

Margarita Alvarez Pérez de Zabalza

Septiembre 2011

Modescoco

FELICIDAD

- **Felicidad en general**

Por qué yo / Qué he aprendido

- **Felicidad en el trabajo**

Por qué Adecco





■ **Felicidad en general**
Qué he aprendido





Adecco



- Más de **3.000 entrevistas** de tres días de duración
- Más de 900 preguntas por entrevistado
- Sobre las dimensiones de la felicidad



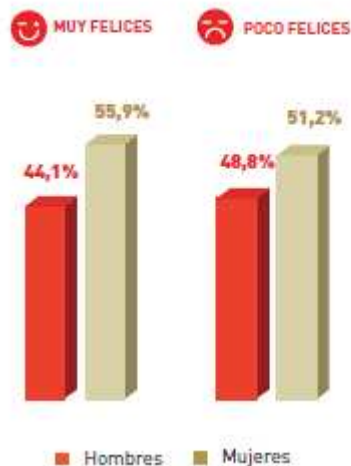
Este estudio ha sido el más serio a escala universal que se ha hecho, avalado por científicos que trabajan la felicidad en Harvard, Stanford y Columbia

CÓMO SON LAS PERSONAS **MÁS FELICES**

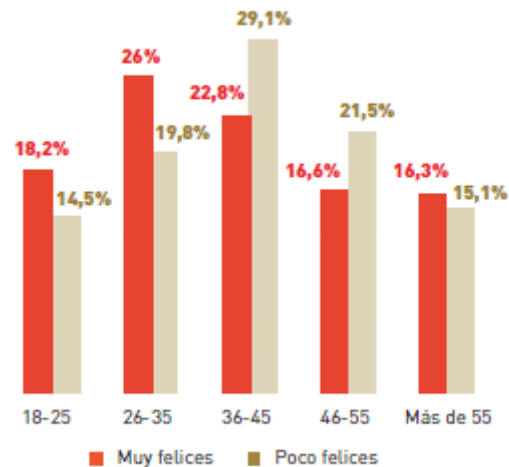
LA GENTE QUE SE DECLARA MÁS FELIZ SE CARACTERIZA POR TENER PAREJA, VIVIR EN FAMILIA Y ESTAR DESAHOGADO ECONÓMICAMENTE. ADEMÁS, HAY MÁS GENTE QUE DICE SER FELIZ ENTRE LOS JÓVENES DE 26 A 35 AÑOS.

