



Felicitat laboral, qüestió de supervivència empresarial

Claus de la satisfacció i la motivació al lloc de treball

Grup de Treball Lideratge Humà i Transformador
Comissió de Lideratge Empresarial

Enginyers/es parlant de FELICITAT...!



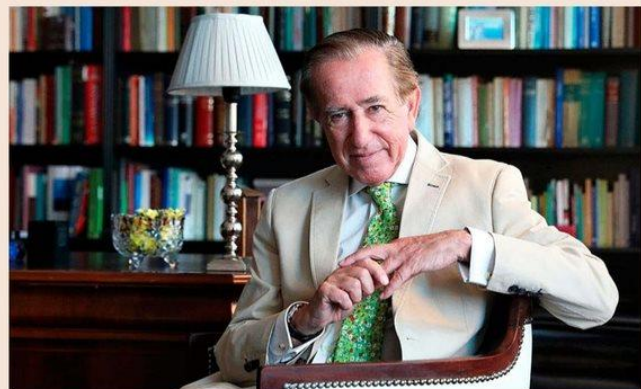
DE CERCA | Enrique Rojas Montes Psiquiatra y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid

“Líder es el que contagia su entusiasmo”

Enrique Rojas asegura que las redes sociales, la televisión y valores actuales como el dinero, la competitividad o la inmediatez fomentan la infelicidad. Acostumbrado a lidiar con ella, aconseja centrarse en el amor, la cultura, la amistad y el trabajo.

Ernesto Vuelta, Madrid

Enrique Rojas Montes (Granada, 1947) es uno de los psiquiatras españoles más prestigiosos, tanto que ha vendido más de tres millones y medio de libros. El último de ellos explica cómo lograr el equilibrio emocional, o lo que es lo mismo, la felicidad. ¿Tan necesitados estamos? “Casi todo lo bueno y lo malo que nos pasa en la vida tiene que ver con cómo hemos sido capaces de gestionar nuestras emociones. La felicidad consiste en tener una personalidad bien construida y los cuatro pilares sobre los que se sustenta son amor, cultura, amistad y trabajo. Además, se consigue moderando las ambiciones, no pidiéndole a la vida aquello que no nos puede dar”, asegura Rojas, que además de psiquiatra y escritor, puede presumir de ser consejero de algunos de los directivos más destacados de nuestro país, que acuden a la clínica que dirige, el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid. Casado con Isabel Estapé Tous, agente de Bolsa, notario y miembro del consejo de administración de CriteríaCava, Rojas es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica.



Casado con Isabel Estapé, Enrique Rojas aconseja tener “un proyecto de vida coherente y realista, y llevarlo a la práctica con ilusión” para alcanzar la felicidad.

Hay características que distinguen a un líder de alguien que no lo es y muchas tienen que ver con una personalidad. Destacar de los líderes que arrastran a las masas, que están dispuestos a servir a otros, que son coherentes entre lo que dicen y lo que hacen, que son un referente, que son capaces de contagiar entusiasmo y que tienen el coraje de decir lo que piensan. El problema es cuando la palabra líder se confunde con dolo.

– **Tú también eres líder de un grupo de personas en su clínica. ¿Predica con el ejemplo?**

Una de las cosas más complicadas de la vida es tratar con otras personas, pero para hacerlo es fundamental respetar el espacio de cada uno. La relación entre médico y paciente es tan estrecha que no puedes delegar a un paciente al que estás tratando desde hace años a otro psiquiatra del equipo, por muy bueno que sea y aunque ese día tengas mucho trabajo. Adquieres un compromiso que va más allá de la responsabilidad.

– **La clave del éxito para ser feliz es conformarse?**

Veo a diario gente infeliz, que se pasa mal, que no quiere vivir, que es-

El amor no es un sentimiento eterno, hay que trabajárselo cada día. El problema es que es una palabra llena de promesas”

deprimida, hundida, sin esperanza, con un trastorno de personalidad o con ansiedad. En la sociedad actual valores como el dinero, la competitividad o la inmediatez no están haciendo mucho por nuestra felicidad. Tampoco lo hacen las redes sociales o la televisión que nos animan a vivir una vida que no está a nuestro alcance. Eso genera una frustración que se traduce en infelicidad. No se trata de conformarse, sino de ser consciente de lo que somos y de dónde vivimos.

– **¿Qué les falta entonces a sus pacientes para ser felices?**

Saber vivir. La felicidad consiste en tener un proyecto de vida coherente y realista, y llevarlo a la práctica con ilusión, pero no deben ser otros

La felicidad es un ideal alcanzable, pero hay que ser consciente de lo que somos y de dónde vivimos para fijar un umbral realista”

– **¿No se puede ser feliz sin amigos?**

Hay que distinguir entre amigo y aquella persona que en un momento dado está cerca de nosotros, pero que en el fondo no significa nada. Amistad es una relación cercana en la que hay duración y confianza. Sancho Panza dice en *El Quijote*: “Amigo que no da y cuchillo que no corta, si se pierden poco importa”.

– **Muchos de los problemas actuales tienen que ver con las crisis de pareja. ¿Tan difícil es amar?**

Amor es querer el bien del otro y suponer trabajarle mucho ese sentimiento en el ser elegido, buscarlo en el otro y hacerlo desinteresadamente. El problema es que es una palabra llena de promesas, pero amar es una tarea muy dura, un trabajo, que si no se hace con éxito, condena a la pareja

“La felicidad consiste en tener una personalidad bien construida y los cuatro pilares sobre los que se sustenta son: amor, cultura, amistad y trabajo. Además, se consigue moderando las ambiciones, no pidiéndole a la vida aquello que no nos puede dar”

Enrique Rojas, Director Instituto Español Investigaciones Psiquiátricas
Expansión, 2020

SABEDU, 22 JUNIO 2019
LAVANGUARDIA

LA CONTRA

Anna Fornés, pedagoga y formadora de formadores

Tengo 51 años. Soy barcelonesa. Soy pedagoga y dirijo desde el 2006 la Fundació Factor Humà (fundada por Mercè Sala en 1997). Estoy casada y tengo una hija, Adriana (22). ¿Política? Sentido común. ¿Creencias? Meditación, espiritualidad, naturaleza y valores humanos

“Si tu trabajo te deshumaniza, ¡qué gran fracaso!”



Factor Humà
La Fundació Factor Humà contrasta a los mejores talentos para impartir cursos (de dos horas y media) a los departamentos de recursos humanos de empresas catalanas, públicas y privadas. Esta labor formativa mejora la vida laboral de cientos de miles de personas. Y eso mejorará su vida personal. Valentí Fuster, el cardiólogo, dijo un día “La mayoría de los ejecutivos serían pacientes míos”, y Factor Humà se aplica en evitarlo. Su entusiasta presidenta, Anna Fornés, se esfuerza para que el trabajo sea fuente de felicidad, no de angustias. Factor Humà entrega cada año el premio Mercè Sala a la empresa más humana. Están todas las empresas invitadas a participar.

Quál hace su fundación?
Humanista, empresas. Ayudamos a que el personal -desde jefes a empleados- se sienta a gusto en su trabajo.

Se dedica a la gestión de recursos humanos, ¿no?
“Recursos humanos” es utilitarista, no me gusta. Se trata de gestionar personas.

