

Felicidad, Productividad y Calidad en el Trabajo

Dr. Alberto Rodríguez
Pres. Comité de Retención

Objetivos

- Discutir resultados de investigaciones acerca de la felicidad en el escenario laboral.
- Relacionar la teoría de la inteligencia emocional con la felicidad en el escenario laboral.
- Discutir algunas recomendaciones para la creación de una cultura de trabajo positivo.
- Discutir algunas recomendaciones para ser feliz en el escenario laboral actual.



- Analizar las características de una persona feliz.
- Mencionar algunos factores que contribuyen a la felicidad en el escenario laboral.
- Aplicar lo discutido a nuestro escenario laboral



Un Pequeño Consejo para Ser más Felices



¿Qué es la Felicidad?



Aristóteles: “La felicidad es el propósito y el significado de la vida, el único objetivo y fin de la existencia humana.”

- Freud señala que es un asunto de amar y trabajar.
- Lyubomyrsky se refiere a la felicidad como alegría, satisfacción, o estado de ánimo positivo, combinado con un sentido de que la vida es buena, significativa y valiosa.
- Agradecimiento, perdón, dar, bondad= Felicidad

Determinantes de la Felicidad

- Genética (50%)
- Circunstancias (10%)
- Actividad intencional (40%)





Be positive



Learn



Love

The Six Actions
That Make Us
Happy At Work



Participate



Be open



Find Meaning

Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Según el estudio de Chiumento (2006) con 1,073 empleados, un 73% señaló las buenas relaciones con sus colegas (compañerismo) como el factor principal para disfrutar su trabajo. El 48% opinó que el salario era lo principal.
- En este mismo estudio, se encontró que $\frac{1}{4}$ parte de los empleados se describían como muy contentos con su trabajo y uno de cada quince se describían como infelices con su trabajo.
- Investigaciones en Estados Unidos, España e Inglaterra demuestran una fuerte conexión entre productividad y felicidad en el trabajo.



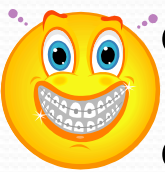
Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Los resultados del GMJ Employee Engagement Index demuestran una correlación muy fuerte entre la felicidad en el trabajo y el compromiso de los empleados.
- Los empleados felices y comprometidos tienen mejores relaciones con su jefe, están más equipados para manejar los cambios y los conflictos, sienten que son más valorados por sus colegas, manejan el estrés más eficientemente, y están más satisfechos con sus vidas.



Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Un estudio de la compañía consultora Hewitt Associates encontró que aquellas compañías con un 65% o más de empleados comprometidos obtuvieron un aumento mayor en su producción comparado con el 2009.
- No obstante, esta compañía que lleva 15 años estudiando el asunto de la felicidad en el trabajo, en un estudio reciente encontró que el grado de compromiso en el trabajo es, en estos momentos, el más bajo en los últimos 15 años.



Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- El concepto “engagement” o compromiso incluye cosas tales como: moral del empleado, confianza en la compañía, recompensas y reconocimientos, y confianza en el liderazgo de la compañía, entre otros elementos.
- ¿Por qué o a qué se debe ese nivel tan bajo en el compromiso del empleado que se traduce en pérdidas para las compañías? Según la encuesta Gallup del 2001, las pérdidas fluctúan entre los \$292 y los \$355 billones cada año.
- La respuesta parece ser que las compañías olvidan que el principal activo de una compañía es el capital humano.



Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Tres tipos de empleados

- ❖ *Comprometidos*

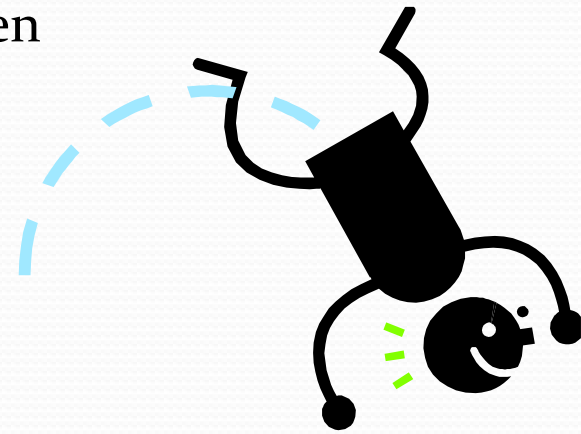
- ✓ Trabajan con pasión
- ✓ Sienten una profunda conexión con su trabajo
- ✓ Visualizan el trabajo como un llamado

- ❖ *No comprometidos*

- ✓ Hacen lo que tienen que hacer pero no se comprometen
- ✓ No ponen pasión ni energía en lo que hacen

