Cànovas
1852

“LA FELICIDAD AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD”

-Cómo la gestión emocional puede hacernos más eficaces…y felices-

MANUM

Girona, 31 de Mayo del 2013

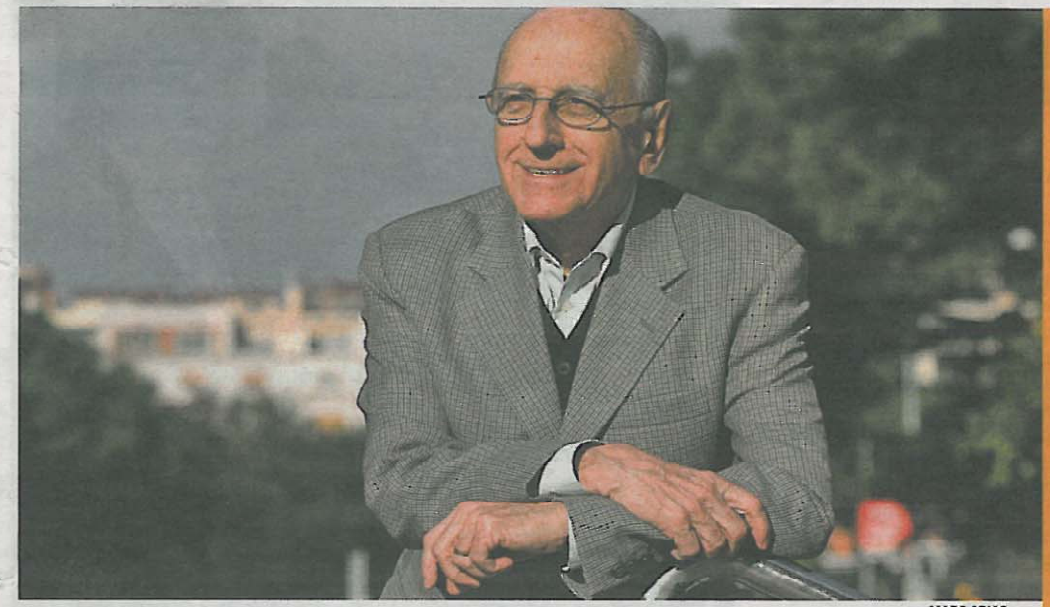
MARTES, 2 FEBRERO 2010
LA VANGUARDIA

LA CONTRA

Robert Tornabell, *economista*

Tengo 75 años. Nací y vivo en Barcelona. Soy catedrático emérito de Banca y Finanzas Internacionales de la URL, y ex decano de Esade. Estoy casado, tengo una hija y dos nietos. Soy de centroizquierda y tengo espíritu ignaciano. La globalización capitalista nos ha empobrecido

"España será el último país en salir de esta crisis: en el 2017"

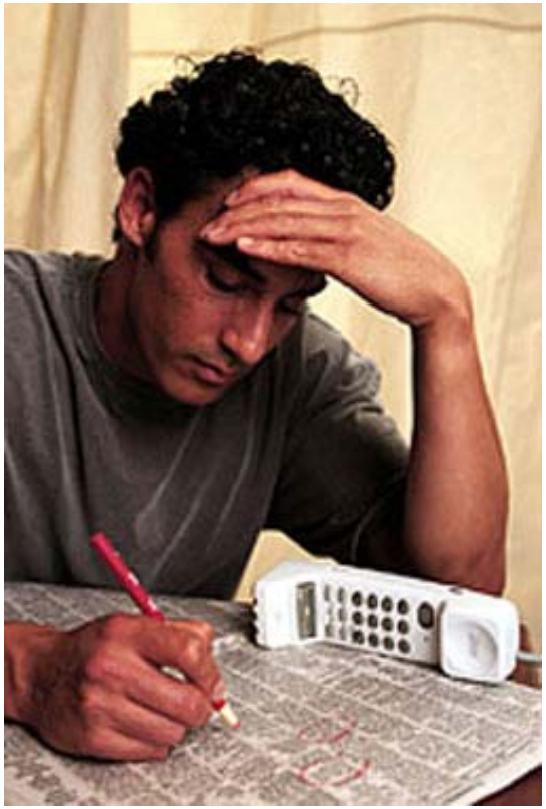


MARC ARIAS

El día después...