¿Y no estamos haciendo falta?
La Organización Mundial de la Salud (OMS) anuncia que el buen ser en una plaza que afecta al 10% de la población mundial, y lo incluirá como enfermedad desde el 2022.

¿Puede más explicarme qué es?
El síndrome del trabajador quemado (o de desgaste laboral) se angustia y provoca, cuando la salud psicoemocional, y enferma. Y hay entre el 2% y el 9% de suicidios.

¿Hasta qué punto estamos llegando?
El caso de France Telecom fue un alboroto mundial, se suicidaron 32 ejecutivos.

¿Cómo es posible?
De 100.000 empleados, la cúpula quiso reducir a 12.000, y se dedicó a multarles automáticamente para lograr que se largaran...
Y se largaron... de este mundo.
Y cómo dice la investigación, seguiremos que este

como ha influido en la decisión de la OMS. Muchos ejecutivos llegan al trabajo estresados. Me conciencian al leer cierta noticia...
¿Cuál?
Un niño ejecutivo estresado, en su casa, para conseguir que no le dejen de llamar, le mataron... ¡Buena noticia!

Horrible.
Como ejecutivo, seré un matado. Si tu trabajo llega a deshumanizarte, ¡por gran fracaso! Y luego conocí a una consultora que se ahorró. Es aproximadamente humanista las empresas con fue la laboración de Mercè Sala.

¿La presidenta de Ronda?
Sí, de 1991 a 1997, y al salir creó la Fundació Factor Humà, para ayudar a las empresas a pasar de la jerarquía a la responsabilidad.

¿Qué entiende por responsabilidad?
Un trabajador necesita sentir que lo que hace tiene sentido si siente que está contribuyendo. ¡lo hará bien! Se sentirá responsable.

¿Y cómo promover ese sentimiento?
Todos necesitamos ser reconocidos por lo que hacemos, a cada jefe le corresponde ofrecer ese reconocimiento al subalterno.

No parece tan difícil.
Para muchos jefes son complicadas... y truncan carreras que habrían sido brillantes.

Yo tuve un accidente automovilístico, y mi jefe me dijo: “Tráeme todo el tiempo necesario en recuperarte, aquí está tu puesto”
¿Así debe ser? Buena jefe.
Me respetó el sueldo y me permitió ir solo por las mañanas al trabajo... Esa jefe era Mercè Sala, sabía asumir responsabilidades. Otro jefe me hubiera apartado y apartado.

¿Un jefe que grita... es aceptable?
Todos, jefes o empleados, tenemos derecho a perder los estribos un día... pero debemos saber pedir disculpas luego.

Hay jefes que imponen decisiones impopulares, contradictorias...
¡Eso es lo que más odio! Al que los jefes! Mejoramos la comunicación que hay en cada oficina activa y fidedigna.

¿Qué consejo de oro da a las empresas?
¡Poned a las personas en el centro de todo!

Pero... al trabajo vamos a trabajar, y no a hacer amigos, en principio.
Serás más feliz si trabajas a gusto. Y si todos trabajáis a gusto en tu empresa, la empresa incrementará su eficacia.

¿Y de qué dependerá trabajar a gusto?
De un entorno amable y de unas buenas relaciones personales.

¿Cómo fomentarlas?
A los jefes les sugiero empezar por... saludar con un “buenos días” a los suyos al llegar al trabajo.

¿Qué cualidades caracterizan al buen jefe?
Valeroso y talentoso. O sea, visión a largo plazo y empatía se interesa por cómo se siente cada uno de sus trabajadores.

Eso es un jefe... ¿o un existente social?
Ser buen jefe... ya de ser buena persona! Da facilidades con los horarios. No molesta con mensajes en fin de semana. Un trabajador dará lo mejor de sí... si su jefe lo merece.

¿Qué consejos daría a todo trabajador?
Dedícate a lo que te gusta. Pasa ganas. Toma iniciativas. No temas a los cambios. Cree un entorno amable. Si buena persona y confía en los otros.

¿Somos desconfiados?
Sin confianza, no hay equipo. Son valores de mi admirado Cristóbal Colón, de La Fageda, la empresa más feliz del mundo!

¿Qué define a una empresa humana?
Es transparente, segura, salubre, flexible de horarios, hay contribuciones equitativas, y todos los trabajadores son corresponsables y creativos... Y la ética es la guía de la empresa.

¿Y qué gana con las trabajadoras y con su eventual gestación y maternidad?
Yo trabajo en Ginecología... y me ocultan por ser madre! Una empresa humana acompañará a toda trabajadora que sea madre.

¿Desde preferiría un trabajador hombre?
En Japón crece el lapso de ausencia por agotamiento laboral. En España... derrochamos horas en el trabajo con pocos provechos. ¡Dios horas para comer! Mejor media hora y salir antes para irnos con la familia.

VICTOR M. AMELA

“Serás más feliz si **trabajas a gusto**. Y si todos trabajáis a gusto en tu empresa, tu empresa incrementará su eficacia”

“Trabajar a gusto depende de un **entorno amable** y de unas **buenas relaciones personales**. A los jefes les sugiero empezar por saludar con un ‘¡buenos días!’ a los suyos al llegar al trabajo”

“Ser buen jefe... ¡va de ser **buena persona!** Da facilidades con los horarios, no molesta con mensajes en fin de semana... ¡Un trabajador dará lo mejor de sí si su jefe lo merece!”

“A un trabajador le diría que se dedicara a lo que le gusta. Que ponga ganas. **Que tome iniciativas. Que no tema a los cambios. Que cree un entorno amable. Que sea buena persona y confíe en los otros**”

Anna Fornés, Directora Fundació Factor Humà
La Vanguardia, Juny 2019

DIUMENGE, 19 AGOST 2018

LA CONTRA

20
ANYS

Mare universal. No té més credo que l'amor, que sembla amb una abraçada colpidora. Filla de pescadors, als nou anys va començar a repartir el poc que tenien entre la gent i poc després a abraçar-los sense distingir homes de dones, i per això va ser apedregada i incompresa. Avui ja ha abraçat més de 33 milions de persones pel món, entre els presidents de governs. Sé la reconeix com una santa viva. (Publicada 26/10/1999).

Amma, mestra espiritual hindú

Tinc 46 anys. Vaig néixer a l'Índia. Vaig tenir una revelació divina: "Adora'm en els cors de tots els éssers i alleuja el patiment". Des d'aleshores viatjo pel món i planto la llavor de l'amor amb l'abraçada i he creat a l'Índia hospitals, escoles i orfenats, tot gratuït. Presideixo la fundació Amics d'Amma

"La felicitat depèn del domini d'un mateix"



SRI MATA AMRITANANDAMAYI DEVI

El problema del món, quin és? Cap. El problema és al nostre interior, és el nostre ego. Hem de canviar la nostra actitud cap al món.

L'ego? Sí, l'ego és el que ens impedeix de sentir compassió pels altres, perquè cometem l'error de creure que som diferents.

Això és immaduresa. Els adults creuen que ja han crescut, que la innocència o la ingenuïtat és alguna cosa del que han d'avergonyar-se, però l'únic que ha crescut és l'ego. El cor està atrofiat. Qualitats essencials com la compassió i l'amor estan avui al seu llit de mort.

