

# Verdades sobre FELICIDAD

 Andrea Linati. Coach y Socio de ICF.

Todo lo que hacemos para bien o para mal es para ser más felices. Sea cual sea nuestro objetivo en la vida o cualquiera de nuestras próximas metas, si rascamos el porqué de dicho objetivo repetidas veces, nos encontramos que todos lo hacemos para ser felices.

Si para todos la Felicidad es nuestro objetivo final ¿Por qué es tan difícil de conseguir?

Sabemos poco sobre ella y además no atinamos prediciendo lo que nos hace realmente felices. La felicidad no solo está influenciada por nuestras circunstancias externas (salud, trabajo, amor, dinero, etc...) sino también por nuestra genética, la educación y por nuestras elecciones, es decir nuestras actitudes internas, desde dónde abordamos nuestras relaciones, nuestros valores personales y nuestro sentido de la vida.

El tópico de la Felicidad ahora esta de moda, y es que es un movimiento relativamente nuevo en el mundo occidental, solo desde hace 20 años que los científicos y psicólogos empezaron a darle importancia y ahora se expande en todos los campos, como es el económico. En abril se reunieron cientos de representantes de distintos gobiernos en la sede de la ONU para hablar del índice nacional bruto de la Felicidad, un concep-



to centrado en la creencia de que el bienestar de un país y la felicidad de sus ciudadanos debe medirse más allá de ciertos indicadores.

Con este emergente movimiento, ¿Qué tenemos que ver los coaches al respecto? En realidad mucho, nuestro objetivo es conseguir que nuestros

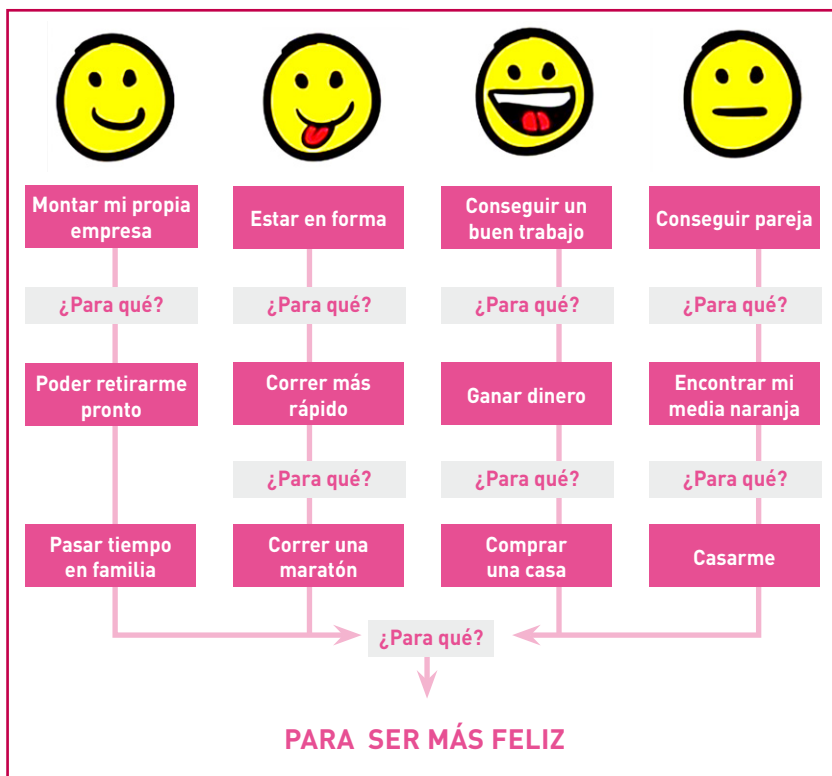
“La confianza es un factor determinante en la felicidad de una sociedad”

clientes sean más felices y se mantengan en el largo plazo, nos vendemos como entrenadores para mejorar la vida de los demás así que menos que saber de que se trata para lo que dedicamos tanto esfuerzo.

## Resultados y Verdades sobre la FELICIDAD:

### 1. Felicidad Mundial:

- En un mismo país, son por lo general más felices los ricos que los pobres, pero en comparación entre dos países, no es necesariamente más feliz el país más rico. Pueden tener igual o mayor felicidad países más pobres.
- Dinamarca, Noruega, Finlandia, países bajos encabezan el ranking de países más felices mientras Togo, Benín y Sierra Leona los menos felices.
- La confianza es un factor determinante en la felicidad de una sociedad. El porcentaje de personas que dicen: “Se puede confiar en la mayoría de la gente” es sólo el 30% de las personas en el Reino Unido y los EE.UU., en comparación con el 60% hace 40 años. En los países escandinavos el nivel sigue siendo más del 60 por ciento.
- El apoyo social, la contribución solidaria, el grado de libertad per-



sonal, la ausencia de corrupción son mucho más importantes en la felicidad de sus ciudadanos que la riqueza del país.

- La estabilidad económica tiene un gran efecto en la felicidad de la sociedad, mientras que a largo plazo el desarrollo económico tiene poco. No somos más felices que hace 50 años.

## 2. Felicidad Individual

- El factor externo más importante que afecta a la felicidad individual son las relaciones humanas. En toda sociedad, la calidad y frecuencia de las relaciones de familia u otras relaciones íntimas son lo más importante, seguido por las relaciones en el trabajo y la comunidad. El factor interno más importante es la salud mental.
- Predecimos mal lo que nos hace felices. Somos más felices con centenares de cosas pequeñas todos los días (frecuencia) que una sola cosa grande (intensidad).
- La felicidad sigue una forma de U a través del ciclo de vida, en prome-

dio: somos más felices cuando son jóvenes y viejos, y menos feliz en la mediana edad.