**Tornabell fue asesor económico de los gobiernos de Venezuela, Arabia Saudí, del Iraq de Sadam..., que acabó encarcelándole dos meses, acusado de espía. Después de eso, decidió que era mejor analizar la economía ante una pizarra: impartió clases en China, Estados Unidos, Holanda, Latinoamérica... Ahora publica *El día*

¿Y CÓMO ESTÁ AFECTANDO A LA GENTE?



MANUM

UN VISTAZO A NUESTRA REALIDAD HOY...

"Durante los años 1998-2008 el consumo de antidepresivos se elevó un 247%, es decir que se había multiplicado por tres en diez años, y el proceso es imparable"

(Medicina Clínica,2009)

MANUM

CUESTIONES A DEBATIR

- ¿QUÉ ES ESO DE LA FELICIDAD?¿POR QUÉ MOLESTARSE EN SER FELIZ? ¿PARA QUÉ SIRVE?
- ¿CUÁL ES LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD? LAS 7 FUERZAS QUE CONFIGURARÁN NUESTRO DESTINO
- ¿CÓMO PODEMOS DOTAR A NUESTRA VIDA DE UN VERDADERO SIGNIFICADO?
- ¿QUÉ PODEMOS GESTIONAR Y POTENCIAR DESDE LAS EMPRESAS?

MANUM

PRIMERA ESTACIÓN

FELICIDAD : ¿PERO QUÉ ES ESO ?

MANUM

ÉXITO-FELICIDAD

- El éxito es conseguir lo que se desea ⟶ METAS

- La felicidad es, además, apreciar lo que ya se ha conseguido ⟶ METAS + …

MANUM

METAS – “ÉXITO Y SOCIOLOGÍA”

NACIDOS 1945 - 1966

YUPPIES +

TRABAJADORES AGRESIVOS

¡VIVIR PARA TRABAJAR!

METAS – “ÉXITO Y SOCIOLOGÍA”

NACIDOS 1967 - 1985

GENERACIÓN X/Y

NUEVOS:

- ESTILOS DE VIDA
- ESTRUCTURAS FAMILIARES
- VARIEDAD ÉTNICA

¡TRABAJAR PARA VIVIR!

FELICIDAD

La **Felicidad** es aquel **estado de ánimo** en el cual me encuentro **SATISFECHO** de lo que hasta ese momento **he hecho** con mi vida, de acuerdo con lo que **proyecté,** considerando que ésta es **satisfactoria, tiene sentido** y **merece la pena.**