I què és l'amor? Voure i sentir la vida en totes les coses. La vida i l'amor són una unitat. Tot i això, nosaltres només temem relacions amb els altres i amb el món, no hi ha sentiment d'unitat i, per tant, no hi ha amor. L'amor ocorre només quan deixem de racionalitzar.

Difícil m'ho posa. Hem crescut acostumats a l'egoisme, la compenència, l'odi, la gelosia i la guerra. El nostre contacte amb l'amor és només superficial. L'amor real s'experimenta quan no hi ha condicions, i les condicions hi són únicament on hi ha divisió.

Doncs és un cercle viciós... Trenca'l, permet que el teu cor floreixi a través de la compassió, sintonitza amb la pena i el patiment dels altres. Fes una cosa: fà'c't el dit a l'ull.

Ah. Ara, castigaràs el dit? **No ho pensava fer.** Lògic, perquè tu ets el teu dit i el teu ull. De la mateixa manera hauríem de poder veure'ns a nosaltres mateixos en tots els éssers.

D'acord. La compassió no mira les debilitats dels altres. No fa distinció entre bons i dolents. No traça línies divisòries entre dos països, dues creences o dues religions. La compassió no té ego, i oblida i perdona.

I si no pots oblidar? Viu el moment present. Aprèn a dur a terme les teves accions sense cap afecció i ignora el fruit del futur. Sempre que estiguis fent alguna cosa, prova de ser-ne conscient. Si ets vigilant, notaràs la càrrega innecessària dels pensaments negatius que transportes. Aquest estat d'alerta et farà lliure.

De vegades les circumstàncies... No culpis les circumstàncies ni culpis els altres. Els teus fracassos, els teus sentiments ferits i les teves pors són conseqüència d'alguna debilitat, i aquesta debilitat és ignorància. Deixa d'afer-

Amorosa

Fa deu hores que abraça amb un amor colpidor cada una de les milers de persones que esperen torn; és la seva manera de predicar l'amor, amb l'exemple. Així viu, recorrent el món i abraçant. Els seus discursos -com a presidenta del Parlament de Religions del Món i el de l'aniversari de l'ONU- estan carregats de sentit, igual que els seus llibres (ed. Ammachu). Donatius internacionals li han permès crear una xarxa social (orfenats, escoles, hospitals) d'ajuda humanitària a l'Índia. El seu credo és la unitat fonamental de totes les religions; la seva lluita, la recuperació de les qualitats del cor en la vida diària. Per a ella no n'hi ha prou amb meditar, únicament donant amor ens reconciliarem amb nosaltres mateixos perquè som un, i donar-se a un mateix.

Com? Comença per aprendre a estar relaxada en els moments de tensió. Aprèn a emetre't i a observar els pensaments negatius, els sentiments ferits i l'agonia mental per la que estiguis passant. No cooperis amb la tensió i l'agonia.

Creu que la suma d'aquests intents canviarien el món? Sí, n'hi ha prou amb que en el si de cada família un membre estigui decidit a practicar la compassió.

I qui serà compassiu amb ell? No necessitarà la compassió de ningú, perquè donar amor ens omple d'amor. Fixa't en les diferències entre Occident i l'Índia. Occident és ple de gent deprimida i psicològicament malalta. A l'Índia hi ha una extrema pobresa, però l'amor entre la gent continua vigent i no hi ha desequilibris.

Creu que és possible assolir la felicitat? Estar content i feliç depèn únicament de la ment, no de les circumstàncies. En realitat la felicitat depèn del domini d'un mateix. Fins i tot el més sublim dels paradisos es transforma en un infern si la ment està torbada, i viceversa.

I això és contagiós? Sí, podem dur a terme accions correctes amb l'actitud correcta, purificant la nostra ment i ens importará de manera genuïna el que li passi als altres.

Per tant, hi ha solució al patiment del món? Per descomptat que n'hi ha. El problema actual és que la gent no li importen els seus semblants i a qui li sobra és incapaç de donar. Saps el que passa?

Què? Que la gent parla de Déu, però no practica Déu, no sent Déu al seu interior. Déu, que és l'amor, ha de treballar a través dels nostres ulls, de les nostres cares, del nostre cor; a través dels nostres pensaments i de les nostres accions, i així posarem fi a tots els problemes i patiments.

LA VANGUARDIA 59

VICTOR M. ARELLA IMA SANCHIS LUIS ARRIAGUE



rar-te al passat i seràs lliure i tindràs pau.

Com un nen sense passat?

Exacte. Així com un nen viu plenament en el present, quan tu estimis, deixa que tot el teu ésser estigui present en aquell amor, sense reserves ni divisions. No facis res en forma parcial, fes-ho tot amb plenitud.

La por bloqueja l'espontaneïtat.

És la por de ser jutjat. El problema rau en el sentiment de separació, en el fet de sentir que els altres són uns altres. Mentre hi hagi aquesta por, el teu cor estarà tancat.

És difícil obrir un cor ferit.

Quan passis un mal moment pensa: no espero cap amor dels altres, no ho necessito perquè jo soc una font inesgotable d'amor, que continuarà donant amor i res més que amor a tots els que arribin a mi. L'amor pot existir únicament on no es força.

Creu que demana massa.

Tots hem estat ferits moltes vegades, el nostre ego ha estat maltrat. Però la millor cura és observar la ment. Desfer-se de totes les penes del passat i relaxar-se.

Com?

Comença per aprendre a estar relaxada en els moments de tensió. Aprèn a emetre't i a observar els pensaments negatius, els sentiments ferits i l'agonia mental per la que estiguis passant. No cooperis amb la tensió i l'agonia.

Creu que la suma d'aquests intents canviarien el món? Sí, n'hi ha prou amb que en el si de cada família un membre estigui decidit a practicar la compassió.

I qui serà compassiu amb ell?

No necessitarà la compassió de ningú, perquè donar amor ens omple d'amor. Fixa't en les diferències entre Occident i l'Índia. Occident és ple de gent deprimida i psicològicament malalta. A l'Índia hi ha una extrema pobresa, però l'amor entre la gent continua vigent i no hi ha desequilibris.

Creu que és possible assolir la felicitat?

Estar content i feliç depèn únicament de la ment, no de les circumstàncies. En realitat la felicitat depèn del domini d'un mateix. Fins i tot el més sublim dels paradisos es transforma en un infern si la ment està torbada, i viceversa.

I això és contagiós?

Sí, podem dur a terme accions correctes amb l'actitud correcta, purificant la nostra ment i ens importará de manera genuïna el que li passi als altres.

Per tant, hi ha solució al patiment del món? Per descomptat que n'hi ha. El problema actual és que la gent no li importen els seus semblants i a qui li sobra és incapaç de donar. Saps el que passa?

Què?

Que la gent parla de Déu, però no practica Déu, no sent Déu al seu interior. Déu, que és l'amor, ha de treballar a través dels nostres ulls, de les nostres cares, del nostre cor; a través dels nostres pensaments i de les nostres accions, i així posarem fi a tots els problemes i patiments.

IMA SANCHIS

"Estar content i feliç depèn únicament de la ment, no de les circumstàncies. En realitat la felicitat depèn del domini d'un mateix. Fins i tot el més sublim dels paradisos es transforma en un infern si la ment està torbada, i viceversa".

