ÉXITO Y FELICIDAD

Jorge Blanco Baranda
Mario Cabañas Giner
Carlos Carpintero Gómez
María García-Echániz Corona

¿ Qué es la felicidad?

- “Sólo hay felicidad donde hay virtud y esfuerzo serio; la felicidad es una manifestación del alma en determinadas acciones” (Aristóteles)

- “Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo” (Leon Tolstoi)

- “Existen dos maneras de ser feliz en esta vida: una es hacerse el idiota y otra serlo” (Sigmund Freud)

- “Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna…” (Groucho Marx)

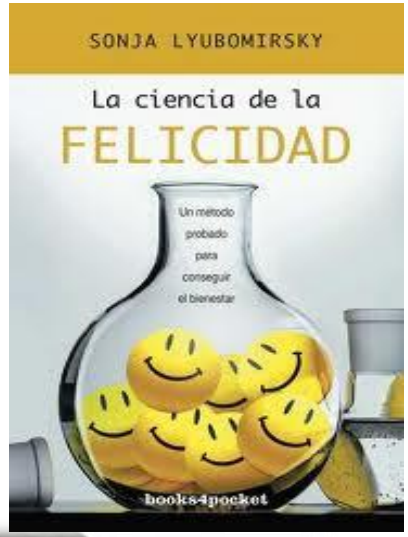
- “Uso la palabra felicidad para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena” (Sonja Lyubomirsky)

¿ Qué es la felicidad?

Conclusión: es imposible encontrar un único concepto de felicidad…

…no sabemos definirla, pero cuando la vemos la reconocemos.

“La ciencia de la felicidad”



SONJA LYUBOMIRSKY

•Profesora de psicología Universidad de California

•Licenciada en psicología por la Universidad de Harvard

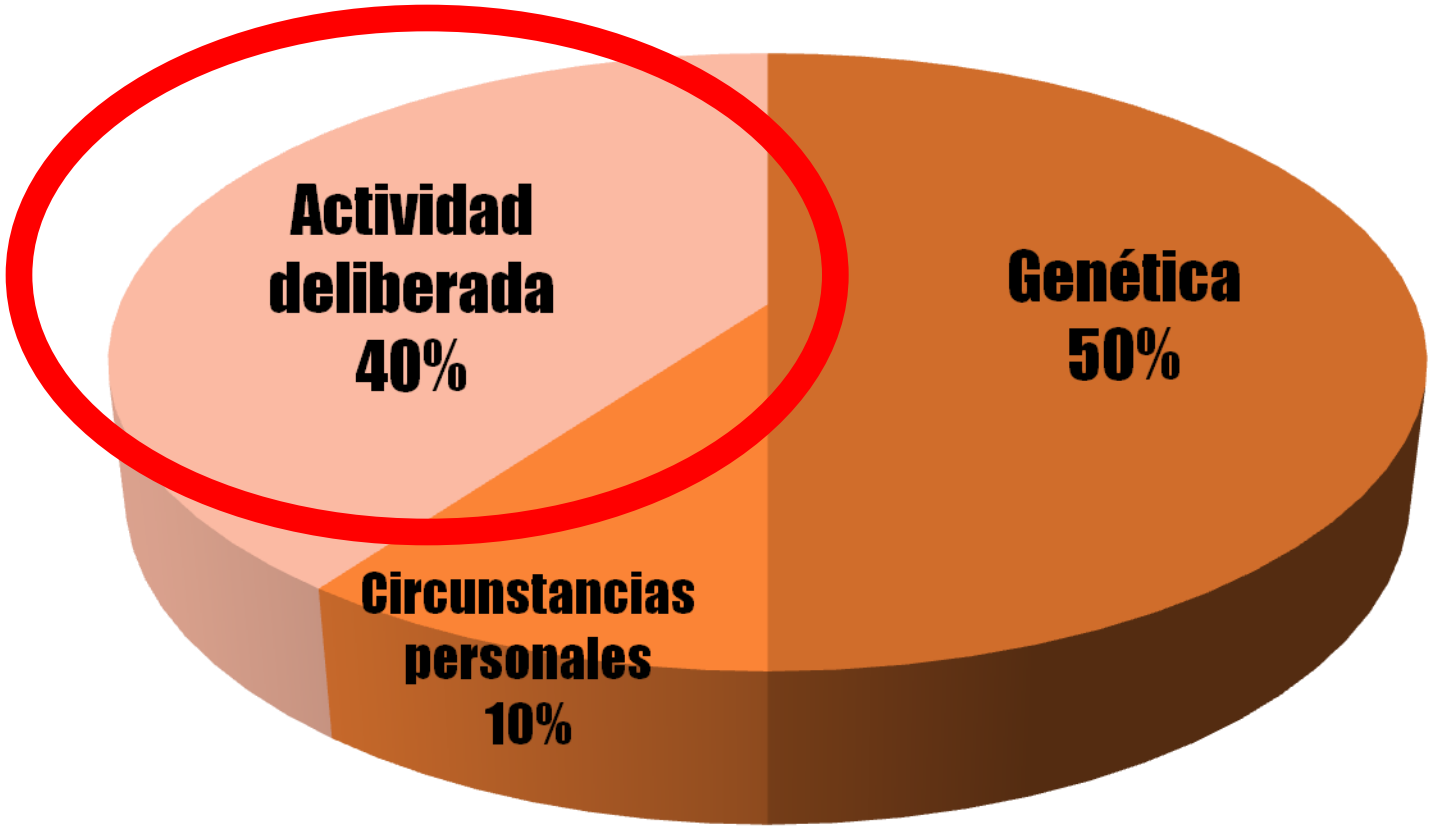
•Doctorada en psicología social por la Universidad de Stanford