MANUM

ALGUNAS DISTINCIONES PARA ENTENDER

TEMPUS

ETAPAS DE LA VIDA

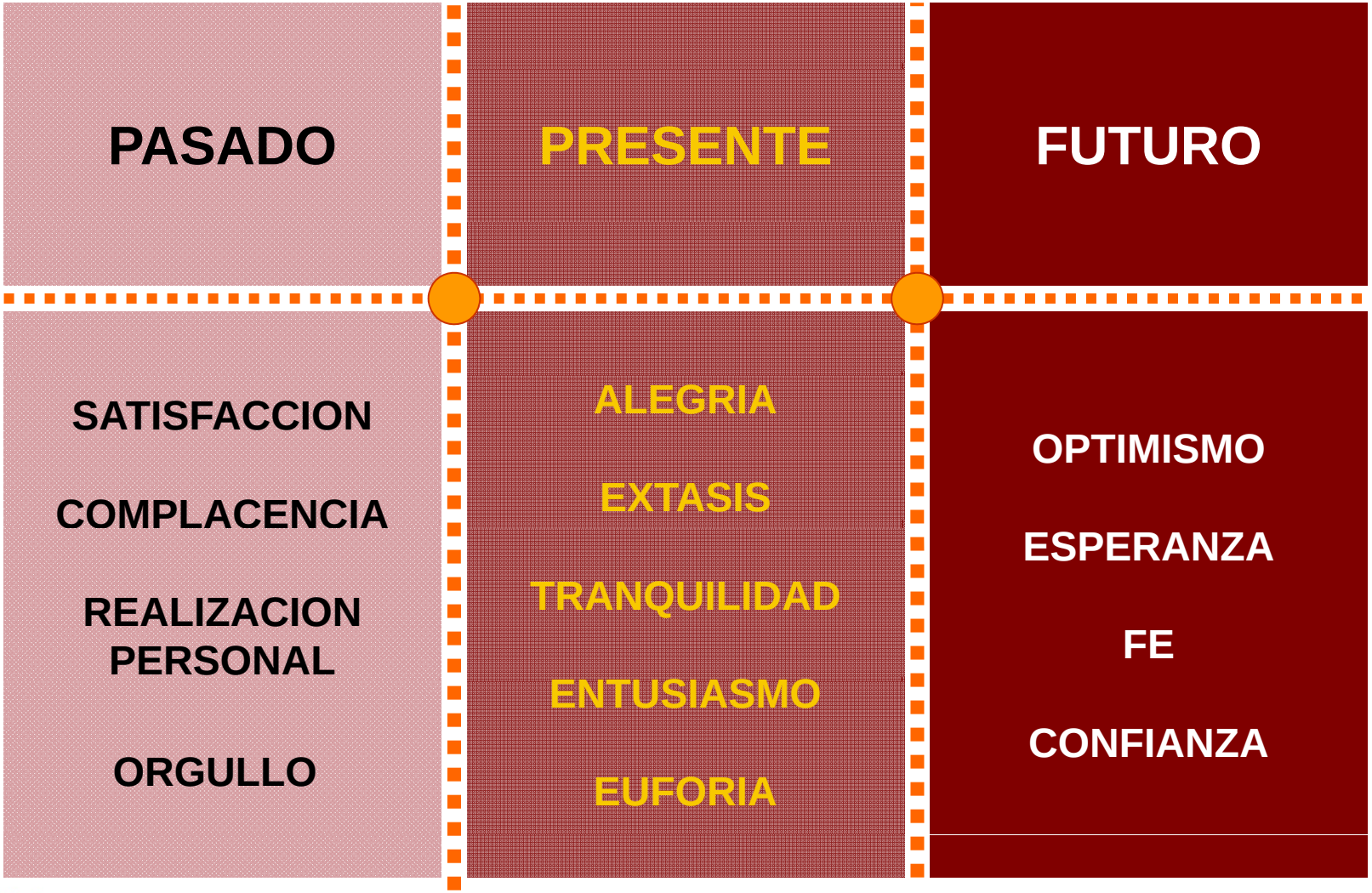
FUENTES

HOMBRE / MUJER

ESTADOS

