

Gestión de la felicidad en las organizaciones




Módulo 2: El concepto de felicidad

Barbara Fredrickson, psicóloga estadounidense y una de las más destacadas investigadoras sobre Psicología Positiva a nivel mundial, concentró la atención de sus estudios en el efecto de las emociones positivas y negativas sobre el desarrollo personal.

Fredrickson identificó que las emociones positivas muestran dos efectos sobre las personas: el **efecto de reversión**, el cual logra revertir las emociones negativas y el **efecto espiral**, el que logra impulsar un desarrollo personal ascendente y en espiral, ampliando exponencialmente nuestras posibilidades.

Sus investigaciones mostraron la relación que existe entre emociones, pensamientos, posibilidades y resultados. La psicóloga elaboró la teoría de la apertura y desarrollo personal.

Es interesante la relación entre pensamiento y sentimiento, que es mutuamente condicionadora. Un pensamiento positivo o negativo generará emociones en esa misma vibración, mientras que estados de ánimos positivos o negativos son el caldo de cultivo para pensamientos equivalentes.

Usando nuestros talentos y fortalezas en un alto nivel, las posibilidades se abren, las oportunidades aparecen y las relaciones con personas y equipos de alta positividad ocurren con mayor probabilidad.

Cuando se articulan estas posibilidades ampliadas, nuestra acción es más efectiva, nos genera

La evolución ha sido desde la felicidad al well being, desde el foco exclusivo en la felicidad individual, a un foco balanceado de felicidad individual + relacional + trascendente, del yo a los otros, y finalmente, de la satisfacción en la vida, al florecer humano.

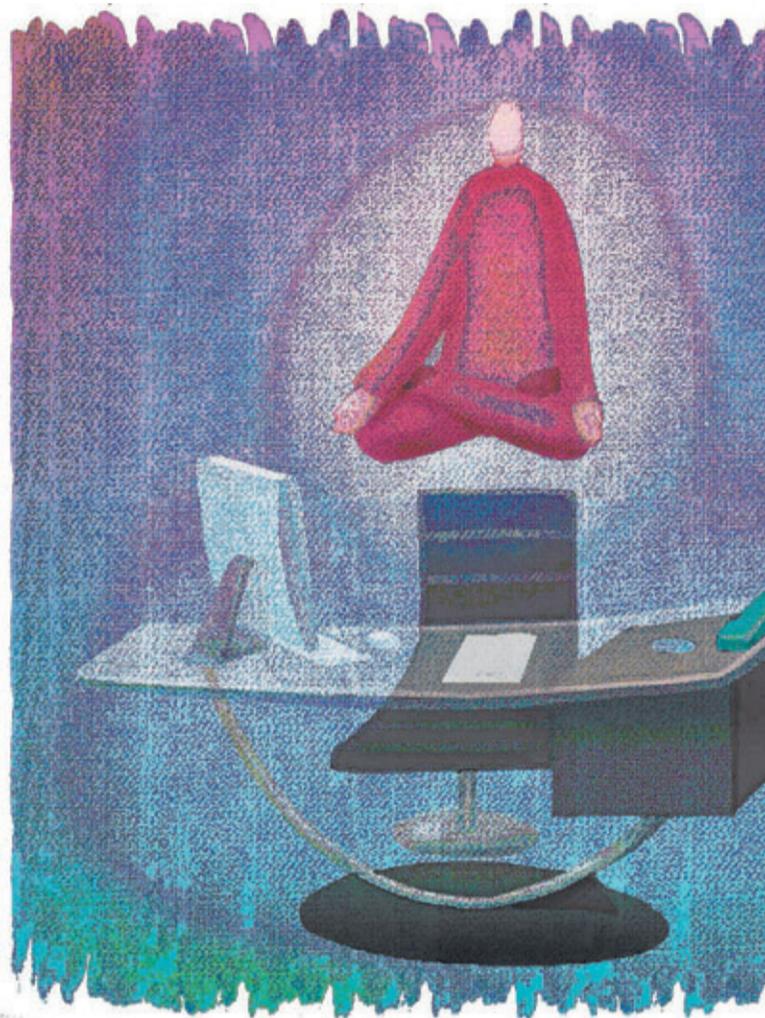
satisfacción, logro y felicidad, y permite que se avance a nuevas espirales positivas, impulsándonos hacia arriba, a lo nuevo y más evolucionado.

Espiral descendente

Así como existe una espiral emocional ascendente existe una descendente, una que nos hace profundizar nuestros miedos y fantasías más angustiosas. También opera como imán, atrayéndonos hacia lo negativo.

Un sentimiento negativo sostenido construye un estado de ánimo negativo, que va acompañando de pensamiento pesimista, rígido y restringido.

Si no ponemos nuestras fortalezas en acción, naturalmente las posibilidades se estrechan y cierran, generándose malos resultados, pobres relaciones con los otros y desempeños laborales mediocres, profundizándose el ánimo depresivo.