•Numerosos premios a sus investigaciones: “Templeton positive Psychology Prize” (2002)

Tres mitos sobre la felicidad

- “La felicidad la tienes o no la tienes”
- “La felicidad consiste en cambiar nuestras circunstancias”
- “La felicidad se tiene que encontrar”

¿ De qué depende la felicidad?



¿ De qué depende la felicidad?

Nick Vujicic en español - Mírate a ti mismo después de ver este video.

http://www.youtube.com/watch?v=IwbIHT7WNHY

Actividades para alcanzar la felicidad

1. Expresar gratitud
2. Cultivar el optimismo
3. Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social
4. Practicar la amabilidad
5. Cuidar las relaciones sociales
6. Desarrollar estrategias para afrontar
7. Aprender a perdonar
8. “Fluir más”
9. Saborear las alegrías de la vida
10. Comprometerte con tus objetivos
11. Practicar la religión y la espiritualidad
12. Ocuparte de tu cuerpo: meditación, actividad física y comportarse como una persona feliz

- **1. Expresar gratitud**

- **2. Cultivar el optimismo**

✓ Diario del “mejor yo posible”

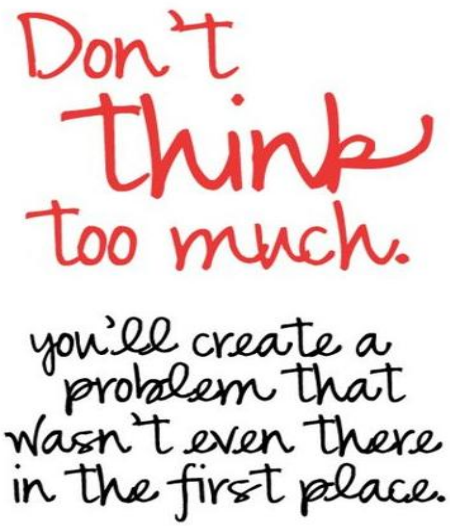
✓Establecer los objetivos primarios y secundarios

✓Reconocer los “pensamientos barrera”: detectar los pensamientos pesimistas automáticos

Convertir el optimismo en un hábito

- **3. Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social**

- Overthinking (Susan Nolen-Hoeksema)



- "*Cuantas más comparaciones sociales hagas, más probabilidades tienes de encontrar comparaciones desfavorables*" (Sonja Lyubomirsky)

- **4. Practicar la amabilidad**

- ¿Por qué nos hace felices ser amables?

"La clave está en trasladar el centro de atención de uno mismo a otra persona"