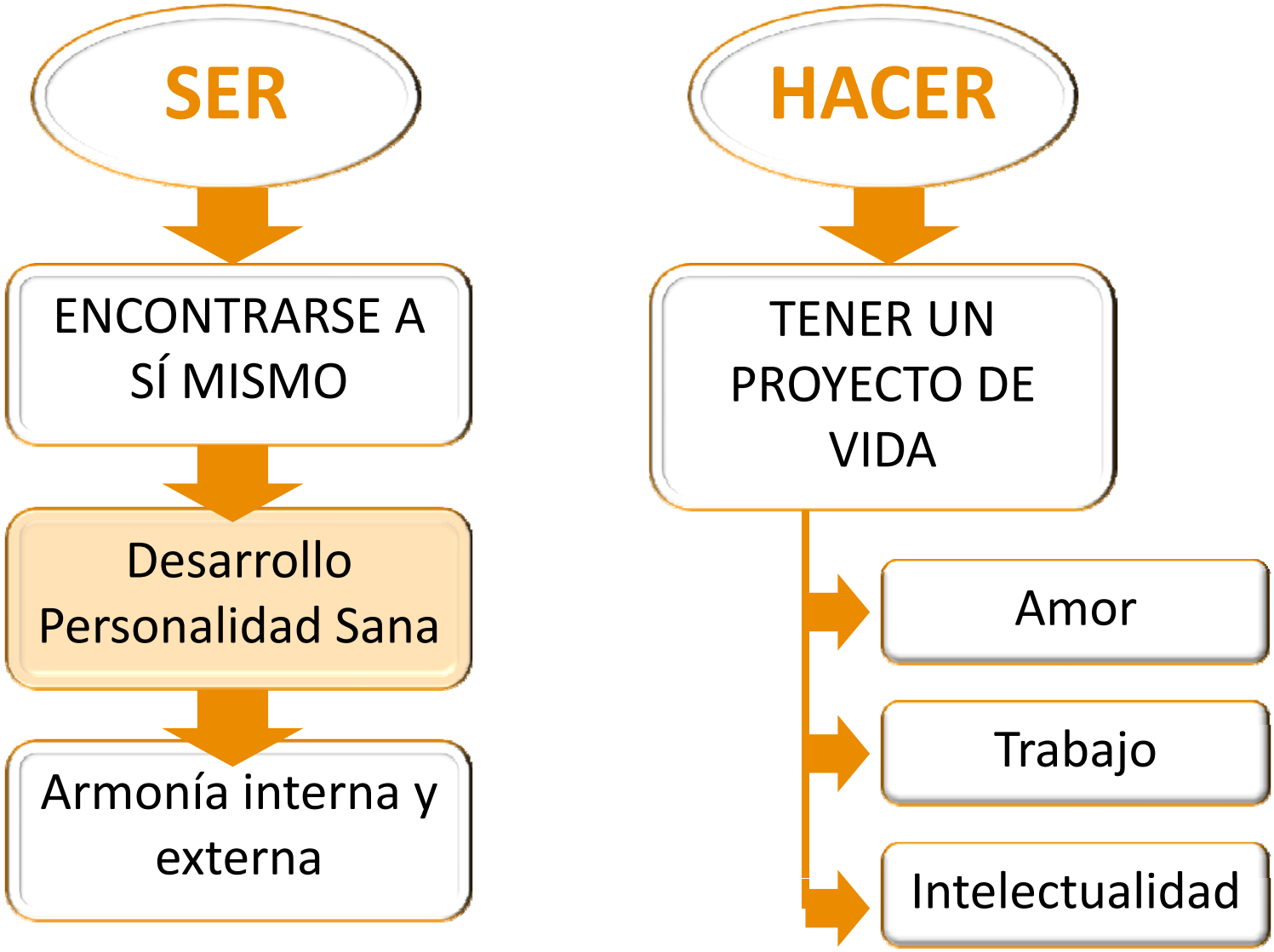
MANUM

TEMPUS



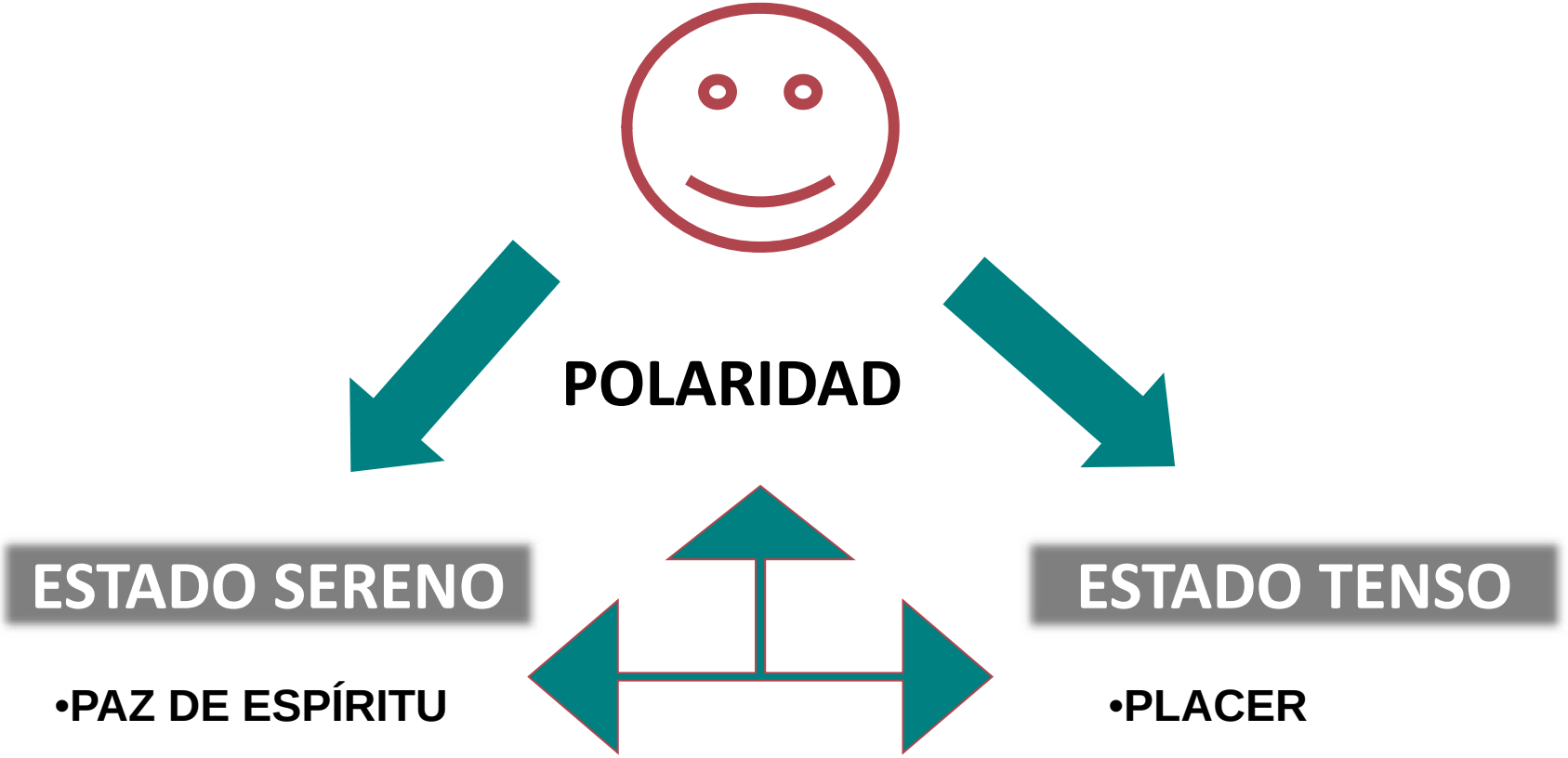
MANUM

FUENTES



MANUM

ESTADOS



¿CUÁNDO LA SIENTES?

MANUM

ETAPAS DE LA VIDA