QUIENES VIVEN EN ARAGÓN,
CATALUÑA, NAVARRA Y
EXTREMADURA SE CONSIDERAN
MÁS FELICES QUE LA MEDIA

• LA FELICIDAD EN HOMBRES Y MUJERES



• LA FELICIDAD Y LOS AÑOS

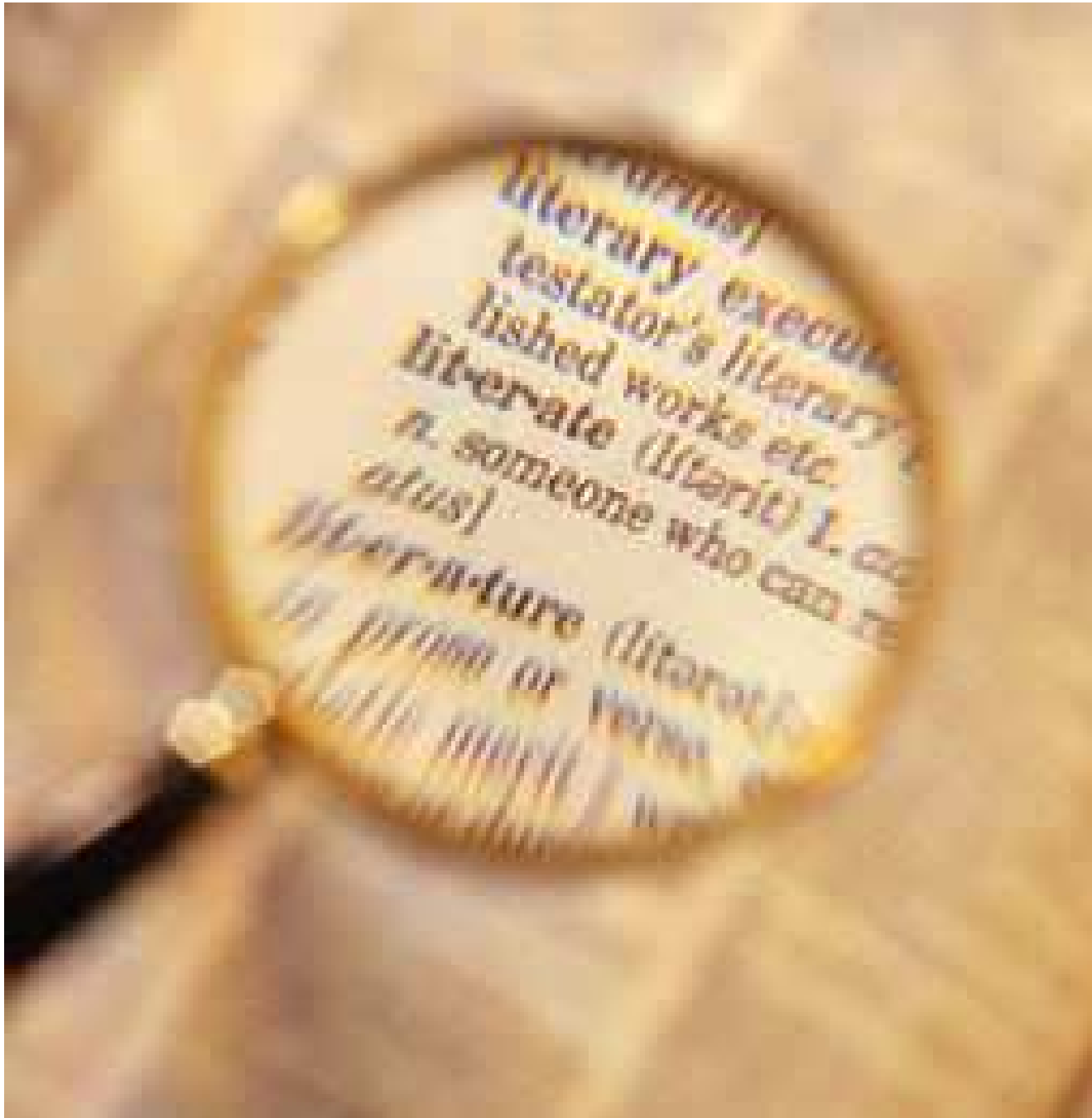


• ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS QUE DEFINEN LA FELICIDAD

PERSONAS QUE SE CONSIDERAN MUY FELICES

- CON PAREJA
- CON TRABAJO
- CLASE ALTA, MEDIA-ALTA Y MEDIA-MEDIA
- CON HIJOS EN CASA
- CASADO
- RESIDENTE EN ARAGÓN, CATALUÑA, EXTREMADURA O NAVARRA







Hello!

The Coca-Cola Happiness Institute would like to invite Work Club to enter our HAPPY@WORK Awards

Simply send this link to your colleagues, we'll assess their happiness at work, and send you a full report on your workforce's emotional health, plus a few ideas for improving it...



 **HAPPY@WORK AWARDS**

Happiness Review

HAPPY@WORK AWARDS

Name:

Workplace:

Date:

“I'm happy I get the proper recognition for my achievements”



SOMETHING ELSE TO SAY?
Scribble it on a sticky and whack it on your answer!

Want to know more? Ask for...



