

www.potenciandoseres.com



TRABAJO Y FELICIDAD



POTENCIANDO SERES

Con las experiencias de la vida, entiendes y sientes que la felicidad es una decisión, decisión que debe verse reflejada en cada uno de nuestros roles. Dentro de esos roles, sin duda, no escapa nuestro rol como colaboradores dentro de un mundo laboral cada vez más dinámico.

Nos pasamos la vida buscando la felicidad, es un “algo” totalmente aspiracional para el ser humano. Muchas veces más cercano, de lo que nosotros mismo creemos.

En una hermosa vista que hice a Montaña Azul, en Costa Rica, había un escrito en una gran piedra que decía: Ser a través del hacer.

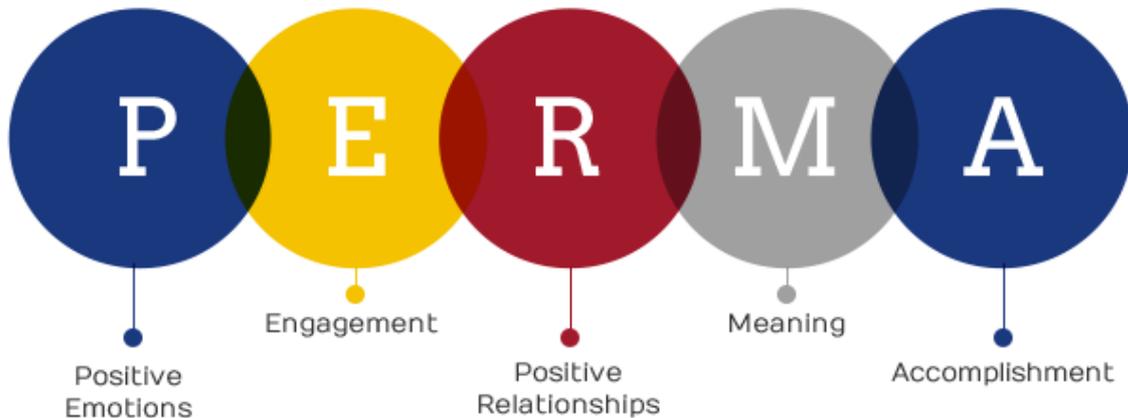
Mi reflexión con esta frase es, escogemos lo que hacemos basado en lo que somos y solo somos escogiendo lo que amamos hacer. Es por eso, que el plano laboral, es decir nuestro trabajo debe aportarnos felicidad, recalcando nuevamente que la felicidad es una decisión, la cual seleccionas cada día de nuestra vida. Trabajos perfectos, dudo mucho que existan, así sea lo que más amemos, se presentarán situaciones incómodas que nos sacan de nuestra zona de confort, nos traen retos grandes o nos ponen espejos, esos maestros que nos muestran mucho de nosotros, aquí el tema se trata de que trabajo y felicidad deben convivir.

En diciembre de 2018, finalicé mi certificación como Chief Happiness Officer y hubo temas que me llamaron la atención, como el modelo: PERMA, (acrónimo en inglés), siendo su creador: Martin Seligman. Confieso que me enamoré del modelo, sencillo pero tan exacto.

Para quienes no lo sepan, Martín Seligman es uno de los pioneros de la Psicología Positiva y su legado se centra en explicar que la felicidad se encuentra en el conocimiento absoluto de nuestras fortalezas y virtudes.



**A CONTINUACIÓN COMPARTO SU MODELO Y
EXPLICARÉ BREVEMENTE CADA UNO DE LOS
ASPECTOS QUE LO CONFORMAN:**



P

(Positive Emotions) Emociones Positivas:

Se refiere a experimentar y potenciar emociones positivas. La capacidad que tengamos para vivir emociones tales como: alegría, optimismo, amor, entre otros. La clave está en disminuir las emociones negativas, para que de paso a una mayor cantidad de bienestar, calidad de vida y felicidad.

E

(Engagement) Compromiso:

Consiste en la capacidad de involucrarse o comprometerse en eventos cotidianos, sean agradables o no. Se asocia directamente con el concepto utilizado en psicología denominado: Flow (fluir). Al fluir se vive cada momento de la vida, se disfruta, facilita la identificación de la verdadera pasión y por ende, se acrecienta el compromiso. Es poner todo de ti, siempre.

R

(Relationships) Relaciones positivas:

Somos seres en esencia sociales, por lo tanto establecer relaciones es parte de lo que demanda nuestra alma. Las relaciones enmarcadas dentro del foco constructivo favorecen el bienestar, nos hacen sentir que no estamos solos y nos ayudan en nuestro desarrollo personal.