“Un día pregunté a un niño de seis años que significaba ser feliz y me respondió…

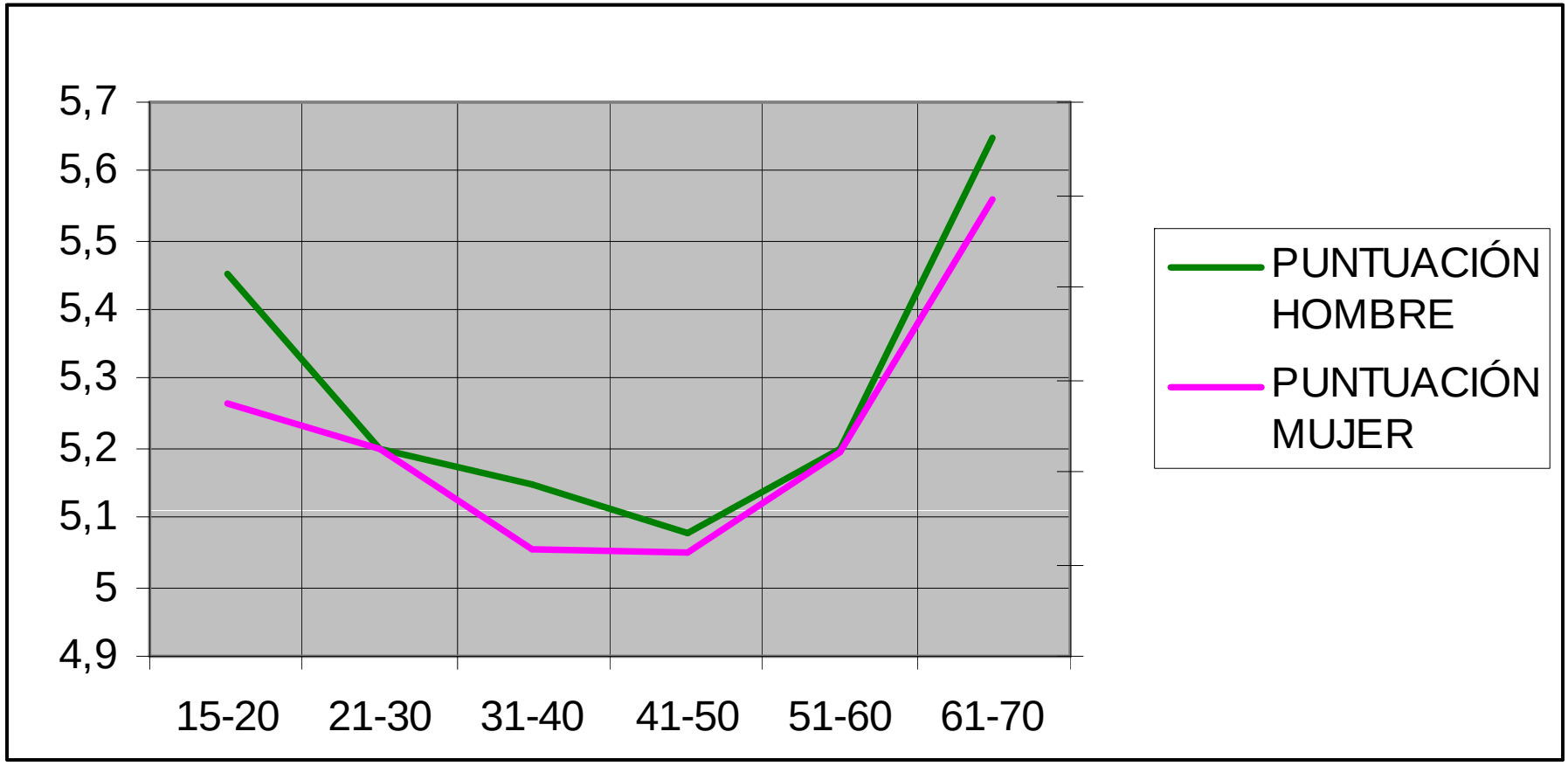
HABLAR, REIRSE Y DAR BESOS”