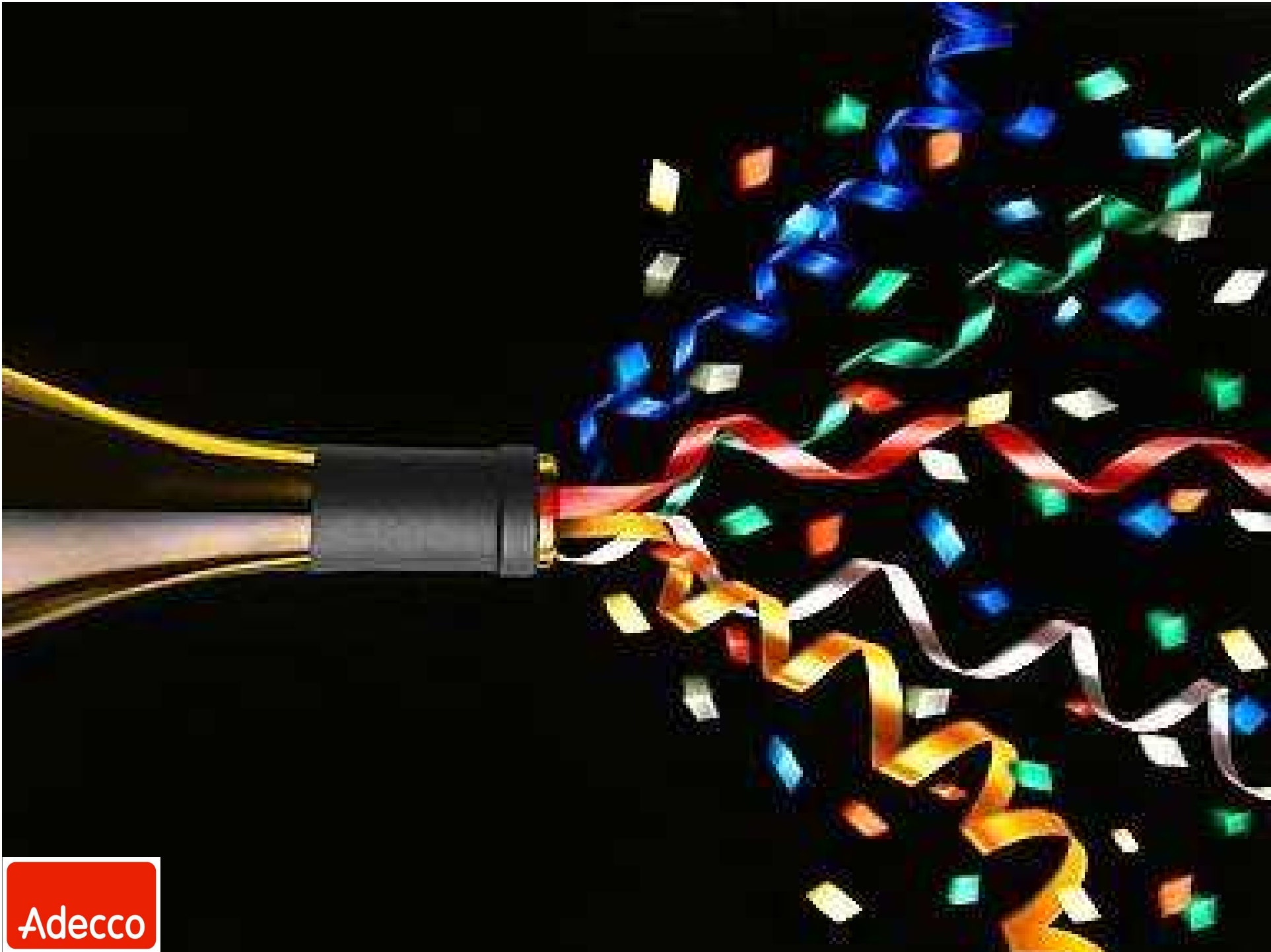




Querido Andy, ¿como has estado? Su mamá y yo estamos bien.
Te extrañamos mucho. Por favor, apaga la computadora y baja
para comer algo.