5. Cuidar las relaciones sociales

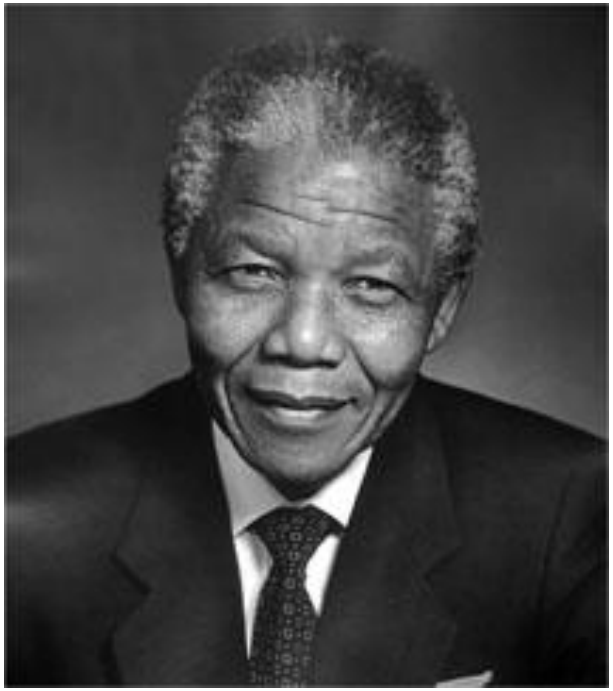
- Dedicar tiempo
- Mostrar y comunicar la admiración
- Ser valientes y decir los fallos… ¡pero siendo constructivos!
- Lealtad y fidelidad
- Abrazar

6. Desarrollar estrategias para afrontar

- S. Agustín:

"Es mejor cojear por el camino que avanzar a grandes pasos fuera de él. Pues quien cojea en el camino, aunque avance poco, se acerca a la meta, mientras que quien va fuera de él, cuanto más corre más se aleja"

- **7. Aprender a perdonar**



"*Cuando atravesé la puerta me di cuenta de que, si continuaba odiando a mis carceleros, seguiría en la cárcel*"

(Nelson Mandela)

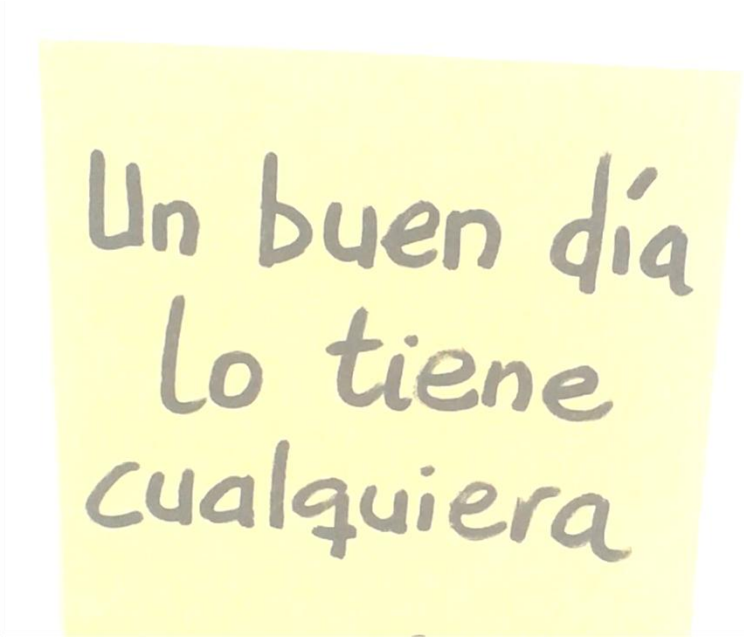
- **8. Fluir más**

"*Fluir* significa estar completamente absorto en lo que uno hace"

(Mihály Csikszentmihalyi)

9. Saborear las alegría de la vida

- No esperar a los grandes acontecimientos de la vida
- Pequeños detalles en el día a día



10. Comprometerte con tus objetivos

- Lo importante es tener un objetivo
- "*Un objetivo en la vida es el único tesoro que vale la pena encontrar*" (Robert Louis Stevenson)

11. Practicar la religión y la espiritualidad

- El 47% de las personas que asisten a servicios religiosos varias veces por semana se describen a sí mismas como “muy felices”
- De los que asisten menos de una vez por mes, sólo el 28%
- La religión no se vive aisladamente
- Oración
- Plan divino→ da sentido a las desgracias

12. Ocuparte de tu cuerpo

- Meditación
- Actividad física
- Actuar como una persona feliz

Cuando la felicidad pasa de ser una ciencia a una forma de vida…

- III Conferencia Internacional de la Felicidad en el Trabajo

- Pedro Amador (Mi GPSvital)

Pedro amador - El gps de la felicidad

"La felicidad para muchos es una entelequia. Para nosotros es un estilo de vida"