C. Darwin

¿ADOLESCENTE? ¿ADULTO? ¿MAYOR?

MANUM

ÍNDICE MEDIO DE FELICIDAD



FUENTE: BRITISH HOUSEHOLD PANEL SURVEY

Profesor Andrew Oswald

MANUM

HOMBRE / MUJER

HOMBRE

→ **CONQUISTAS MATERIALES**

→ **ÉXITOS EN SITUACIONES DE RIESGO O COMPETITIVIDAD**

MUJER

→ **CALIDAD RELACIONES ÍNTIMAS**

→ **AMBIENTE FAMILIAR**

MANUM

Fuente: R. Inglehart (U. de Michigan). 1995

SEGUNDA ESTACIÓN

FELICIDAD : LA FÓRMULA

MANUM

LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

FELICIDAD = RANGO GENÉTICO + CIRCUNSTANCIAS + VOLUNTAD

(50%) (10%-15%) (30%-40%)

Fuente: Martin Seligman, Universidad de Pensilvania (2000)

MANUM

LOS 8 DESCUBRIMIENTOS DE LA NEUROBIOLOGÍA

EL CIRCUITO NEUROLÓGICO DE BÚSQUEDA

1

D. Gilbert y S. Zeki, Universidad de Harvard (1999)

"Los resortes de placer y de felicidad se ponen en marcha en la búsqueda y expectativa del placer y no sólo durante el acto, que tiene menos fuerza"

EL CIRCUITO DEL MIEDO

2

Temple Gardin. Colorado State University (1990-5)

"El sistema perceptor único de los humanos es de tal naturaleza que cualquier estímulo, sea real o imaginado, cercano o lejano, está conectado con la emoción del miedo"

MANUM

LOS 8 DESCUBRIMIENTOS DE LA NEUROBIOLOGÍA

LAS EMOCIONES MEZCLADAS

3

R. Sapolsky, Universidad de Stanford (2001)

"A diferencia del resto de los animales, los humanos tenemos emociones mezcladas. Podemos amar y odiar al mismo tiempo. Por eso los humanos no podemos hacer gala de la lealtad de un perro, que en la lealtad a su dueño no hay ni rastro de odio".

PERCEPCIÓN MODIFICADA POR LAS EMOCIONES

4

A. Damasio. Universidad Sur de California (1997)

"La conciencia queda modelada por las emociones, que es siempre el cristal por el que miramos al mundo"

MANUM

LOS 8 DESCUBRIMIENTOS DE LA NEUROBIOLOGÍA

LA FELICIDAD COMO FENÓMENO COLECTIVO

5

O. Sacks (1998)

"Y las emociones colectivas son contagiosas y muy viscerales y pueden neutralizar o sustituir las emociones individuales"

LOS CIRCUITOS NEURONALES DE COMPENSACIÓN

6

T. Robinson. Universidad de Michigan (1999)

"Actividades vitales como comer, sexo, la música, así como el alcohol y las drogas, activan un potente circuito especializado de neuronas que producen y regulan la sensación de placer. Estas neuronas están encima del tronco encefálico en el área ventral tegmental, transmitiendo sus mensajes al núcleo accumbens. La dopamina (neurotransmisor) fluye en estos circuitos anticipándose a los hechos."