Con amor, Papá





Adecco

... LAS MUJERES SOMOS
MÁS EXPRESIVAS,
MÁS COMUNICATIVAS,
MÁS FÁCILES, ¿VISTE?
EN CAMBIO CON LOS HOMBRES
NUNCA SABÉS...
¿VOS, POR EJEMPLO,
CÓMO TE DAS CUENTA
CUANDO UN TIPO
ES FELIZ...?

... CUANDO
GRITA
¡GOL!

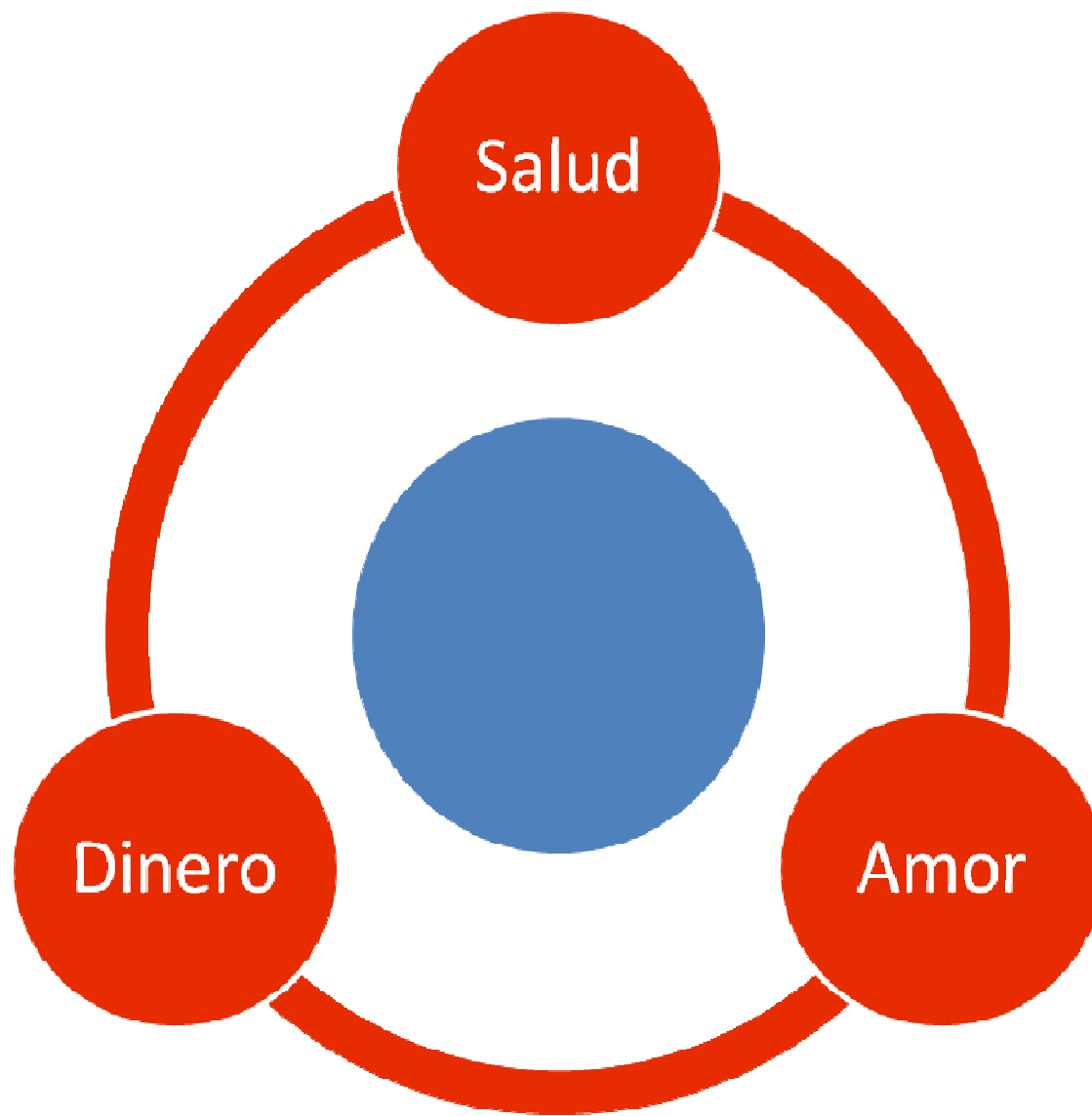






Quiero tener el cuerpo que
desean todas las mujeres...













<http://www.planetayerba.com.ar/>

Slide Show X
Resume Slide Show

A veces
PIENSO
QUE TENGO
EL PEOR
TRABAJO
DEL MUNDO!

Si... SEGURO!



A yellow smiley face toy with closed eyes and a wide smile, standing on a sandy beach. The background shows a calm sea and a clear sky.

▪ Por qué **Adecco** en felicidad en el trabajo:

Por el empleado

porque es importante para las personas

Por las empresas

porque es importante para los resultados

¿Es posible en el trabajo?

Horóscopo homogéneo



Seas del signo que seas, hoy tampoco saldrás temprano del trabajo.



Artistas, docentes e investigadores, los más felices

La retribución y la satisfacción laboral determinan el grado de plenitud

Por **Enrique Martínez**

Los profesionales que se sienten más felices en el empleo de su profesión son los artistas (graficistas, músicos y actores), los docentes y los investigadores, para José Ramón Argente, profesor de Sociología en la Universidad de Zaragoza, y el psicólogo de la Universidad de Zaragoza, que afirma que el grado de satisfacción en el trabajo depende de la retribución y la satisfacción laboral, además de otros factores como la autonomía y el control.

En el lado contrario se encuentran los operarios, que no consideran el profesionalismo necesario, por debajo del cual, según el investigador, se encuentran los trabajadores de la construcción y los agricultores. "Los investigadores, que se sienten más satisfechos en su trabajo, también son los que más valoran su profesión y su autonomía, porque tienen control sobre lo que hacen, el problema es que ahora se ejerce en sociedad, sin los recursos de la Administración ni el compromiso de los padres", explica.