VIERNES, 9 JUNIO 2023

LA VANGUARDIA

LA CONTRA



Victor M. Amela - Ima Sánchez - Lluís Amiguet

Dani Ku, aventurero

Tengo 40 años. Nací en Barcelona y vivo recorriendo el mundo. Era informático. Política para mí equivale a tolerancia, hay muchas perspectivas diferentes para entender la misma cosa. Soy escéptico, creo en mí mismo, en las personas y en las sonrisas. Acercarme a la muerte me hizo amar la vida; esa fue mi suerte

“No eres el único que sufre, construye con lo que tienes”



Bienvenidos los cambios

El cáncer le arrebató a su padre cuando tenía dos años y a su madre a los 21, después de que él, con 17 años, salvara la pierna de un tumor del tamaño de una pelota de tenis. Con una discapacidad reconocida, lleva nueve años recorriendo mundo en bici por el camino encontró novia y dos cánceres más. “A pesar de ello -escribe en su web-, nunca cederé en mi empeño de recalcar a mi gente cerca la importancia de la actitud ante las adversidades, de aprovechar el tiempo en lo que sentimos que nos hace disfrutar, y en no perder la noción de lo que es verdaderamente importante en esta vida. No temáis a los cambios. No aceptéis lo que no os haga sentir bien, y no dejéis de remar, aun a contracorriente, hacia vuestros sueños. Esto es demasiado corto”. Dani Ku participa en las Jornadas LA-TI de los Grandes Viajes, en Barcelona el 6, 7 y 10 de junio.

Todos tenemos dos vidas?
Eso dice Confucio, y que la segunda empieza cuando entendemos que solo tenemos una. La mía empezó cuando tuve un cáncer a los 17 años.
Un tumor en una pierna.
Sí, del tamaño de una pelota de tenis, y lo primero que escuché a un médico es que me la tenían que cortar. Pese a ello, y a que pasé un año en un hospital, tengo un buen recuerdo.
¿Por qué?
Imité con muchos niños. Era el mayor de la sala de oncología pediátrica y disfrutaba entrenándolos. Por desgracia, muchos murieron. Sucede a cada instante en el planeta.
¿Qué cambio?
Mi forma de ver la vida: no eres el único que sufre, construye con lo que tienes. Yo no podía salir de ahí y quejarme de la vida rutinaria cuando había convivido con niños que fallecieron en la habitación de al lado.
Es duro recordar su última mirada, y no queremos ni pensar que eso está sucediendo en cada instante. La muerte no es algo que corresponde a la vejez, sino algo que puede lle-

gar en cualquier momento. Quiero aprovechar el tiempo, quiero y debo disfrutar.
Suó su cáncer y murió su madre.
Estábamos muy unidos. Mi madre sufrió muchos así enfermedades y el cáncer sí acabó con ella. Yo tenía 21 años. Mi padre falleció cuando yo tenía dos años, también de cáncer.
Perdone, es una vida muy dura.
Me sigo considerando un privilegiado. Sigo luchando contra esa enfermedad, pero no tengo síntomas y puedo disfrutar, cosa que por desgracia mi padre y mi madre ya no podían hacer.
Su pierna no funcionaba.
Tengo un trozo de fémur artificial y apenas minúsculo. Una eminencia me salvó la pierna y puede disfrutar de cosas increíbles.
Acabó corriendo ultramaratones.
Nunca creí que podría correr ni un kilómetro, ir superándome era una recompensa. Acabé haciendo carreras de montaña y luego me subí a la bici sin saber si la pierna fallaría.
¿Por qué cambió en su caso?
Después de lo vivido, la dinámica depredadora de la vida de las ciudades, ese no tener tiempo para ver a los amigos, esas rutinas tan voraces que provocan vacío, y esa infelicidad

que veía a mí alrededor, me empujaron a hacer algo diferente: recorrer mundo.
¿No se lo había planteado nunca?
Pensaba que para viajar hacía falta mucho dinero, pero me lancé a cruzar España en bici y ya llevo nueve años por el planeta.
¿Qué le ha sorprendido?
La humanidad de mucha gente, que me ha regalado tantos momentos emotivos y ricos.
Los urbanitas tenemos la sensación de que el mundo es hostil y peligroso.
Yo también lo pensaba. El miedo es el mayor incapacitante que hay en nuestra vida. Acercarme a la muerte me hizo valorar que esos miedos eran efímeros.
Ya pasó su tercer cáncer.
Hace dos años y medio sufrí cáncer de colon y ahora uno con mal pronóstico, una carcinomatosis peritoneal que tratamos con quimioterapia, pero por fortuna no me encuentro mal. Todo lo que venga es un regalo. He aprendido a aceptar estas situaciones.
Muchos venían su vida como un cúmulo de sucesivos desgracias.
He aprendido a adaptarme, a aceptar los baches. Llevo nueve años cumpliendo un sueño. Si la vida está hecha de emociones, no encontré otra forma en la que coleccionar más.
¿Qué anda buscando?
Que cada día sea intenso, buenos sentimientos que perduren en mi memoria. La motivación y la pasión os pueden llevar hasta donde no pensabais. Disfruto de la incertidumbre, de no saber qué habrá en la próxima curva.
¿Qué es lo importante en la vida?
Lo esencial está en las cosas más básicas, por ejemplo, en la gente que amamos y a la que a veces en esta sociedad no podemos dedicar el tiempo que requiere.
Claro.
Debemos poder tomarnos un café con un amigo sin que sea una acontecimiento, darle un abrazo. No tenemos tiempo, pero tenemos un mundo lleno de distracciones.
Procrastinamos.
Debemos dedicar un tiempo a hacernos preguntas, a reflexionar cómo nos sentimos, a preguntarnos qué queremos hacer con nuestro tiempo, por que estamos enfadados o no podemos dormir. Tengo amigos muy jóvenes que toman pastillas para dormir, un síntoma de la neurosis de esta sociedad.
Tiene razón.
Nuestra mente asocia la muerte con algo lejano, con la vejez. Pero desgraciadamente, cuando convives cerca de ella, sabes que puede llegar en cualquier momento. Y eso te hace tener los pies en el suelo, saber apreciar cada momento y su valor. Pone una fecha a tus planes, tu motivación, porque esto de vivir es un paseo muy, muy corto.

IMA SANCHEZ

“Debemos dedicar un tiempo a hacernos preguntas, a reflexionar cómo nos sentimos, a preguntarnos qué queremos hacer con nuestro tiempo, por qué estamos enfadados o no podemos dormir. Nuestra mente asocia la muerte con algo lejano, con la vejez. Pero desgraciadamente, cuando convives cerca de ella, sabes que puede llegar en cualquier momento. Y eso te hace tener los pies en el suelo. Ponle una fecha a tus planes, a tu motivación, porque esto de vivir es un paseo muy, muy corto”.

Dani Ku, aventurer i 3 càncers des dels 17 anys
La Vanguardia, Juny 2023

SÁBADO, 10 DICIEMBRE 2022

LA VANGUARDIA

LA CONTRA



Victor M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amigué

Teresa Perales, nadadora, 27 medallas paralímpicas, embajadora de deporte inclusivo

Tengo 47 años. Nací y vivo en Zaragoza. Estoy casada y tengo un hijo (12). Diplomada en Fisioterapia. He tenido responsabilidades políticas, siempre he sido de centro, coger las buenas ideas de un lado y de otro. La política es el arte de llegar a acuerdos en beneficio de la mayoría. Soy cristiana católica

“¿Estoy viva? Pues venga, hacia delante, a crecer, a construir..”