- La emoción de alcanzar un objetivo no es tan intensa o duradera como imaginamos. Las emociones positivas o negativas de este tipo no perduran más de 3 meses. Además descubrimientos recientes muestran que la felicidad es el combustible para el éxito y no al revés. Cuando somos positivos, nuestros cerebros están más motivados, comprometidos, creativos, enérgicos, resistentes y productivos.

“Los empleados infelices han costado a la economía estadounidense 1.416\$ billones el año pasado, correspondiendo al 10% de su PIB”

- Son más felices los que hacen alguna actividad solidaria, o algún tipo de altruismo frente a los que no lo hacen. Así mismo dar dinero tiende a dar más felicidad que gastarlo en nosotros mismos.
- Aumenta nuestros niveles de felicidad aquéllos que están en pareja frente a los que no, así como nuestro estado de ánimo cuando estamos concentrados que distraídos o aburridos.

## 3. Felicidad en el trabajo

- La satisfacción en el trabajo ha alcanzado el nivel más bajo en estos últimos años, solo el 45% lo está frente a un 61% en 1987. La sensación de éxito perdura poco tiempo, lo que crea que muchas personas nunca tengan suficiente.
- En el trabajo somos más felices con nuestras contribuciones diarias, nuestras interacciones con los colegas, aportando en los proyectos involucrados, ayudando a otros que consiguiendo un aumento de sueldo o un buen puesto (frecuencia → intensidad).
- Una vez nuestras necesidades básicas están cubiertas, recibir más dinero no aumenta nuestra felicidad.
- El siguiente estudio evalúa tu felicidad en el trabajo, es gratuito y te ofrece un acceso directo a tus propios resultados y cómo mejorar. ¡Pruébalo! <https://app.happinessat-worksurvey.com/try>
- La percepción de control es clave en el nivel de felicidad de los trabajadores, es la medida en que el trabajador sabe dónde y cómo está, sabe en que cualidades destaca y en cuales debe mejorar, en cuales debe formarse para avanzar. Obtener regularmente un feedback sobre su trabajo.
- El obtener un plan de promoción más cortoplacista, en la que los trabajadores sientan que cada “x” meses van avanzando y a la vez aumentando regularmente los ingre-

sos, aumenta considerablemente sus niveles de satisfacción.

- Las conexiones es la mayor causa de felicidad en nuestro trabajo. Ampliar nuestra red social y networking así como su calidad, ayudan enormemente a un buen ambiente de trabajo, a que la gente se sienta apoyada y motivada para trabajar.
- Saber exactamente a lo que contribuyes así como tener una visión clara de que formas parte de algo más grande que tú mismo, da sentido y significado a nuestro trabajo diario y nos permite sentirnos realizados.
- Una fuerte cultura en una organización en la que todos los empleados respetan y viven los valores como en la vida misma, da un sentimiento de cohesión y pertenencia que fideliza y motiva a los empleados. Como el ejemplo de la empresa Zappos, creó una empresa en 10 años basándose en la cultura y se vendió el 2010 por encima de 1 billón de dólares.

- Los empleados infelices han costado a la economía estadounidense 1.416\$ billones el año pasado, correspondiendo al 10% de su PIB. Estudios\* demuestran que las empresas con una Cultura feliz donde los empleados están motivados, obtienen los siguientes resultados:

- 27% menos de absentismo
- 18% más de productividad.
- 12% más en beneficios.

“El coach busca conseguir que nuestros clientes sean más felices y se mantengan en el largo plazo”



- 16% mejor rendimiento.
- 125% menos “quemados”.
- 32% más comprometidos con la organización.
- 46% más satisfechos con sus trabajos.

Hay y queda mucho que hablar sobre felicidad, existen millones de pro-

puestas para aumentar sus niveles, los paradigmas de la ciencia, de la economía, de la empresa...pero está claro que debemos empezar por uno mismo, trabajando la nuestra propia, desarrollando nuevos hábitos, contagiando y nutriendo a otros para así incrementar nuestras probabilidades de éxito de hacer de este mundo un lugar más feliz. 🙌

✉ [andrealinati@toquedeluz.es](mailto:andrealinati@toquedeluz.es)



### CONSEJO PRÁCTICO:

**¿Cuales son esas pequeñas cosas para aumentar nuestros niveles de felicidad? No hay secreto, cada uno debe incorporar más a su vida lo que le hace feliz. Eso sí, hay que cultivarlo todos los días.**

- Recuerda antes de acostarte una o más experiencias positivas en las últimas 24 horas y 3 cosas por las que estás agradecido. Tendrás una sensación de que tu día ha valido la pena y te irás a dormir mejor.
- Haz un acto de bondad (paga el peaje al siguiente coche, deja pasar a una persona con prisas, haz una apreciación a alguien, desea un feliz día a los más que puedas...).
- Cada día haz algo que te encanta hacer: bailar un rato, leer, cantar, correr, quedar con amigos...
- Busca un momento para relajar tu cuerpo y mente. Situarlo en el presente, reordenar tus ideas y relajarte.
- ¡Si no eres Coach o no tienes un Coach, busca uno ya! Vive conforme a tus valores y encuentra tu equilibrio.

### Más información y referencias:

- “The 7 Hidden Reasons Employees Leave” de Leigh Branham / Harvard Business Review – Spotlight on Happiness – January 2012 / Delivering Happiness de Tony Hsieh / [www.deliveringhappinessatwork.com](http://www.deliveringhappinessatwork.com)