- ❖ *Activamente desconectados*

- ✓ Se sienten infelices
- ✓ Su actitud es negativa



Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

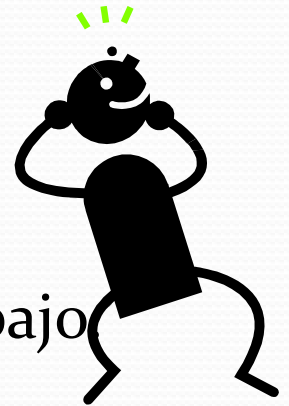
- Las investigaciones también demuestran una estrecha relación entre satisfacción laboral y productividad (Satisfacción en el trabajo = Productividad)



- En un artículo del Washington Post del 2004 se señala que la satisfacción laboral ha descendido. Solamente un 45% de los empleados en EU dice sentirse satisfecho con su trabajo comparado con un 52% en el 2005 y un 61% en 1987.
- La insatisfacción laboral se traduce en actitudes negativas hacia el trabajo.

Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Algunas causas de insatisfacción laboral
 - Sentirse utilizado y no reconocido.
 - Un ambiente físico y emocional pobre.
 - Falta de un sentido de logro o realización.
 - No sentirse parte del equipo o del lugar de trabajo.
 - La improbabilidad de aplicar sus conocimientos.
 - Percibir el salario como injusto.
 - Exceso de tareas.



Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- En Estados Unidos, en un estudio del Conference Board, se encontró que solamente el 45% de los trabajadores americanos están satisfechos con su trabajo.
- Desarrollar una cultura laboral positiva es vital para la felicidad y para el compromiso del empleado con su trabajo
- La gente enfoca el trabajo de tres maneras:
 1. Como un empleo
 2. Como una carrera
 3. Como un llamado



Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Factores tales como las recompensas, promociones y reconocimientos parecen no hacer feliz a todo empleado.
- Los empleados de 55 años o más son los más felices, de acuerdo al estudio de Chiumento.
- 82% de las mujeres resultan ser más felices en sus empleos comparado con un 75% de los hombres.
- Se ha propuesto, en los Estados Unidos, una nueva política socioeconómica llamada el “Gross National Happiness” que incluye la salud mental y emocional de la nación.

Investigaciones: Felicidad en el Trabajo

- Felicidad en el trabajo
 - <http://www.youtube.com/watch?v=ef45quB2nJI>
- Clima organizacional
 - <http://www.youtube.com/watch?v=LYXxFz4jGJo>

Actividad para la felicidad

- El árbol de la felicidad



Algunos Factores que Contribuyen a la Infelicidad en el Trabajo

- Falta de comunicación por parte de la administración.
- Que se ignoren las ideas que se presentan.
- Sentir que el trabajo no se toma en cuenta.
- Trabajo rutinario.
- No se reconocen los esfuerzos.
- Salario pobre.



• (Chiumento, 2006)

Inteligencia Emocional y Felicidad

- Para sobrevivir y ser feliz en el ambiente laboral, necesitamos desarrollar las siguientes competencias de la Inteligencia Emocional:
 - Auto motivación
 - Autorregulación
 - Habilidades sociales
 - Autoconocimiento
- Resiliencia: capacidad del individuo para sobreponerse a ambientes hostiles, soportar situaciones adversas y de todo esto salir fortalecido.



¿Cómo es la gente feliz? ¿Soy Feliz?

- Son los primeros en ofrecer ayuda a sus colegas y a otras personas.
- Adoptan un paradigma positivo acerca del mundo y de si mismos.
- Han desarrollado el hábito de buscar lo positivo en cada circunstancia.
- Están comprometidas con metas a largo plazo.
- Demuestran pasión por lo que hacen.
- Ven el trabajo como un llamado.



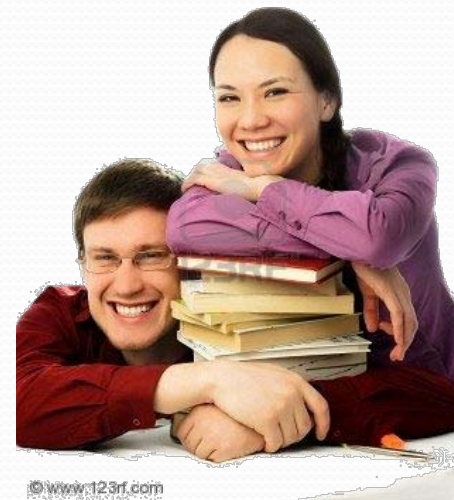
¿Cómo es la gente feliz? ¿Soy Feliz?

- Más sociales y enérgicos.
- Más caritativos y cooperadores.
- Optimistas (vaso medio lleno).
- Demuestran más flexibilidad, aceptación y adaptación al cambio.
- Son más resilientes ante la adversidad.
- Han desarrollado las competencias de la IE.
- Son gente que se esfuerzan, que actúan.



¿Cómo es la gente feliz? ¿Soy Feliz?