- Ingeniero Informático (UAM). Executive MBA Esade. Fundador de la nueva metodología Autocoaching®.
- Mentor de sueños, felicidad y comunicación.
- Publica libros como: Autocoaching; cómo conseguir lo mejor de uno mismo
- Desarrolla la aplicación de la felicidad **miGPSVital.**

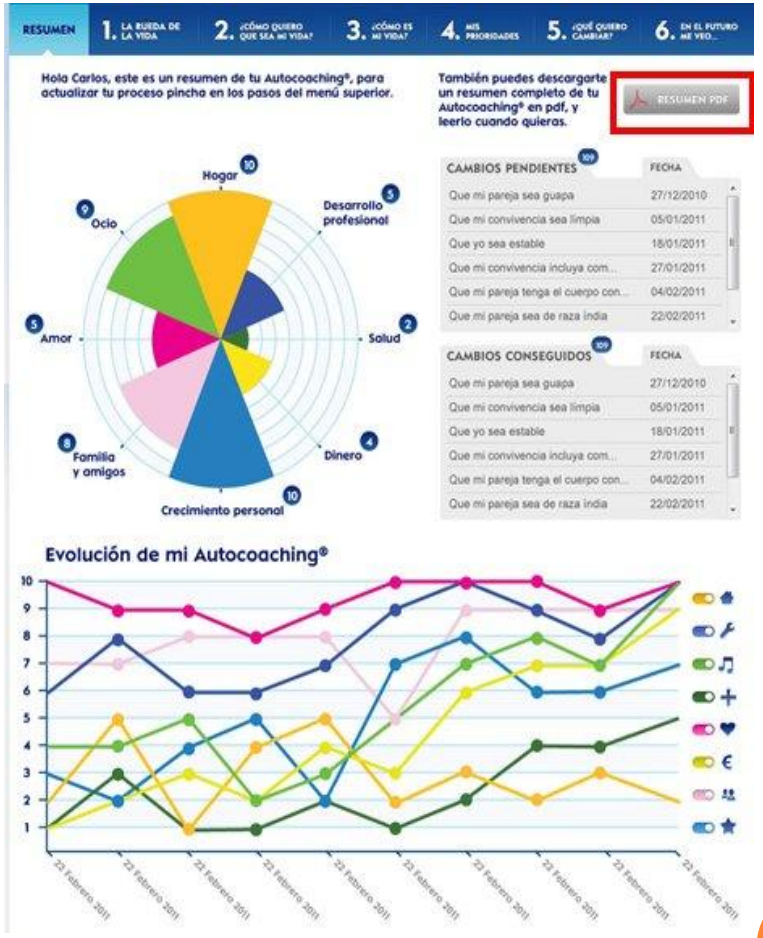
PedroAmador.com

Mentor de sueños, felicidad y comunicación

Pedro amador - El gps de la felicidad

- **MiGPSVital** a través del autocoaching busca el camino a seguir para ser más feliz apoyándonos en La Rueda de la Vida y sus distintas sub-ruedas.

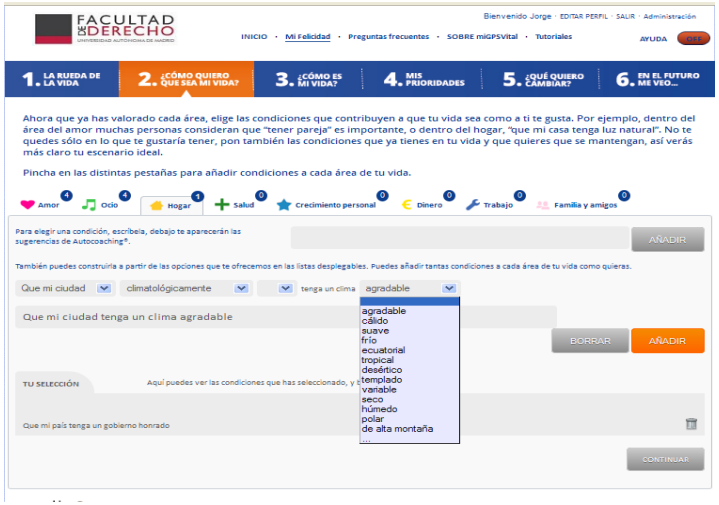
- Evalúa nuestro estado actual, analiza todo lo que queremos en la vida, y desarrolla los cambios para conseguir estar felices