Para a pesar de no tener recursos y de no tener recursos para los problemas que mejor pagan, como los profesores, los que presentan el nivel más alto de satisfacción laboral, según la encuesta, realizada por la compañía Adecco, entre sus más de 1.000 profesionales. "El nivel más alto de satisfacción laboral, pero con una menor autonomía, que suele depender del nivel de los recursos", según afirma Margarita Álvarez, directora de Marketing de Adecco.

Según afirma la socióloga, por debajo de estas profesiones, se encuentran los financieros, "debido a que presentan el menor nivel de satisfacción laboral y a la menor retribución", afirma él.



LAS CIFRAS

27% de los encuestados por Adecco señaló que el factor retributivo es el más importante para sentirse en el trabajo.

20% de los profesionales prefirió el reconocimiento profesional o personal.

13% de los encuestados en España prefirió el reconocimiento profesional o personal.

27% de los encuestados lo consideró clave para conseguir la felicidad, aunque un 20,7% no destacó por el reconocimiento profesional y la propia autonomía personal. Entre los 1.000 encuestados de la encuesta se incluyó a los trabajadores de la industria, los agricultores y los operarios, que también se sienten más satisfechos en su trabajo.

"No es extraño, a los 17 o 18 años, los estudiantes tienen que elegir un futuro profesional, una carrera, y eso produce un error que con el paso del tiempo se vuelve más difícil de corregir", advierte la responsable del sector, Margarita Álvarez. Esta experta explica que en España, los jóvenes con estas características no encuentran de trabajo temporal (estas personas relacionan con lo que podría ser el futuro profesional, pero con una menor autonomía, que suele depender del nivel de los recursos", según afirma Margarita Álvarez, directora de Marketing de Adecco.