- Creen que estamos haciendo algo valioso.
- Piensan que lo que hacen puede hacer la diferencia.
- Tienen mejores relaciones interpersonales.
- Son bondadosos y considerados.





Actividad para ser feliz

- Actividad de agradecimiento

¿Cómo Crear una Cultura de Trabajo que Promueva la Felicidad?

- Conocer las capacidades, fortalezas, talentos y potencialidades de los empleados.
- Apoyar los esfuerzos colectivos e individuales.
- Celebrar logros colectivos e individuales.
- Fomentar la colaboración y no la competencia.
- Comunicar.
- No pasar por alto las ideas que se presentan.
- Fomentar el optimismo.
- Expresar gratitud a nivel colectivo y personal.



¿Cómo Crear una Cultura de Trabajo que Promueva la Felicidad?

- Desarrollar estrategias de involucramiento.
- Ofrecer cierto grado de autonomía y control en los trabajos y aéreas que se asignen.
- Distribución equitativa de tareas.
- Practicar la equidad.



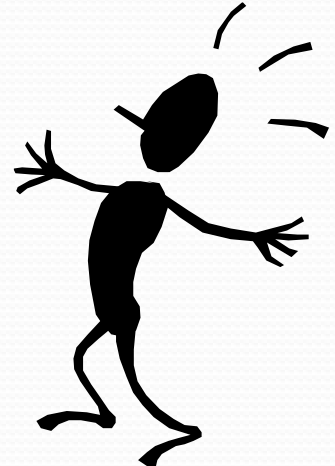
Cómo ser felices en el escenario laboral

- Evitar la rutina en lo que hacemos.
- Innovar, crear
- Practicar la filosofía “fish”
- Practicar la automotivación
- Recompensarnos a nosotros mismos
- Compartir con los colegas
- Contribuir a crear un ambiente placentero



Cómo ser felices en el escenario laboral

- Aprender a visualizar el trabajo como un llamado.
- Desarrollar relaciones fuertes.
- Crear nuestra propia cultura de trabajo.
- Anticipar y fluir con el cambio.
- Clarificar cuando no se está seguro de algo o cuando se enfrenta a situaciones conflictivas.



Actividad para la felicidad

- Decreto de felicidad
- !Soy feliz! Hoy, nada ni nadie podrá entorpecer mi felicidad.

Conclusión

- Recordar las seis acciones para ser feliz en el trabajo
 - Aprender
 - Ser positivo
 - Amar
 - Participar
 - Estar abiertos
 - Encontrar el significado

Referencias

- Chiumento, (2006). *Happiness at Work Index*. Consultado el 29 de octubre de 2010, de <http://www.arboraglobal.com/documents/Happiness%20at%20Work%20Index%202007.pdf>
- Chynoweth,C. (s.f.). *Happiness is worth working for*. Consultado el 8 de noviembre de 2010, de http://bussiness.timesonline.co.uk/tol/bussiness/career_and_jobs/appointments/article644728...
- Donovan,J.(2010). *Can happiness in the workplace boost your bottom line?* Consultado el 10 de noviembre de 2010, de http://www.smallbusinessadvocate.com/small-business_article/can_happiness_in_the_wor....

- Ham, M. (s.f.). *How to be happy at work*. Consultado el 8 de noviembre de 2010, de http://thebigchair.com.au/news/career_couch/how_to_be_happy_at_work
- Gallup Study: *Feeling good matters in the workplace*. (2010). Consultado el 10 de noviembre de 2010, de http://gmj.gallup.com/content/20770/gallup-_study_feeling_good_matters_in_the.aspx
- Layard, R. (2005). *Happiness*. New York: Penguin Books.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York: Penguin books.

- *Mates not money make us happy at work (2007).*

Consultado el 9 de noviembre de 2010, de

http://www.bytestart.co.uk/context/news/1_12/mates_not_money.shtml

- *Satisfacción en el trabajo = Productividad (s.f.).*

Consultado el 10 de noviembre de 2010, de

[http://www.articulosinformativos.com.mx/](http://www.articulosinformativos.com.mx/SatisfaccióneneltrabajoProductividad_a1106121.html)

[SatisfaccióneneltrabajoProductividad_a1106121.html](http://www.articulosinformativos.com.mx/SatisfaccióneneltrabajoProductividad_a1106121.html)

- Serbia,X. (2010), 14 de noviembre). Prosperidad y

felicidad: ¿juntas o separadas? El Nuevo Día, P.18.

- Shahar, T.B. (2007). *Happier*. New York: McGraw Hill.
- Silverblatl, R (2010). *The science of workplace happiness*. Consultado el 8 de noviembre de 2010, de http://money.usnews.com/money/careers/articles/2010/04/14/the_science_of_workplace_ha...
- Yones, M. (2006). *The American pursuit of happiness- Gross National Happiness (GNH)- A new economic metric*. <http://www.iim-edu.org/grossnationalhappiness/>

Un Senado feliz