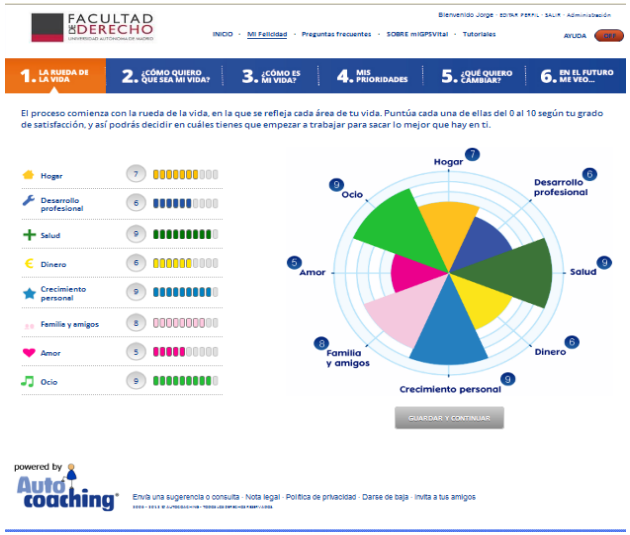


Pedro amador - El gps de la felicidad

1. La rueda de la vida

- Presenta el grado de felicidad en varias áreas de la vida: hogar, desarrollo profesional, salud, dinero, crecimiento personal, familia y amigos, amor y ocio.

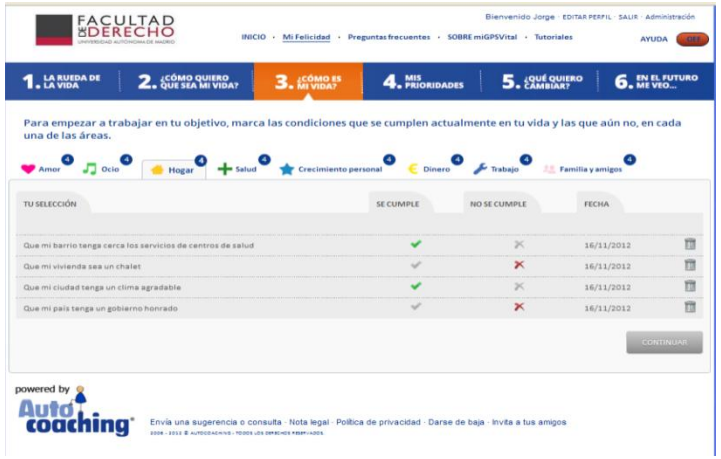




2. ¿Cómo quiero que sea mi vida?

- Incluimos para cada área las condiciones que me haría feliz.
- Ejemplo: "Que mi país tenga un gobierno honrado"

Pedro amador - El gps de la felicidad

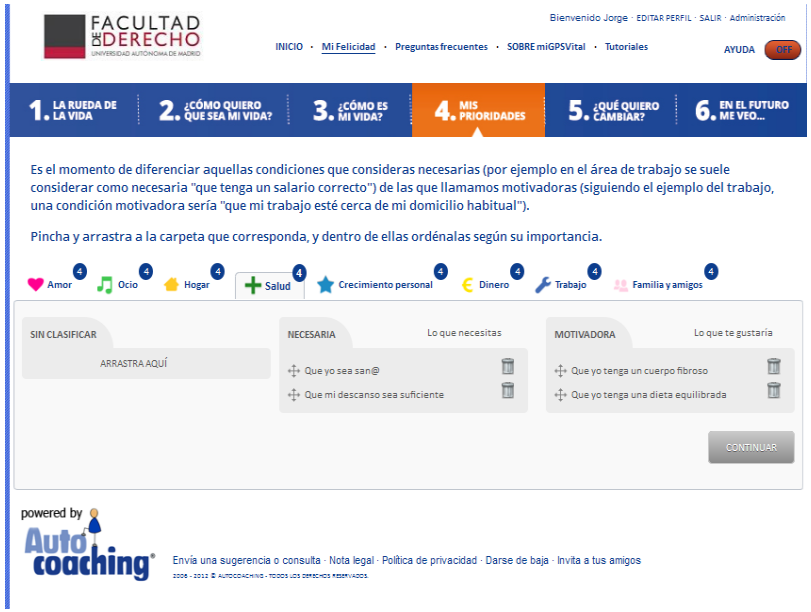


4. **Mis prioridades.**

- Diferenciamos condiciones necesarias y motivadoras.
- Después de ello las ordenaremos por orden de importancia.