Tirarse a la piscina de la vida

A los 19 años perdió la movilidad de cintura para abajo. Entonces decidió aprender a nadar, porque flotar era un alivio. Lleva 27 medallas paralímpicas: siete oros, diez platas y diez bronce. Se ha formado como coach deportiva e imparte conferencias como speaker motivacional, ha escrito un par de libros y en el 2021 recibió el premio Princesa de Asturias de los Deportes; ese dinero le permitirá crear su propia fundación deportiva: “Creo en el deporte inclusivo, es decir, personas con y sin discapacidad que entrenan y compiten juntas, ese es mi plan”. Participó en la gala de presentación de la II edición de los Juegos Inclusivos, organizados por la Fundación Sanitas, que se celebrarán en Madrid en el 2024. No pierde la sonrisa: “Hay que amar la vida sin condiciones, atreverse a aprovechar las oportunidades, tirarse a la piscina”.

lleve cinco medallas y ya no pude parar. Y su sonrisa se hizo famosa.

Suele chocar mucho que alguien que tiene una discapacidad sobrevinida a los 19 años y ve su proyecto de vida truncado sonría siempre. un periodista me lo preguntó y le respondí que yo sonreía siempre porque uno tiene que crear su propia espiral de optimismo y felicidad.

Desarrolló su teoría en un libro.

Si, la teoría del **espiralismo**, que básicamente consiste en saber que tú eres el centro de tu espiral de optimismo, de tu propio bienestar, que ser feliz depende de ti.

¿Tiene ayuda psicológica?

No, tengo la suerte de que de manera espontánea he ido adquiriendo herramientas, de hecho, cada vez que me he caído y me he levantado he aprendido algo nuevo.

¿Cuál es su fuerza?

Las ganas de vivir. Parto de la base de que todos se puede entrenar, y que el cerebro se puede reprogramar y convertir en maravillosa una experiencia que en su día fue traumática.

¿Por ejemplo?

A mí no me gustaba competir porque me ponía excesivamente nerviosa, antes de lanzarme al agua tenía retortiones, ahora me chillaba porque he trabajado el disfrutar el camino.

¿Cuénteme.

Debes dedicarte tiempo a ti mismo y derribar las creencias limitantes. El “no puedo” es fácil, mejor los retos, el “a ver si lo consigo”.

¿Cómo lo ha hecho usted?

He aprendido a hacer la foto panorámica en todas las situaciones. Lo que vivimos ya lo han vivido otros que consiguieron salir adelante. Se trata de hacer un compromiso personal muy íntimo con la vida que parte del agradecimiento más absoluto, ya que la vida es un regalo y no está garantizada.

Cierto.

Pues partiendo de esa base yo me digo: “¿Estoy viva? pues venga, hacia delante, a crecer, a construir, a crear, a ayudar..”.

A vivir.

Es raro que yo diga que no a algo, siempre pienso que puede ser una oportunidad. Si yo por ejemplo no hubiera superado el miedo al agua, mi hijo no existiría.

¿Qué quiere decir?

Mi marido es periodista, me entrevistó a la vuelta de los juegos de Sydney y nos enamoramos.

¿Fue complicado para usted?

No, yo ya no prestaba atención a la discapacidad. Estaba cómoda en mi piel. A mí lo que me mantiene firme es mi compromiso con la vida, el agradecimiento continuo, el sentirme dueña de lo que hago y el hacer cosas que ayuden a los demás, eso me hace muy feliz.

IMA SANCHÍS

“Suele chocar mucho que alguien que tiene una discapacidad sobrevinida a los 19 años y ve su proyecto de vida truncado sonría siempre. Un periodista me lo preguntó y le respondí que yo sonreía siempre porque uno tiene que crear su propia espiral de optimismo y felicidad”

“La teoría del ‘espiralismo’ consiste en saber que tú eres el centro de tu espiral de optimismo, de tu propio bienestar. ¡Ser feliz depende de ti!”

Teresa Perales, nadadora paralímpica, en cadira de rodes des dels 19 anys
La Vanguardia, Desembre 2022

14 Nov 24 SETEMBRE 2023

MANAGEMENT
MODELOS DE GESTIÓN

2 de cada 3 treballadors antepone la vida personal a la professional, segun un estudi elaborado por Randstad

¿Un buen trabajo o una vida completa?

La Adición al trabajo ya responde a la voluntad de hacer



Más de la mitad de millennials y Z dejarían su trabajo si les impidiera disfrutar de la vida

El déficit electoral vinculado a las elecciones del 23 de julio ha supuesto que el déficit fiscal de la economía catalana haya recuperado su protagonismo en la agenda pública. Los datos argumental parte de la constatación de un déficit fiscal del orden del 5% del PIB de la economía catalana, con 26.200 millones de euros, desde dicho déficit es manifiestamente elevado y que como consecuencia es imprescindible que haya una reducción. Se apuntan medidas como consensuar el sistema de financiación autonómico con un acuerdo de las comisiones de la Administración común de Catalunya. Tiempo atrás, las que dicha línea sirva para definir los resultados mencionados.

Una de ellas es que en la práctica se convierta una vida magra que cueste que la balanza fiscal. La misma Generalitat que publica números periódica y en la única administración pública que lo hace, una estimación de dicha balanza, aunque propone los resultados mencionados, presenta, sin embargo, otros valores adicionales, de manera que acaba ofreciendo un abanico de estimaciones que se muestran con un déficit fiscal para el año 2019, el último publicado, del 4,9% al 4,2%. Las cuatro estimaciones van, además, las más. El Departamento de Economía y Hacienda, que es quien publica las balances fiscales de Catalunya con la Administración central, selecciona para dichos estimaciones el criterio de que el presupuesto de la Administración central está equilibrado presupuesto o no, es decir, si hay, como es lo más habitual, un déficit en dicho presupuesto, este se puede equilibrar aumentando los ingresos hasta el nivel de los gastos de dicho presupuesto, de manera alternativa, se disminuyen los gastos hasta hacerlos equivalentes a los ingresos. En consecuencia queda por presentar otro criterio: la estimación de la balanza fiscal respecto a los ingresos y gastos que realiza la administración central de Catalunya sin equilibrar su presupuesto. En la balanza fiscal de Catalunya las estimaciones adicionales de balanza fiscal, ya en estas ocasiones cuando hay un déficit en el presupuesto, el laboratorio de confianza, el laboratorio de confianza se moviera, por ejemplo, entre el -2,1% (superávit fiscal) al -8,5% (déficit fiscal) en 2009. Todavía, además, sin considerar criterios alternativos en los que se para centralizar los gastos de los gastos de la Administración central.