M

(Meaning) Significado

Vivir con propósito es como mejor defino este aspecto. Cuando tu vida, tiene un sentido y en función a este sentido, elaboras las estrategias para tus roles, sientes que perteneces a algo más grande y que está construyendo tu legado.

A

(Accomplishment) Logro:

Alcanzar las metas es el resultado de aplicar los aspectos anteriores. La satisfacción que otorga el conseguir lo que has proyectado es única e inspiradora. Adicionalmente constituye un motivador propio que por consecuencia directa fortalece tu autoestima.

Como ven un modelo maravilloso que sin duda, ayuda a diagramar otro nivel de entendimiento de la felicidad.

¿Qué pasa en las empresas?

Lo que comúnmente se ve en las organizaciones es el desbalance entre la vida familiar y la vida laboral, pareciera que lograr conciliación es una meta cada vez más lejana.

Me escucharán afirmar con frecuencia, que el alma de las organizaciones lo constituye su gente, por lo tanto no podemos obviar al individuo, concebido como el ser humano que es.

VENTAJAS

para la empresa de contar con medidas que impacten la calidad de vida de los colaboradores

Generalmente los indicadores que rige el mundo organizacional, son los numéricos, pero que tal, si ampliáramos nuestra visión y también midiéramos la felicidad de nuestros colaboradores, entendiendo que las medidas que tomemos como empresa, orientadas a otorgar balance y calidad de vida, por consecuencia directa repercutirá tarde o temprano en:

- Impacto positivo en la productividad
- Aumento del compromiso
- Fortalecimiento marca empleador
- Incremento de la confianza
- Fidelización del talento
- Extensión del salario emocional



VENTAJAS

para el colaborador de sentirse en un ambiente laboral que se preocupa por impactar tu calidad de vida.

- Fortalecimiento de su autoestima
- Favorece la comunicación bajo un principio de confianza.
- Posibilidad de desarrollar su rol familiar, sin remordimientos.
- Reduce los niveles de estrés.
- Trabajo presencial en casa, el cual sirve como modelaje para el grupo familiar.

Las opciones que se adopten como organización dependerán mucho del modelo de negocio y de la cultura, sin embargo cada día más, si no es por convicción, será por obligación las empresas tienen que diseñar modelos de negocios orientados a proporcionar bienestar integral y de allí facilitar el hecho de que cada individuo, decida ser feliz. Recordemos algo, felicidad y bienestar no es lo mismo, el primer término tiene que ver con una decisión, el segundo término con una percepción. Al final, lo que cada individuo valore y considere beneficioso depende de sus creencias, de su historia, de su cultura, entre otros.



Volvamos a la esencia, busquemos la felicidad encarecidamente, durante nuestro transitar por la vida, decidamos ser felices en el hoy y esto sé por experiencia que es un trabajo diario, el cual debe venir acompañado de un profundo agradecimiento por lo que tenemos y hemos logrado. Por otro lado, lo que hacemos es parte de lo que somos, el lugar que elijamos para entregar y desarrollar nuestro talento, que contribuya a nuestra decisión de ser felices.

Las empresas, tienen la obligación de revisar su plan estratégico, tomando como foco su gente, es la única manera de sobrevivir a un mundo competitivo, donde los esquemas laborales cambian constantemente, donde se migra a otro tipo de posiciones y donde sin duda el perfil del colaborador es otro. Los tiempos de liderazgo autocrático y de trabajar sin horario para poder justificar el que te den una paga, quedo atrás.

El mundo ha evolucionado y con el mundo el individuo en cada uno de sus roles: padre, colaborador, emprendedor, hijo, entre otros.

ALGUNAS PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA LAS EMPRESAS

¿En qué medida consideras que tus empleados son felices de pertenecer a la empresa?

¿Cuántas veces has preguntado a tus colaboradores que acciones puntuales mejorarían su calidad de vida?

Algunas preguntas de reflexión para los colaboradores:

¿Cuántas veces te preguntas como te sientes en la empresa donde trabajas?

Describe tu empresa ideal.

**DECIDE SER FELIZ Y DECIDE
CONTRIBUIR AL BIENESTAR DE OTROS.**



POTENCIANDO SERES

Nuestro enfoque
**«Potenciar seres de
manera ilimitada»**

Contribuir a generar historias de éxito potenciando y ayudando al individuo en el desarrollo integral de sus habilidades y cumplimiento de objetivos.

CONSULTORES EN GESTIÓN HUMANA

Potenciamos y transformamos tu cultura organizacional

¡CONTÁCTANOS!

✉️ potenciandoseres.fb@gmail.com  [@potenciandoseres](https://www.linkedin.com/company/potenciandoseres)
 Potenciando Seres ✉️ potenciandoseres.ps@gmail.com

www.potenciandoseres.com