3. **¿Cómo es mi vida ahora?**

- Revisamos lo hecho anteriormente y vemos si se cumple o no, pudiéndose incluir opciones nuevas.
- Por ejemplo, que en el área de "trabajo", se cumpla "que trabaje en una empresa multinacional".

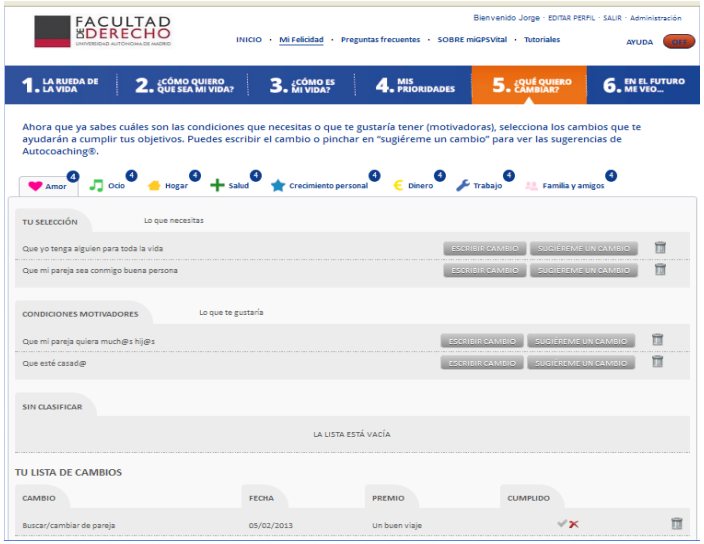


Pedro amador - El gps de la felicidad

5. ¿Qué quiero cambiar?

- Seleccionamos los cambios que nos ayudarán a cumplir nuestros objetivos.

- Indicamos fecha y premio por la consecución de los mismos.

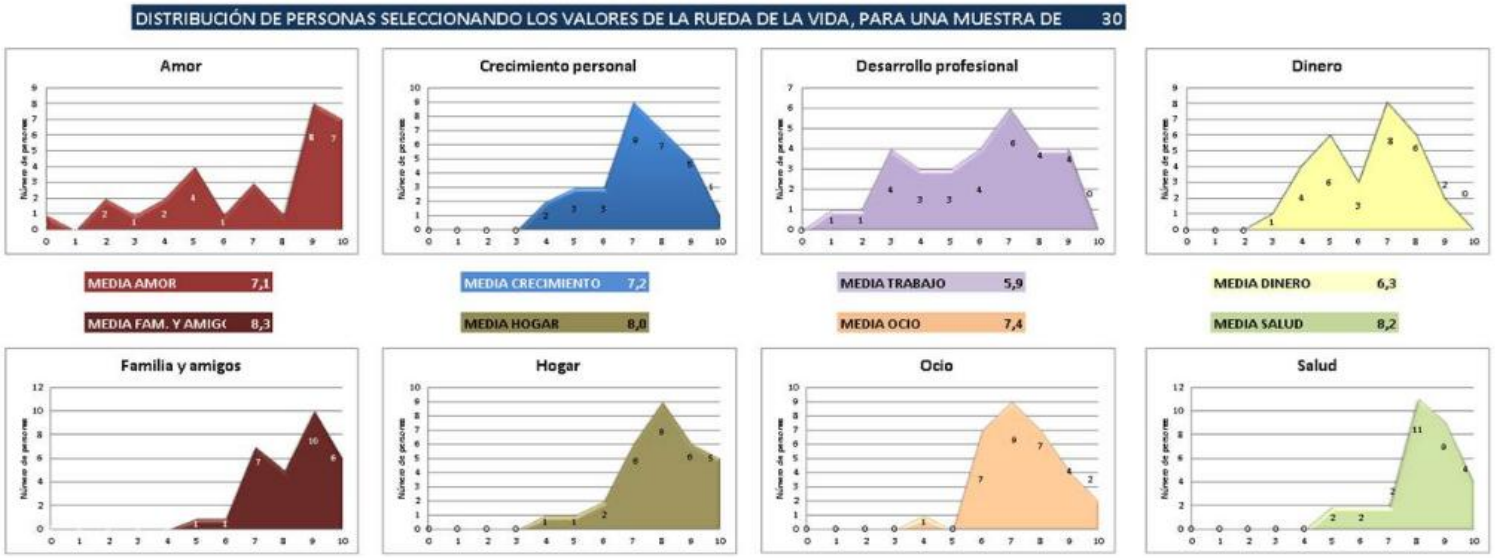


6. En el futuro me veo

- Cómo nos gustaría que fuera nuestra vida en un futuro.