En cambio, otro de cada 10 encuestados afirma que la satisfacción profesional de algunas empresas ha mejorado las retribuciones salariales. De hecho, hasta un 20% de los encuestados en España prefirió el reconocimiento profesional o personal.



Margarita Álvarez
Portavoz Adecco



846
000
62 €

DIARIO **elEconomista**

Fe
Se
Pá

el Periódico de Aragón

RECURSOS HUMANOS

Artistas e investigadores, los más felices con su trabajo

MADRID. El trabajo consume un tercio de las horas de nuestra vida diaria - como mínimo -, por lo que ser feliz en la empresa es básico para el buen clima laboral y la productividad. Pero, ¿qué determina la felicidad de un empleado y cuáles son las profesiones donde la gente trabaja más contenta?

Según un estudio de la firma de recursos humanos Adecco, los artistas, investigadores, educadores y financieros son los profesionales que dicen ser más felices en su trabajo, mientras que los españoles piensan que los más felices deben ser los artistas, futbolistas, deportistas en general y... funciona-

rios. Y es que, aunque pueda parecer sorprendente, 8 de cada 10 entrevistados por Adecco aseguran que son felices en el desempeño de su profesión, con los canarios, murcianos y extremeños como los más extasiados con su empleo.

En cuanto a los factores que permiten esa felicidad laboral, el 27 por ciento de los encuestados por Adecco opina que la clave es tener un mejor sueldo, seguido de un 20 por ciento que necesita disfrutar de lo que hace para sentirse satisfecho. Tan sólo un 13 por ciento de empleados cifra su felicidad profesional en una mejor jornada de trabajo, con más flexibilidad.

INFORME DE ADECCO

El trabajador aragonés es el más feliz en su profesión

EL PERIÓDICO
ZARAGOZA

Los aragoneses son los más felices de España haciendo su trabajo, según una encuesta realizada por la empresa de recursos humanos, Adecco, a 1.800 personas. No obstante, prácticamente 8 de cada 10 aragoneses dicen ser felices en su trabajo (77,8%), siguiéndole en nivel de infelicidad los ga-



- **Buena relación con colegas y jefes**
- **Se sienten reconocidos**
- **Valoran la empresa en la que trabajan**
- **mejor en compañía que solo**
- **desplazamiento menor de 15 minutos**
- **trabajo creativo, intelectual y acorde con formación**
- **mejoran la tarea q realizan**



- **Más productivas y creativas en el trabajo**
- **Ganan más dinero y tienen mejores trabajos**
- **Lideran y negocian mejor que el resto**
- **Se adaptan mejor a las situaciones de estrés y drama**