MANUM

LOS 8 DESCUBRIMIENTOS DE LA NEUROBIOLOGÍA

EL SECUESTRO DEL AMOR

7

J. Allen Horton. Instituto de Salud Mental de Massachusetts

"Los circuitos cerebrales activados de las personas enamoradas están localizadas en dos zonas del cerebro primordial: la ventral tegmental y el núcleo caudado. Es decir, las partes integrantes del mecanismo de recompensa y motivacional. Todo ello con dosis significativas de secreciones hormonales de dopamina y oxitocina. Además secuestran energía, para apoyar la seducción y alcanzar el objetivo último de perpeturación de la especie. Con el amor "no se juega".

LA FUERZA DE LOS SUEÑOS Y LOS OBJETIVOS

8

A. Damasio. Universidad Sur de California

"La imaginación es la capacidad de manipular imágenes mentales… Y proyectar la imaginación a un objetivo futuro es la mayor singularidad humana… Así, tenemos evidencias científicas de sanación de enfermedades a través de procesos intensos de representación".

TERCERA ESTACIÓN

Las 7 fuerzas que configuran nuestro destino, gestionando nuestra voluntad

MANUM

1. TOMAN RESPONSABILIDAD DE SUS VIDAS

YO DECIDO LO QUE QUIERO

PROACTIVIDAD

YO DECIDO LO QUE PIENSO

ACTITUD

EMOCIONES

POSITIVAS

COMPORTAMIENTOS

YO DECIDO COMO ACTÚO

MANUM

2. DISFRUTAN DE UNA VIDA PLACENTERA

FELICIDAD EN EL PRESENTE

ESTADOS SUBJETIVOS TRANSITORIOS

GESTIÓN INTELIGENTE DEL PLACER

MANUM

3. SE ESFUERZAN EN LLEVAR UNA “ VIDA AUTÉNTICA”

BIENESTAR

Poner lo mejor de uno mismo + ESFUERZO

SATISFACCIÓN

DEPORTE

TRABAJAR

FLUIR

FAMILIA

SOCIAL

HOBBIES

MANUM

4. GESTIONAN INTELIGENTEMENTE SUS EMOCIONES…O LAS DECIDIRÁ EL ENTORNO

"Los medalla de bronce están más contentos que los de plata"

Thomas Gilovich

MANUM

5. ELIGEN CON QUIEN QUIEREN COMPARTIR SUS VIDAS

MANUM

6. APROVECHA EL BIEN MÁS VALIOSO: TU TIEMPO

Las personas de éxito se organizan de tal forma que consiguen el máximo rendimiento y eficacia con el mínimo esfuerzo.

PRIORIDAD

DILACIÓN

URGENCIA

IMPORTANCIA

AGENDA

MANUM

7. LUCHAN CONTRA LOS LADRONES DE FELICIDAD

EL DOLOR

1

Mecanismos de defensa

LA DEPRESIÓN

4

2

EL MIEDO

Desestructura la persona

3

EL ODIO

MANUM

CUARTA ESTACIÓN

La Vida Significativa y el Plan Estratégico Personal

MANUM

VIDA

SIGNIFICATIVA

ARMONÍA

INTEGRIDAD

TRASCENDENCIA

MANUM

QUINTA ESTACIÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NUESTRAS ORGANIZACIONES