- Cómo serán nuestras vidas cuando hayamos logrado los cambios que nos hemos propuesto alcanzando nuestros objetivos.

Resultados de la muestra de la clase



- Condiciones/factores más seleccionados (de los estándar)

Rueda	Frase	Total
Salud	Que yo tenga una dieta equilibrada	10
Ocio	Que yo prefiera que el ocio sea con amig@s	8
Desarrollo profe...	Que mi trabajo me genere motivación	8
Dinero	Que yo sepa administrar mi dinero	7
Desarrollo profe...	Que mi entrega al trabajo sea alta	5
Dinero	Que yo sea autosuficiente	5
Ocio	Que yo prefiera que el ocio sea económico	4
Dinero	Que yo sea generos@	4
Amor	Que esté estable en las relaciones de pareja	4
Desarrollo profe...	Que mi trabajo sea en un departamento o área de finanzas	4
Amor	Que mi entrega al amor sea total	4
Salud	Que mi descanso sea suficiente	4
Amor	Que mi relación sea estable	3
Ocio	Que yo prefiera que el ocio sea satisfactorio	3
Salud	Que mi higiene psicológica sea buena	3
Ocio	Que yo prefiera que el ocio sea en sitios confortables	3
Hogar	Que mi barrio sea seguro	3
Ocio	Que yo prefiera que el ocio sea asequible	3
Ocio	Que yo prefiera que el ocio sea excelente	3
Familia & Amigos	Que yo tenga buena relación la familia de mi pareja	3
Ocio	Que yo prefiera tener ocio en su justa medida	3
Amor	Que mi entrega al amor sea alta	3
Dinero	Que yo pueda disfrutar del dinero	3
Hogar	Que mi vivienda sea esté situada en un barrio céntrico	3
Crecimiento pers...	Que yo tenga como aficiones la fotografía	3

- Cambios más seleccionados (de los estándar)

Rueda	Frase	Total
Amor	Llegar a acuerdos con la pareja	4
Amor	Buscar/cambiar de pareja	4
Desarrollo profe...	Cambiar mis gustos en el desarrollo profesional	2
Ocio	Buscar nuevas fórmulas de ocio	2
Familia & Amigos	Ayudar a mis amig@s a cambiar educacionalmente	2

¿Cómo aplicar esto a la vida laboral…?

Éxito

- Éxito y felicidad… ¿Van siempre de la mano?
- R.A.E: “El éxito consiste en lograr el resultado que deseamos”
- Concepción actual mayoritaria: materialismo
- ¿Tenemos claro lo que es el éxito para cada uno de nosotros?