El modelo PERMA

Uno de los aspectos que Seligman propone en su libro Flourish, es concebir el concep-

to de "well being" (bienestar) como resultado de 5 componentes, los que están concentrados en el modelo PERMA:

P: Positive Emotions (emociones positivas). Son felices quienes viven su vida en emociones que abren posibilidades.

E: Engagement (compromiso). Se refiere a tener un conjunto de intereses y focos con los que me comprometo y que orientan mi actuar.

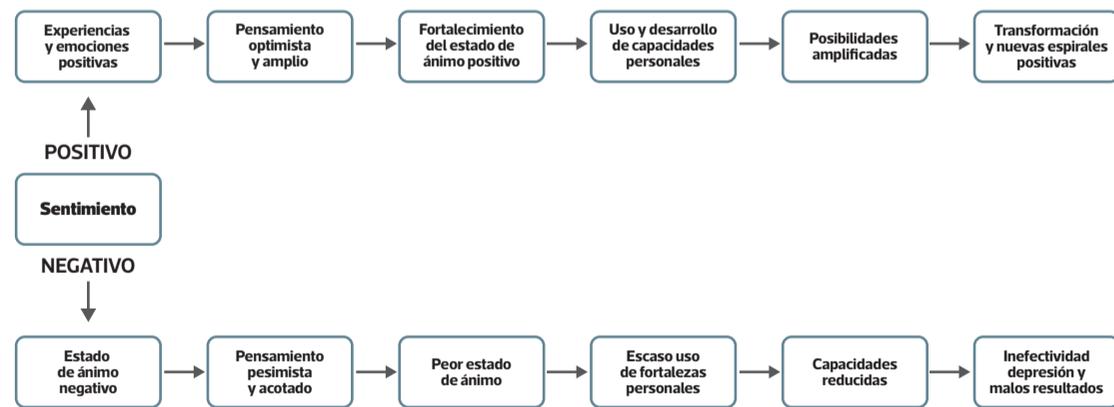
R: Relaciones positivas. La felicidad relacional es un aspecto fundamental de la felicidad propia.

El cultivo y cuidado de las relaciones significativas con otros es fundamental para construir un bienestar.

M: Meaning (sentido). Las personas felices tienen un sentido y un propósito de vida claro y definido. Se distinguen al menos tres niveles de sentido: el individual, el social y el trascendente.

A: Achievement (logro). La felicidad se revela en la acción concreta y en el logro de objetivos. Es decir, la felicidad requiere acción concreta y resultados "en el mundo".

Modelo "Impacto de las emociones positivas vs emociones negativas"



Ignacio Fernández Reyes, Psicólogo, PUC.

Para tener en cuenta...

- ▶ En Chile, un 76% de los trabajadores dicen estar insatisfechos con sus trabajos y un 90% está pensando en cambiarse.
- ▶ Estamos insertos en una sociedad donde los síntomas depresivos han aumentado peligrosamente en los últimos años. ¿Existirán otras formas de enfrentar nuestra vida laboral y que nos haga estar más felices?
- ▶ Como una forma de responder esta

interrogante, el equipo de profesionales compuesto por Rodrigo Saá, Christian Weldt y Felipe Ares, formó VE, proyecto que presta asesorías a empresas con el objetivo de hacer más felices a sus trabajadores. Y con un poco de aprehensión de hablar de felicidad en las organizaciones, acuñaron el concepto de **sintonización**.

- ▶ "Pasamos más del 50% del tiempo

en la oficina, por lo tanto si fuésemos felices en la oficina, lo seríamos mucho más cotidianamente", señala Saá.

- ▶ Fue así como luego de un acucioso proceso de diagnóstico, para VE se hizo evidente la necesidad de encontrar un instrumento de medición, al cual denominaron **sintonizando**.
- ▶ Este test orienta a las personas en cuanto a su nivel de sintonización, es decir, cuán felices son en su trabajo y, además, entrega recomendaciones a seguir, con consejos prácticos o tips

para ir mejorando.

- ▶ Pero, ¿qué hace VE para aumentar o mejorar las cifras de sintonización laboral? Las alternativas son múltiples. Se organizan talleres de conversaciones, ciclos de charlas, realizan "coaching" y diseñan nuevas rutinas de trabajo.
- ▶ La convicción de VE se centra en que un trabajador más feliz, no sólo va a ser más productivo, va a tener mejores relaciones, va a generar mejor clima, va a querer permanecer en su trabajo, sino que además, va a

tener una vida más floreciente.

- ▶ "Tenemos la convicción que el día que nosotros tengamos fuertes niveles de sintonización, sin duda vamos a ser testimonio de esto, vamos a poder comunicarlo mejor y vamos a poder seguir avanzando en esta causa: que el mundo sea más feliz y más justo", finaliza Rodrigo.

 **Revista esta clase y casos completos en** www.eclass.cl/comunidad



UNIVERSIDAD ACREDITADA
6 años
Gestión Institucional, Docencia de Pregrado,
Docencia de Postgrado y Vinculación con el Medio.
Hasta diciembre 2015.