Otra razón es consecuencia de que la Administración central no realiza en los últimos años la información necesaria para llevar a cabo dichas estimaciones, de manera que los cálculos se llevan a cabo respondiendo a los datos del 2019, el comportamiento observado en base a lo que si se dispone de dicha información. En consecuencia, se llegan a conclusiones menos robustas. Al mismo tiempo, de las dificultades y la falta de aceptación por el resto de la administración de los criterios utilizados para la estimación de la Generalitat impiden comparar los resultados obtenidos en Catalunya con los correspondientes a las otras comunidades autónomas. De manera que, ahora, la información que el déficit fiscal de Catalunya es reflejada en un estudio elevado desde de ser arriesgada. |

Marti Parellada
Gerente de la IIR y presidente del Institut d'Innovació de Barcelona

El déficit fiscal de nuevo

El déficit electoral vinculado a las elecciones del 23 de julio ha supuesto que el déficit fiscal de la economía catalana haya recuperado su protagonismo en la agenda pública. Los datos argumental parte de la constatación de un déficit fiscal del orden del 5% del PIB de la economía catalana, con 26.200 millones de euros, desde dicho déficit es manifiestamente elevado y que como consecuencia es imprescindible que haya una reducción. Se apuntan medidas como consensuar el sistema de financiación autonómico con un acuerdo de las comisiones de la Administración común de Catalunya. Tiempo atrás, las que dicha línea sirva para definir los resultados mencionados.

Una de ellas es que en la práctica se convierta una vida magra que cueste que la balanza fiscal. La misma Generalitat que publica números periódica y en la única administración pública que lo hace, una estimación de dicha balanza, aunque propone los resultados mencionados, presenta, sin embargo, otros valores adicionales, de manera que acaba ofreciendo un abanico de estimaciones que se muestran con un déficit fiscal para el año 2019, el último publicado, del 4,9% al 4,2%. Las cuatro estimaciones van, además, las más. El Departamento de Economía y Hacienda, que es quien publica las balances fiscales de Catalunya con la Administración central, selecciona para dichos estimaciones el criterio de que el presupuesto de la Administración central está equilibrado presupuesto o no, es decir, si hay, como es lo más habitual, un déficit en dicho presupuesto, este se puede equilibrar aumentando los ingresos hasta el nivel de los gastos de dicho presupuesto, de manera alternativa, se disminuyen los gastos hasta hacerlos equivalentes a los ingresos. En consecuencia queda por presentar otro criterio: la estimación de la balanza fiscal respecto a los ingresos y gastos que realiza la administración central de Catalunya sin equilibrar su presupuesto. En la balanza fiscal de Catalunya las estimaciones adicionales de balanza fiscal, ya en estas ocasiones cuando hay un déficit en el presupuesto, el laboratorio de confianza, el laboratorio de confianza se moviera, por ejemplo, entre el -2,1% (superávit fiscal) al -8,5% (déficit fiscal) en 2009. Todavía, además, sin considerando criterios alternativos en los que se para centralizar los gastos de los gastos de la Administración central.

Otra razón es consecuencia de que la Administración central no realiza en los últimos años la información necesaria para llevar a cabo dichas estimaciones, de manera que los cálculos se llevan a cabo respondiendo a los datos del 2019, el comportamiento observado en base a lo que si se dispone de dicha información. En consecuencia, se llegan a conclusiones menos robustas. Al mismo tiempo, de las dificultades y la falta de aceptación por el resto de la administración de los criterios utilizados para la estimación de la Generalitat impiden comparar los resultados obtenidos en Catalunya con los correspondientes a las otras comunidades autónomas. De manera que, ahora, la información que el déficit fiscal de Catalunya es reflejada en un estudio elevado desde de ser arriesgada. |

Evolucionamos hacia una sociedad menos trabajocéntrica, en la que no te define lo que haces sino lo que eres

Oriol Montanyà
UPF BSM

El viejo pecador estaba tambaleando en su vida, lanzando su pipa y viendo un hermoso atardecer. Se le acercó un hombre de negocios que pasó por allí y le preguntó: "¿Qué hace aquí desarmado en lugar de aprovechar estas horas para seguir pecando?". "¿Y por qué debería hacerlo?", le replicó el mariner. "Porque podrá ser más rico, más poderoso, y con los beneficios compraré un barco más grande", argumentó el ejecutivo. "¿Y para qué quiero un barco más grande?", le volvió a cuestionar el pecador. "Lo obvio para seguir avanzando más lejos y ganar mucho más dinero", dijo el ejecutivo. "¿Y por qué quiero más dinero?", le preguntó el mariner. "Porque así podré disfrutar de la vida", sentenció el hombre de negocios. "¿Y qué crees que estoy haciendo en este precioso momento?", le rebatió irónicamente el viejo pecador.

Esta conocida historia sirve para cuestionar los criterios de la ambición profesional y reflexionar sobre la necesidad de poner el trabajo siempre al servicio de objetivos personales, evitando que se convierta como un fin en sí mismo. El viejo pecador representaba a todas las personas que se entregan a ser felices por su faceta profesional que una persona ambiciosa era la que luchaba con determinación por el éxito profesional, pero en los últimos tiempos está apareciendo una aceptación mucho más amplia, que pasa por equilibrar los dos factores que dan sentido a nuestra existencia.

Es lo que podríamos denominar "ambición heliética", sustentada sobre la convicción de que la vida es como un castillo, y que no solo existe la torre del trabajo, sino que también tenemos torres tan importantes como la familia, los amigos, las aficiones o la salud física y mental. Bajo este paradigma, la ambición consiste en fortalecer todas las torres, y pagar el precio de la seguridad y estabilidad del conjunto de la edificación.

En la misma línea, no hay que olvidar que existe otra torre fundamental, que es la de los valores personales. El estudio de Randstad también pone de relieve que el 40% de los empleados solo trabajan en empresas responsables. Y es que la ambición heliética también pasa por encontrar organizaciones que faciliten el desarrollo profesional sin tener que renunciar a los principios morales.

La gestión del talento en sociedades trabajocéntricas siempre es mucho más sencilla. Pero todo parece indicar que la situación está cambiando. Así que las empresas e instituciones harán bien en hacer una reflexión profunda, con el objetivo de buscar nuevas fórmulas que permitan una buena integración de la torre profesional en el castillo de la vida. Porque tan mal os quedará siempre cambiando la torre como pensarse el día pecando.

40% Ambición heliética El 40% de la población ya trabaja en empresas responsables que facilitan el desarrollo profesional sin tener que renunciar a los principios morales.

“La vida es como un castillo: no sólo existe la torre del trabajo, sino que también tenemos torres tan importantes como la familia, los amigos, las aficiones o la salud física y mental. La ambición consiste en fortalecer todas las torres, ya que centrarse solo en una pone en riesgo la seguridad y estabilidad del conjunto de la edificación”.