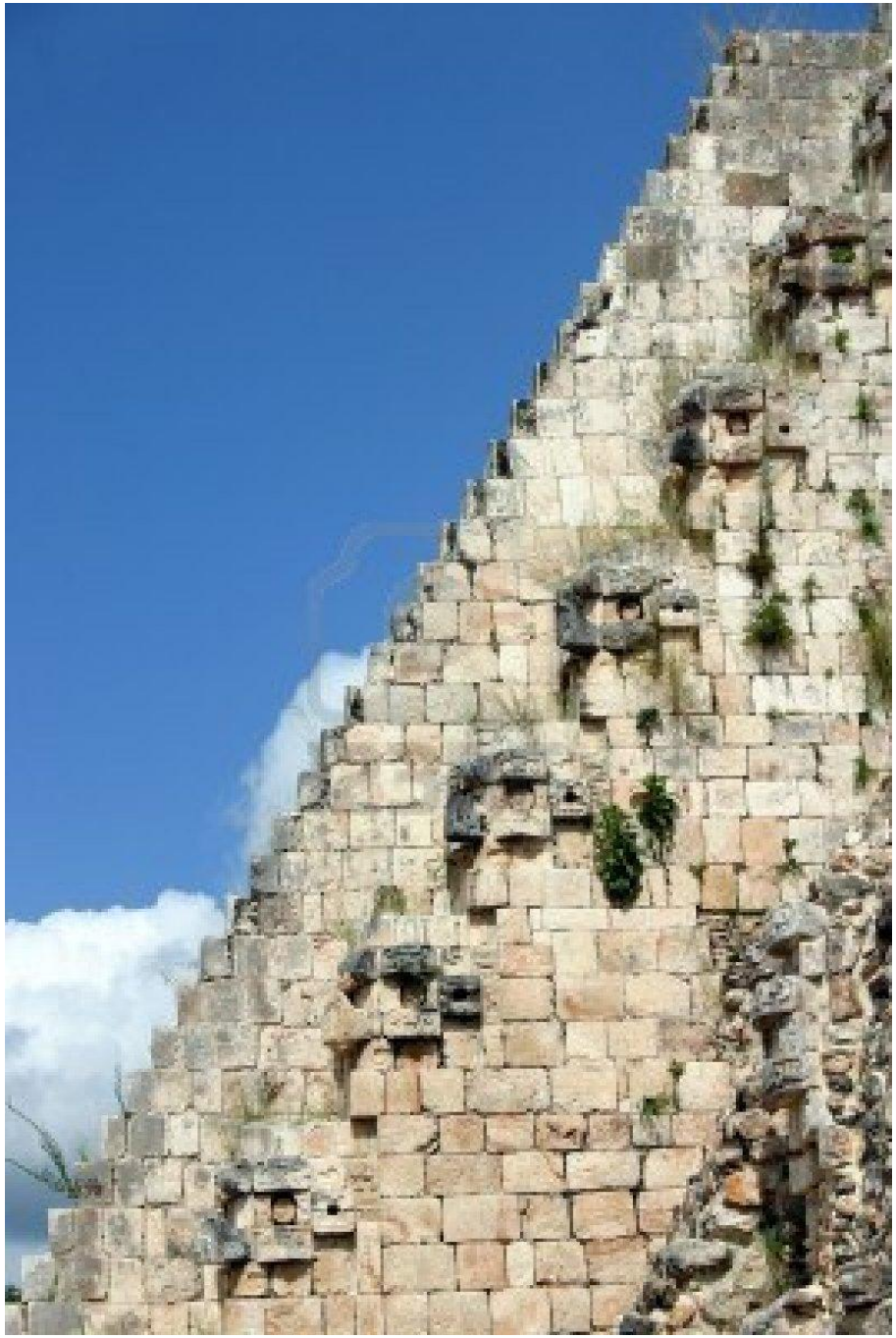
TRABAJO Y FELICIDAD

- El 60% de las personas en España considera el trabajo como una mera fuente de ingresos
- El 11% se lamenta de que el trabajo consume toda su energía y felicidad
- La mayoría de las personas pasan por lo menos un tercio del día en el trabajo y desconocen la importancia de ser felices en este ámbito de su vida

Consejos prácticos

- La importancia de tener un objetivo
- Una nueva visión del trabajo
- Trabajo vocacional
- La adaptación hedonista
- Tener motivación se antoja fundamental

UN OBJETIVO



NUEVA VISIÓN DEL TRABAJO

- La concepción de trabajo para toda la vida ha cambiado
- Debemos entender el trabajo como parte de nuestra evolución personal y profesional
- El trabajo ideal no reside en un concepto único sino en la magia de lo que es efímero, pasajero

TRABAJO VOCACIONAL

- El que encuentra un trabajo vocacional desprende una energía y alegría fácilmente apreciables
- Sin duda no es una tarea fácil
- Sin embargo todos conocemos algún ejemplo de alguien que sentía verdadera vocación por su trabajo

La adaptación hedonista

- Los seres humanos nos acostumbramos a las dificultades con mucha rapidez, pero tenemos una mayor capacidad de adaptación a lo bueno
- Al adaptarnos, pronto dejamos de ver lo que nos hizo ilusión, lo que nos gusta o lo que nos hace reír
- Al dejar de verlo perdemos todas las emociones positivas
- Al perder las emociones positivas nos queda el resto, esto es, lo negativo, lo que no nos gusta

LO FUNDAMENTAL DE LA MOTIVACIÓN

¿QUÉ TÍTULO LE PONEMOS A NUESTRA VIDA?

- Somos los directores, productores y guionistas de nuestra vida…

- Por ello debemos definir éxito y felicidad sabiendo que conseguirlos, depende en gran medida de nosotros mismos.

- Es interesante hacer esto de tal forma que algún día podamos hacernos esta pregunta ¿Qué título ponemos a nuestra vida?

<<Si tienes un sueño, debes protegerlo. Las personas que no llegan alto te dirán que seas igual que ellas. Si quieres algo, ve a por ello y punto>>

<<Esta parte de mi vida, este pequeño momento de mi vida lo llamo felicidad>>

Sonrie a la vida...

Muchas Gracias