MANUM

Emociones a gestionar en momentos de crisis

EQUIPOS

MIEDO

CONFUSIÓN

FRUSTRACIÓN

PRESIÓN-ESTRÉS

INQUIETUD

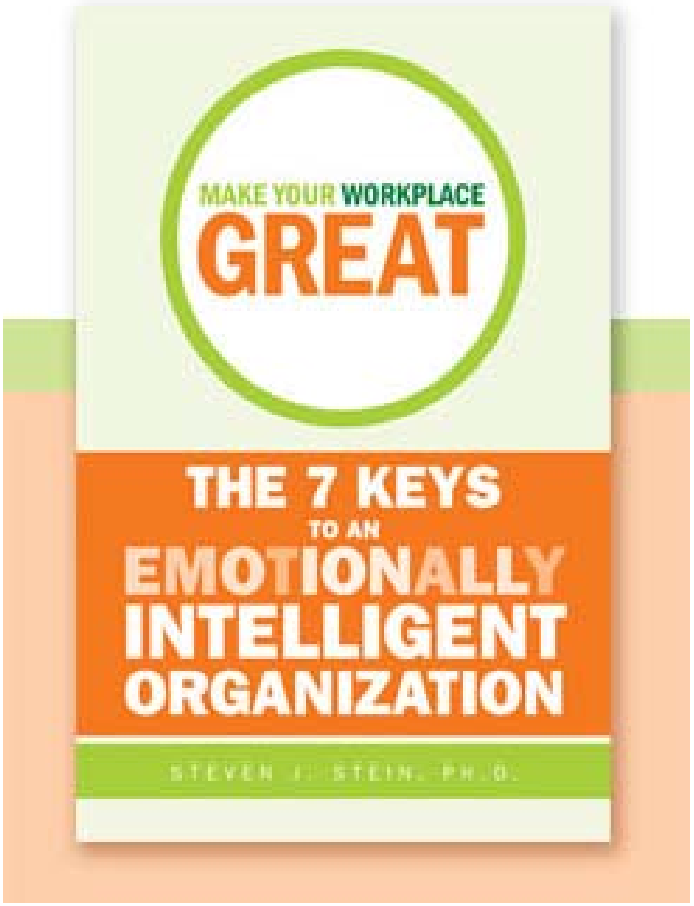
INSEGURIDAD

ABURRIMIENTO

LIDERAZGO

¿QUÉ CAPACIDADES SE NECESITAN PARA LOGRAR EL MAXIMO RENDIMIENTO DE SU EQUIPO?

MANUM



Y... ¿QUÉ ES UNA ORGANIZACIÓN EXCELENTE PARA TRABAJAR EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

MANUM

Las 7 Claves que definen una Organización EI

❶ JOB HAPPINESS

❷ COMPENSACIÓN ILUSIONANTE

❸ WORK/LIFE SATISFACTION MANAGEMENT

❹ ORGANIZACIÓN / EQUIPOS CON MISIÓN COMPARTIDA Y OBJETIVOS VIABLES

❺ LIDERAZGO EMOCIONAL SUPERIOR

❻ GESTIÓN EXQUISITA DE LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

❼ CONSTRUIR LA MARCA DE LA ORGANIZACIÓN A TRAVÉS DE GANAR LOS CORAZONES Y LA MENTE DE LOS COLABORADORES

MANUM

Y... ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES APLICACIONES DESARROLLADAS EN EL MUNDO DEL TRABAJO?

SELECCIÓN

- Externa
- Detección de Potenciales
- Management Audit

FORMACIÓN

- Liderazgo Personal/Actitudinal
- Desarrollo Directivo
- Capacitación Comercial

ORGANIZACIONAL

- Empresa Emocionalmente Inteligente

TEAM BUILDING

- Equipos de Alto Rendimiento
- Project Teams

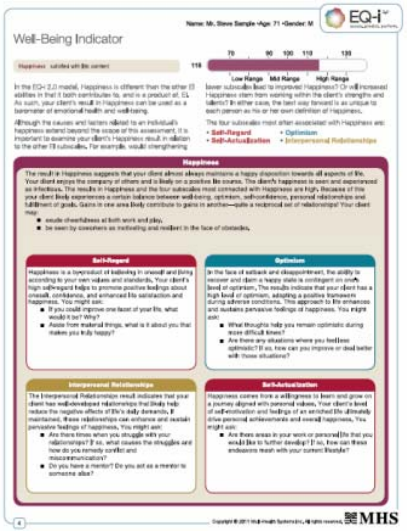
ENERGÍA Y MOTIVACIÓN

- E3
- Work/Life Stress Management

MANUM

EQ-i 2.0

assess. predict. perform.



MANUM

VIDEO FORUM:

FELICIDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

httpwww.youtube.comwatchv=ef45quB2nJI

MANUM

“LO IMPORTANTE NO ES LO NOS ACONTECE, SINO LO QUE SENTIMOS”

J.A. Marina

MANUM

MANUM CONSULTING GROUP

Juan Luis Fernández

Presidente Ejecutivo

jlf@grupomanum.com

www.grupomanum.com