El éxito no da la felicidad

Pero la felicidad puede dar el éxito

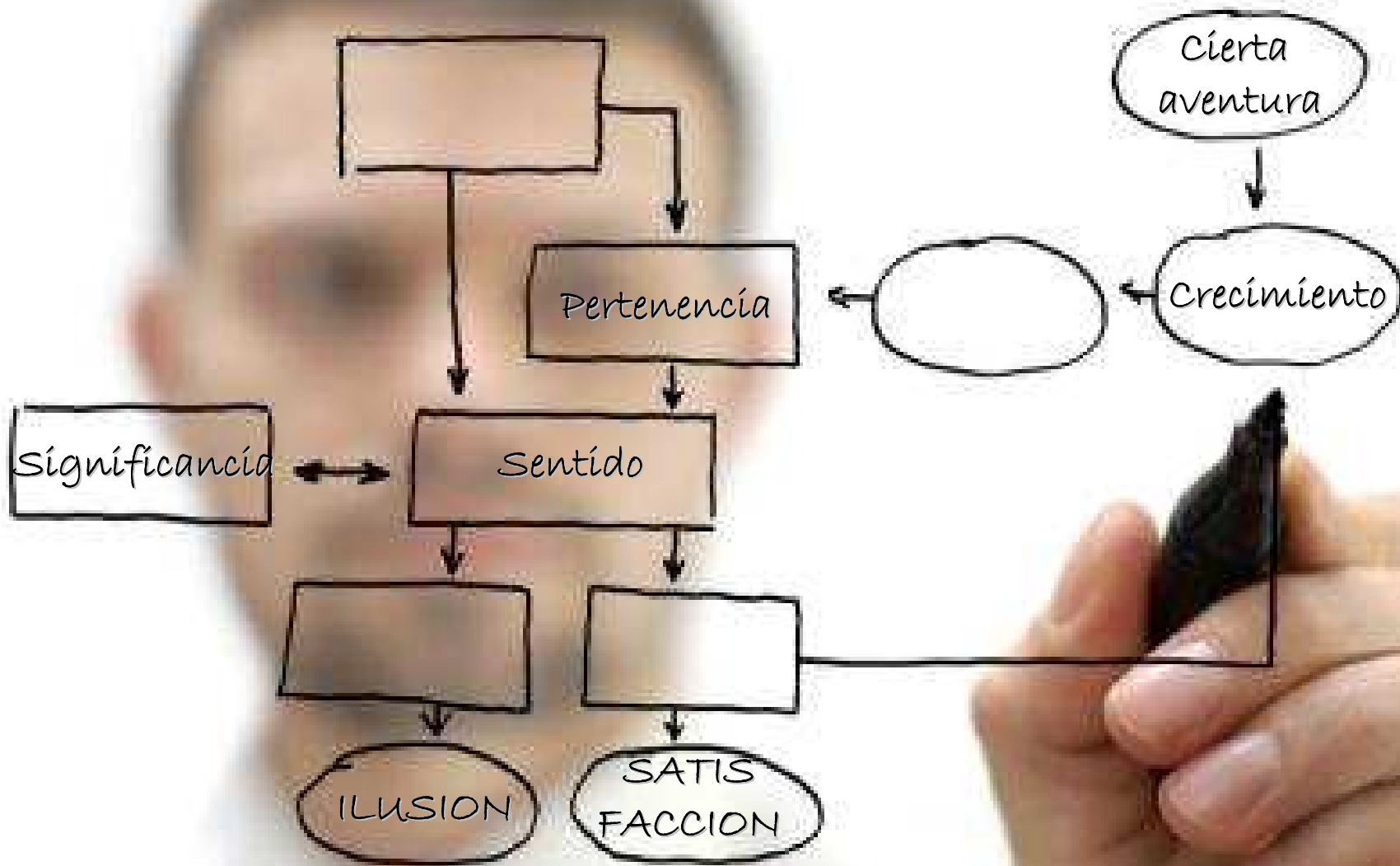




DIAGRAMA UNIVERSAL PARA RESOLVER PROBLEMAS

Significado

Placer



Las 9 razones por las que la felicidad en el trabajo es sinónimo de productividad

1) Un trabajador feliz, es un trabajador motivado y optimista:

La motivación es uno de los motores de la productividad, pero sólo se alimenta de felicidad, es su combustible. Ser feliz permite manejar mejor los riesgos, la toma de decisiones y las variables pesimistas de cualquier situación.

2) Un trabajador feliz desarrolla todo su talento y da mucho más de sí mismo:

La felicidad ayuda a que el talento natural de las personas fluya de forma continua; mientras produce un efecto energético que ningún otro sistema ortodoxo produce, y es que la gente feliz parece tener más energía y dinamismo que los que no lo son. Esa energía y ese flujo de talento, deriva luego en mayor eficiencia y por último en mayor productividad.

3) Un trabajador feliz se adapta mejor al equipo:

La felicidad mejora nuestra relación con los demás, y esto está comprobado en nuestras relaciones personales, por lo que es perfectamente aplicable al entorno laboral. La felicidad se contagia y tener a gente feliz en la empresa hace que el resto de compañeros tiendan a sentirse mejor trabajando con esa persona.