“Las empresas e instituciones harían bien en hacer una reflexión profunda, con el objetivo de buscar nuevas fórmulas que permitan una buena integración de la torre profesional en el castillo de la vida”

Oriol Montanyà, Subdirector General i Professor a la UPF BSM
La Vanguardia - Dinero, Setembre 2023



Antonio Rodríguez

Fundador i CEO d'Efficient Happiness, autor del llibre "*Felicidad Eficiente, el poder de humanizar tu trabajo*"



Francesc González

Director General de l'AQPE, tesi doctoral sobre "Compensació Total, Satisfacció Laboral i Compromís" i autor del llibre "*Cómo aumentar salarios sin pagar + Euros*"



Glòria Forn

Farmacèutica, consultora i formadora en benestar organitzacional



Pablo Vega de Llergo

Enginyer químic, director executiu i soci d'Idearia Lab

*Al final hi haurà un temps per a preguntes.
Fes-nos arribar la teva pregunta a través d'aquest
formulari (la pots enviar en qualsevol moment de la sessió)*



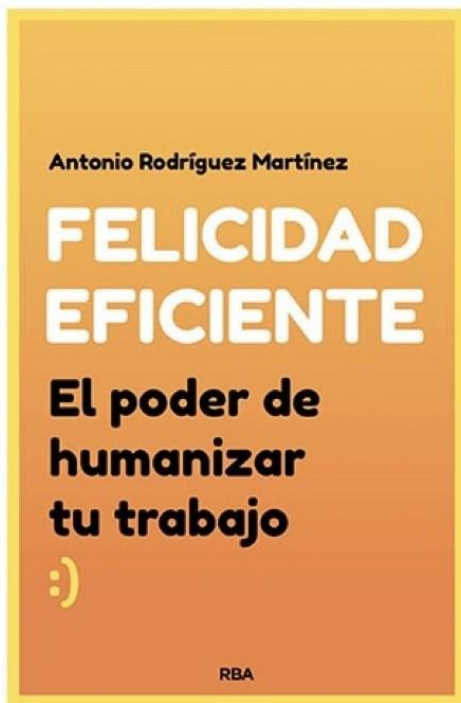
Felicitat laboral, qüestió de supervivència empresarial



<https://forms.office.com/r/KfTRatXpJ6>

YA A LA VENTA

RBALIBROS



¡Muchas gracias!

Contacto y redes

Email: antonio@efficienthappiness.com

LinkedIn: Antonio Rodríguez Martínez

Instagram: @antonio.happiness

www.efficienthappiness.com

E|H
Efficient Happiness

Felicitat Laboral, qüestió de supervivència empresarial

La societat esta canviant i
les expectatives respecte la
vida i el treball ... també !



Felicitat Laboral, qüestió de supervivència empresarial

¿Què podem fer des de l'empresa? ... per aconseguir alts nivells de:

SATISFACCIÓ



MOTIVACIÓ



COMPROMIS

Felicitat Laboral, qüestió de supervivència empresarial

Els 8 eixos de la Compensació Total



GLÒRIA FORNS

Consultora estratègica de benestar
organitzacional

Coach executiva i d'equips



www.gloriaforns.com



EXPERIÈNCIES



2003

- MERCK

Launch Management
Business Development (ES)

2008

- MYLAN (actual VIATRIS)

Strategy & Portfolio
Management (ES & PT)
Business Development (EU)

2012

- KERN PHARMA

Desenvolupament de negoci i
llançaments (ES & PT)

2020

- FELIZING

Consultoria estratègica de
benestar organitzacional
Coaching executiu i d'equips

Glòria Forns

Llicenciada en Farmàcia

20 anys d'experiència en la indústria farmacèutica en posicions centrades en la negociació, la coordinació d'equips i la gestió del canvi a les organitzacions.

Fundadora de Felizing



Especialitzada en estrès crònic laboral i síndrome de Burnout.

Impuls entorns laborals cap a cultures transformadores en positiu, adaptat a l'organització.

Atenció a les necessitats reals per a alliberar el talent i generar alt rendiment amb benestar.

