas al dinero. Puedes no tener dinero y tener ilusiones de otro tipo. Por ejemplo, hacer una cena espectacular en casa con tu familia o irte a cenar a la playa o a un parque. Hay gente que vive con ilusión y es capaz de ilusionarse con cosa banales como hacer una caminata con sus hijos.

## VALORAN LO QUE TIENEN

¿Qué hay de fantástico en mi vida? Hay que ser consciente de qué tenemos y no valorarlo cuando lo perdamos.

# GESTIÓN DEL ENTUSIASMO

*Victor Küpers*

Hay que valorar cosas como el privilegio de vivir en Madrid, como tener una madre con salud, un trabajo que te gusta, tener amigos o tener salud.

La psicología positiva no es demagogia, consiste en hacerte consciente de la realidad plenamente. Con lo que tenemos la vida puede parecer fantástica o no, tú eliges.

Lo único que los seres humanos controlamos al 100% es nuestra actitud. Tú eliges en cada instante tu actitud ante lo que vives y después esa elección sistemática se convierte en hábito y esa es la manera más fácil de ser una persona espectacular y hacer de tu vida una obra de arte para al verla decir "ole, ole y ole"
.

- Las personas que transmiten son las personas que viven con alegría y, aunque no es lo habitual, debería ser lo normal en nuestras vidas.

- Lo que hacen las personas que transmite son básicamente diez cosas:
  a) Ser buenas personas: las personas no nos impactan por sus títulos universitarios, lo hacen por su manera de ser.
  b) Deciden vivir con alegría: vivir con alegría es una decisión, es tu elección y tu libertad y las personas así lo expresan mediante la sonrisa.
  c) Paran y meditan para reflexionar sobre su vida
  d) Salen del bucle de sus problemas y los gestionan hasta alcanzar la serenidad.
  e) Cuidan lo importante, sus seres queridos
  f) Son proactivos: en lugar de quejarte, ponerte
  g) Son amables, es la forma más rápida y eficaz de vivir con alegría.
  h) Disfrutan de todo, lo grande y lo pequeño. Date premios personales.
  i) Tienen ilusiones y si no las tienen, las buscan y se las ponen.
  j) Valoran las pequeñas cosas de la vida, lo que si tienen.

- Lo único que los seres humanos controlamos al 100% es nuestra actitud y es la clave para vivir con alegría.

# II THINK TANK. EMPRESAS FELICES

*Crear felicidad dentro de la empresa es transmitiendo pasión, por eso debemos transmitir a nuestros empleados pasión y emoción, pero sobre todo debemos saber escuchar*

**Sara Fernández de la Aldea**
Founder / Gral. Director
Bebé de París

## ELENA MAYOR

*Experta en bienestar y felicidad en entornos de trabajo. Inicialmente trabajó en áreas de identificación y desarrollo de talento, siendo responsable de los servicios técnicos de consultoría en las empresas en las que trabajó, hasta que en 2012 se centró en proyectos de felicidad y fundó* ***emotion****. Es licenciada de Psicología, máster en Recursos Humanos y posgrado en Psicología Positiva.*

# LA OFICINA FELIZ

Que una empresa se dedique a generar felicidad tiene sentido porque es rentable, pero Elena Mayor se pregunta si una empresa puede hacer felices a sus empleados.

Esta respuesta tiene dos posibles respuestas aparentemente contradictorias, pero con encaje pleno:

**UNA EMPRESA NO PUEDE HACER FELIZ A SUS EMPLEADOS**

Y no puede porque ser feliz es una decisión personal.

La felicidad está dentro de nosotros y la responsabilidad de ser felices es sólo nuestra y nadie ni nada externo a nosotros puede lograrlo, tampoco nuestra empresa, simplemente lo somos porque lo decidimos.

Nuestra decisión a cerca de nuestra felicidad está relacionada con estos elementos:

**FLUIR**. El gran secreto está en fluir, en bailar con la vida, en adaptarnos a lo que venga y afrontarlo: “la vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia”.

**ACEPTAR**. Es fundamental aceptar el pasado y lo que nos ocurre en la vida porque de otra manera sufriremos y adoptaremos el papel de víctimas

# LA OFICINA FELIZ

*Elena Mayor*

**CONFIAR**. Confiar en el futuro permite que vivamos con alegría. La vida está en continuo cambio y los problemas son relativos: lo que hoy es un gran problema, mañana deja de serlo.
**ACTUAR**. Quejarse es muy cansado y actuar es muy motivante.
**TÚ TE CONSTRUYES A TI MISMO**. El aprendizaje más importante con diferencia es la certeza de que *SOMOS EXACTAMENTE LO QUE DECIDAMOS SER*, que tú te construyes a ti mismo. No eres el resultado de las circunstancias, eres el resultado de quien tú decides ser. Significa tener la total libertad, sin límites, de que efectivamente todo lo que deseas conseguir depende de que lo creas y de que pases a la acción.

Desde este punto de vista, el trabajo es interior. Y por ello, una empresa no puede hacer felices a sus empleados porque sólo ellos pueden conseguir ser felices.

