

## 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.**

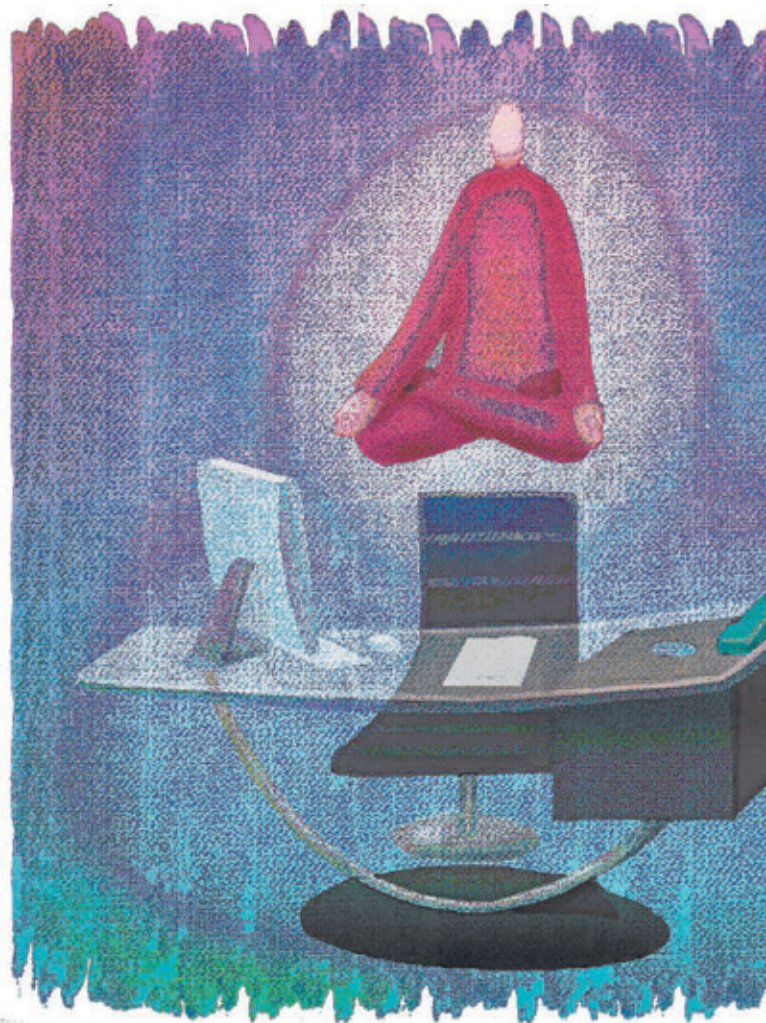
satisfacción, logro y felicidad, y permite que se avance a nuevas espirales positivas, impulsándonos hacia arriba, a lo nuevo y más evolucionado.

### 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.

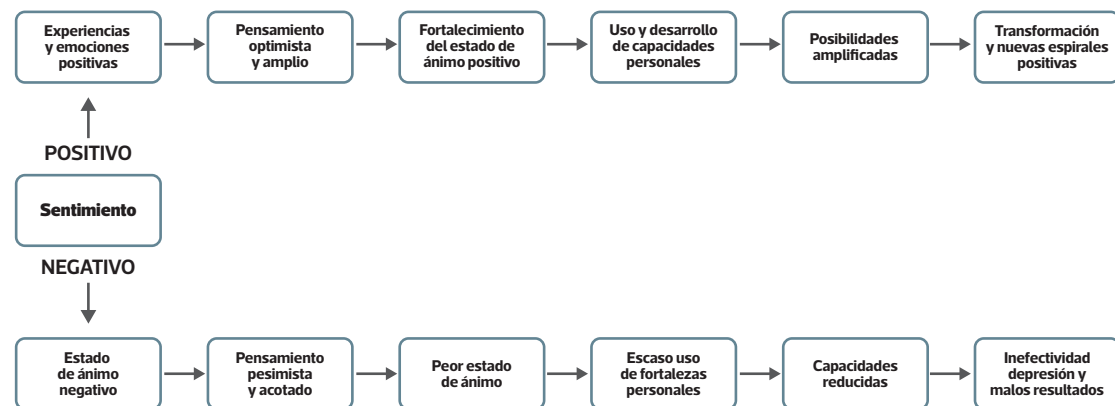
**R: Relaciones positivas.** La felicidad relacional es un aspecto fundamental de la felicidad propia.

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](http://www.eclass.cl/comunidad)**



Escanea este código para más información.

[www.eclass.cl](http://www.eclass.cl)  
Twitter: @eClass  
Teléfono: 2950 8900



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