• CONNEXIO

• MOTIVACIÓ

• COMUNICACIÓ

• COMPROMÍS



Let's work

TOGETHER





Liderazgo & Felicidad

... ideas & puntos en los que podemos actuar para alcanzarla y/o potenciarla

Pablo Vega de Llergo

Compartiendo el conocimiento de ACB experto en felicidad

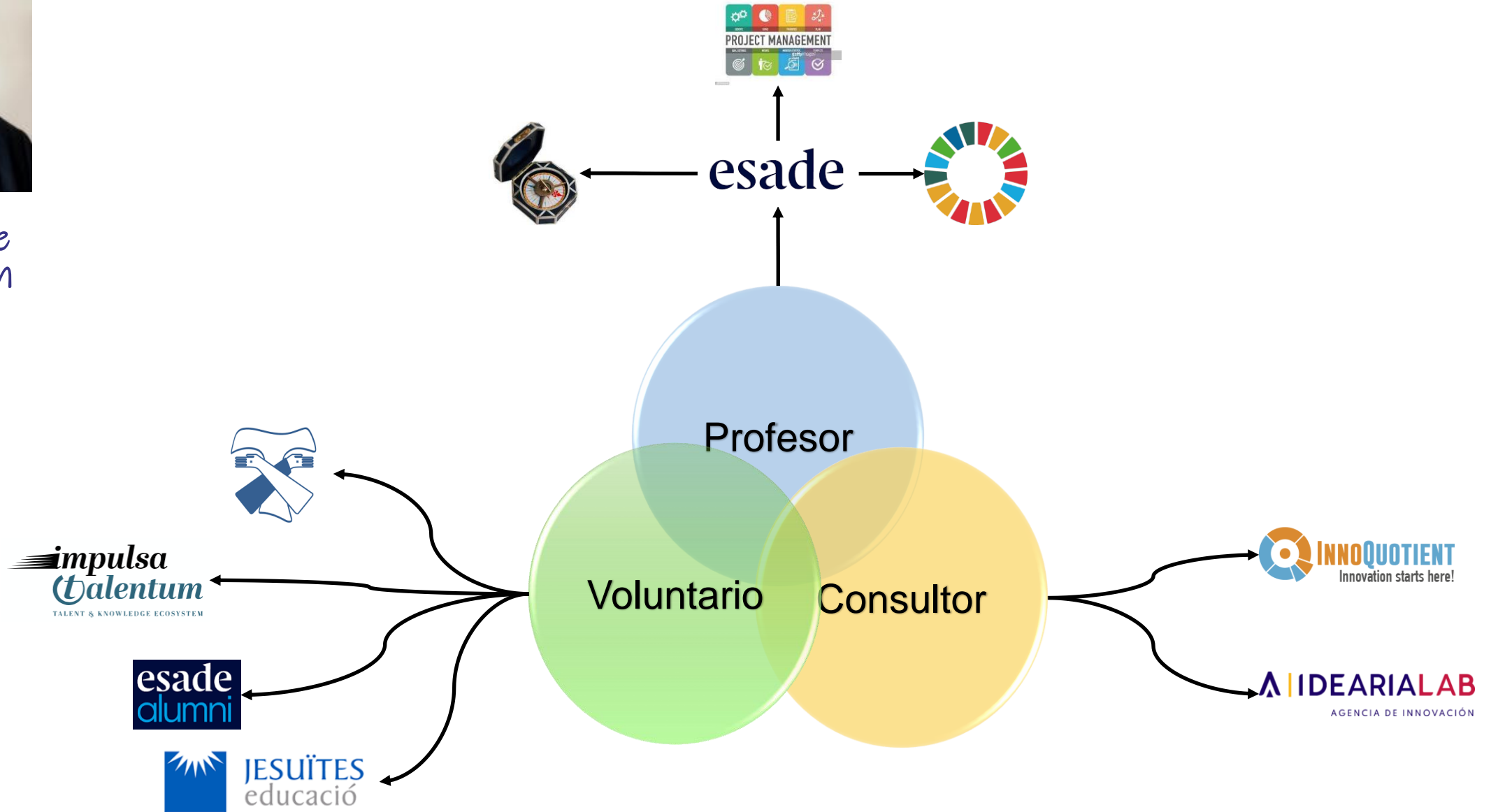
Arthur C. Brooks, PhD

William Henry Bloomberg Professor, Harvard University

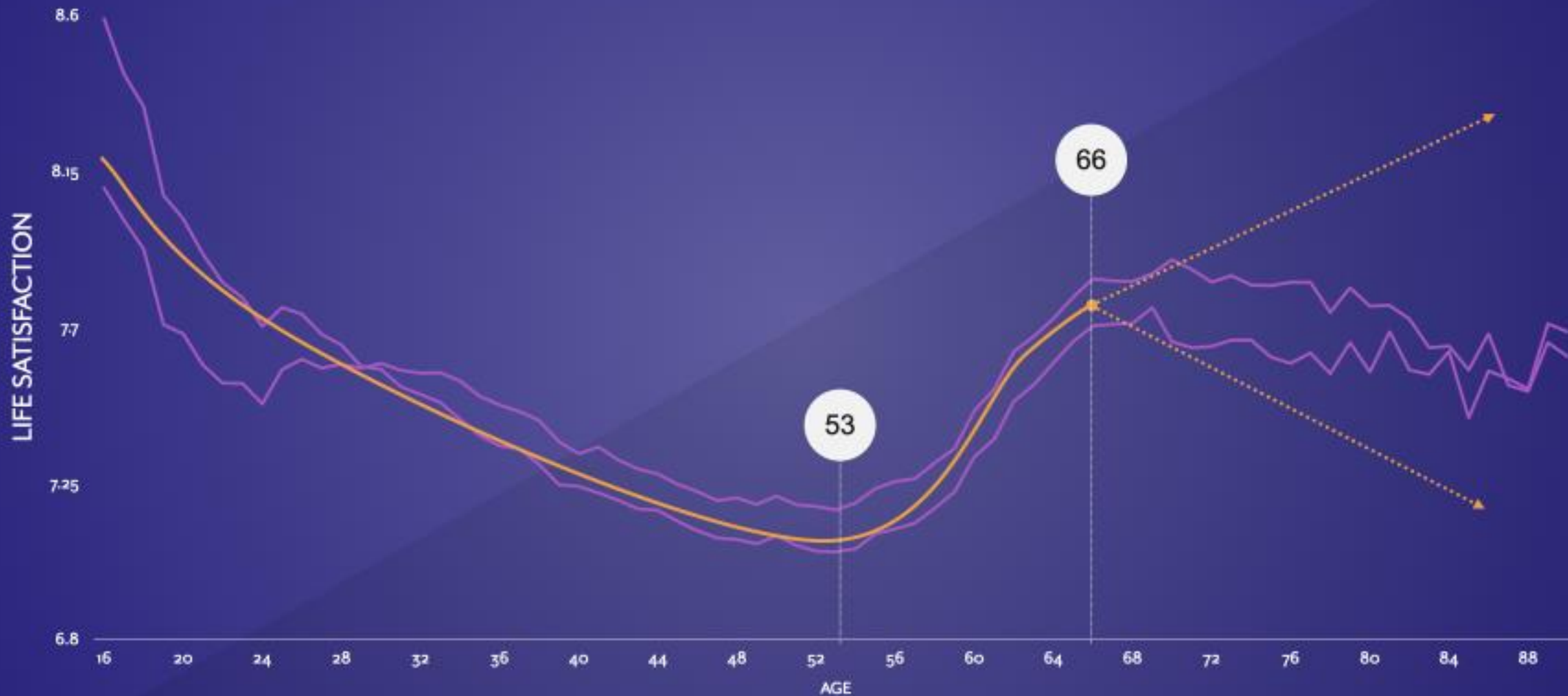




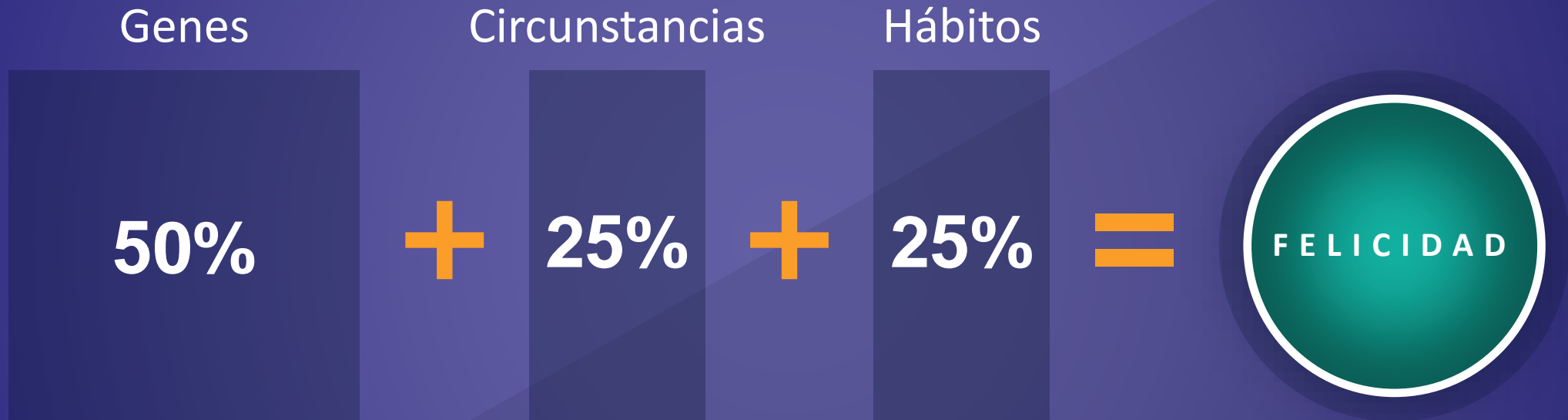
Pablo Vega de Llergo Cornish



FELICIDAD, DECRECE, CRECE Y ¿LUEGO...?



¿PORQUÉ UNAS PERSONAS SON MÁS FELICES QUE OTRAS?



EL PORTAFOLIO DE HÁBITOS PARA UNA VIDA SIGNIFICATIVA



FE/FILOSOFÍA



FAMILIA



AMIG@S



TRABAJO
SIGNIFICATIVO



Antonio Rodríguez

Fundador i CEO d'Efficient Happiness, autor del llibre "*Felicidad Eficiente, el poder de humanizar tu trabajo*"



Francesc González

Director General de l'AQPE, tesi doctoral sobre "Compensació Total, Satisfacció Laboral i Compromís" i autor del llibre "*Cómo aumentar salarios sin pagar + Euros*"



Glòria Forns

Farmacèutica, consultora i formadora en benestar organitzacional



Pablo Vega de Llergo

Enginyer químic, director executiu i soci d'Idearia Lab

*Al final hi haurà un temps per a preguntes.
Fes-nos arribar la teva pregunta a través d'aquest
formulari (la pots enviar en qualsevol moment de la sessió)*



Felicitat laboral, qüestió de supervivència empresarial



<https://forms.office.com/r/KfTRatXpJ6>