De todos modos, las empresas cumplen también su papel en cuanto a entorno propiciador.

**UNA EMPRESA PUEDE CONTRIBUIR A LA FELICIDAD DE SUS EMPLEADOS Y EN ÚLTIMO TÉRMINO CONSGEUIR AMBIENTES FELICES.**

En estos años estamos consiguiendo resultados increíbles favoreciendo el entorno de trabajo, pero los cambios de verdad vienen desde dentro, por lo que es imprescindible poner a las personas en el centro.

Los empleados quieren sus empresas les ayuden **a encontrar ese CLICK que les ayude a empoderarse**, que les ayude a ser mejores personas. Y conseguir que la gente sea capaz de expandir su brillo interior es una condición para que tengan éxito los programas de intervención. El principal reto es conseguir que ese brillo se extienda para conseguir una resplandeciente masa crítica. *Y estamos preparados para ello con nuestros aceleradores emocionales.*

Las personas quieren que sus empresas les ayuden **a sentir PASIÓN por lo que hacen**. Ser feliz en el trabajo consiste en que “nos paguen por hacer lo que más nos gusta”. Y lo que más nos gusta hacer, suele ser lo que mejor hacemos, nuestras FORTALEZAS. Pues bien, *sabemos cómo identificar las fortalezas de la gente y sabemos qué hacer para que las introduzcan en su puesto de trabajo, sin que tengan que dejar de hacer lo que hacen*. Y cuando la gente desarrolla sus fortalezas en el trabajo entra en flujo, es decir le pagan por hacer lo que más le gusta.

En las empresas las personas se organizan en sistemas, por lo que es fundamental **cuidar las relaciones** entre ellos. Aprender a INTERPRETARNOS EN POSITIVO está en la base de unas relaciones colaborativas. La mayor parte de los conflictos se producen por razones interpretativas.  Merece la pena abanderar el “piensa bien y acertarás”.

Y por supuesto, tenemos que **trabajar con los líderes** porque es difícil trabajar con la gente para generar optimismo, para que sumen, si su jefe es el primero que no comparte esos valores. Según Tal Ben Shahar, el predictor número uno de felicidad en la empresa es el jefe. Y *hoy más que nunca nuestros líderes están concienciados y preparados para ser líderes positivos: para ser un canal de comunicación, ofrecer SENTIDO y SIGNIFICADO a sus equipos. Y hoy nosotros sabemos cómo ayudarles a hacer aflorar lo mejor de su gente*.

Finalmente, es necesario trabajar sobre la realidad de cada empresa, encajar las expectativas de todos los actores, ser muy dinámicos para tener la capacidad de ilusionar y, por supuesto, hay que medir, para que podamos comprobar lo potente que es esto.

Con esta nueva perspectiva es evidente que las empresas pueden contribuir activamente a ayudar a sus empleados a trabajar con bienestar, alegría, optimismo y felicidad. Y la ciencia de la felicidad dispone en este momento de metodología para conseguirlo.

- Las empresas no pueden hacer felices a sus empleados porque ser feliz es una decisión personal. Decidimos ser felices cuando:
  a) fluimos con la vida, adaptándonos a lo que venga.
  b) aceptamos lo que nos ocurra y lo afrontamos
  c) confiamos en el futuro, relativizando los problemas
  e) actuamos en lugar de quejarnos
  f) nos construimos, hacemos de nosotros exactamente de la manera en la que queremos convertirnos

- En última instancia, las empresas pueden hacernos felices en la medida en que:
  a) nos ayude a empoderarnos como personas para brillar
  b) nos permitan experimentar pasión mediante el uso de nuestras fortalezas
  c) nos ayuden a manejar sin interpretaciones nuestras relaciones
  d) modelen a sus líderes para que sean líderes positivos

*Es fundamental que los empleados estén motivados y una de las formas de que lo estén es la vida saludable y la alimentación*

**Sergio Albújar**
Gerente Frutality

*La felicidad laboral la vinculamos mucho con el ambiente en la oficina y que te permita después de trabajar salir a tomar unas cañas*

**Cristina de Aguirre**
Public Affairs Cerveceros España

debuencafe.com

*Qué mejor momento que el café, que es un momento que se repite todos los días, varias veces al día para ayudar a las organizaciones a mejorar su comunicación*

**Miguel Munilla**
Socio Fundador De Buen Café

“Construimos un EPI emocional cambiando la cultura de la empresa: desde una cultura del estrés a una cultura de la calidad psicológica basada en la felicidad.”

**PALOMA FUENTES**

“Las personas necesitan recibir feedback, aunque sea negativo, lo importante es que sientan que cuentan y que son escuchados.”

**SERGIO CANCELO**

“Las empresas no pueden hacer felices a sus empleados porque ser feliz es una decisión personal.”

**ELENA MAYOR**

# II THINK TANK

## EMPRESAS FELICES. ¡BIENVENIDA PASIÓN!

**Síguenos:**

facebook.com//womenalia.ES/

@womenalia

linkedin.com/company/womenalia

womenalia
the network for professional women