4) Un trabajador feliz es mucho más creativo:

El buen humor abre la mente, y en las mentes abiertas, es más posible que surjan buenas ideas..

5) Un trabajador feliz se adapta mejor a los cambios:

Las personas felices entienden mejor los cambios, se resisten menos a su imposición y terminan siendo prescriptores de los mismos, creando un ambiente propicio para su implementación. Además, su felicidad les permite adoptarlos con rapidez haciéndolos menos traumáticos.

6) Un trabajador feliz es menos propenso a equivocarse:

alguien que está feliz piensa menos en los errores y esto le ayuda a no cometerlos. La disposición a resolver problemas, a la motivación y a la proactividad minimiza la producción de errores y corrigen a los que vayan surgiendo

7) Un trabajador feliz es un trabajador saludable y un promotor de la [seguridad](#) en el trabajo:

Los accidentes laborales, las enfermedades y las indisposiciones: son unos de los principales lastres de las empresas. Un trabajador que no es feliz será más propenso a enfermarse y a tener accidentes. Eso sin contar con las nuevas enfermedades laborales que han surgido últimamente como el estrés laboral, la depresión laboral y el "burnout".

8) Un trabajador feliz resuelve problemas, no los crea:

la mayoría de los problemas son perfectamente solucionables en los primeros estadios. De hecho, por lo general son solucionables por los mismos trabajadores. No obstante, este hecho no sucede debido a que la frustración dificulta los razonamientos necesarios para la resolución de problemas y la toma de decisiones. Cuando se es feliz en el trabajo, la habilidad para resolver problemas se exagera, así como la creatividad para crear un abanico de nuevas soluciones.

9) Un trabajador feliz es un buen discípulo:

Ser feliz predispone para el aprendizaje, para la formación y para la adaptación de nuevas forma de trabajar. Una persona feliz no tendrá problemas para aprender todo lo nuevo que pueda surgir y en menor tiempo

Reflexión: Está claro que existe una conexión entre la felicidad en el trabajo y la productividad. Sólo hacen faltas responsables de **RRHH**, directores, gerentes, empresarios y líderes en general, capaces de ver dicha relación en perspectiva, para luego comenzar a promoverlas, pero siempre en ambos sentidos.

Los efectos de la felicidad laboral

- **Mayor productividad: la gente feliz consigue mejores resultados.**
- **Mejor calidad: ya que los empleados felices tienen en cuenta la calidad.**
- **Mayor capacidad de cambio.**
- **Menor absentismo: ya que la gente quiere trabajar.**
- **Menos estrés y no quemarse: la gente feliz es menos susceptible al estrés.**
- **Atraer y retener a las mejores personas: la gente querrá trabajar para ustedes.**
- **Mayores ventas: las personas felices son mejores vendedores.**
- **Mayor satisfacción del cliente: los empleados felices son la mejor base para un buen servicio.**
- **Más creatividad e innovación: la gente feliz es más creativa e innovadora**
- **Adaptación más fácil: la gente feliz está más abierta al cambio y se adaptan a él más fácilmente.**
- **Mejor rendimiento de serie: por todo lo anterior.**
- **Mayores beneficios: por todo lo anterior también.**

Despido

Interior



Estimulos

Hacen a la gente feliz

Elecciones

Hacen que la gente quiera ser feliz

Seguridad

Hacen que la felicidad sea posible

A photograph of a person's hands pouring water from a glass into a white cup on a saucer. The scene is set in a meeting room with a dark table, papers, and other people in the background. The text "Elementos clave a trabajar en el entorno empresarial" is overlaid in red on the left side of the image.

**Elementos clave a trabajar en
el entorno empresarial**



Motivación



Vocación



Liderazgo



Directivos que usan la felicidad como ventaja







Inteligencia Emocional

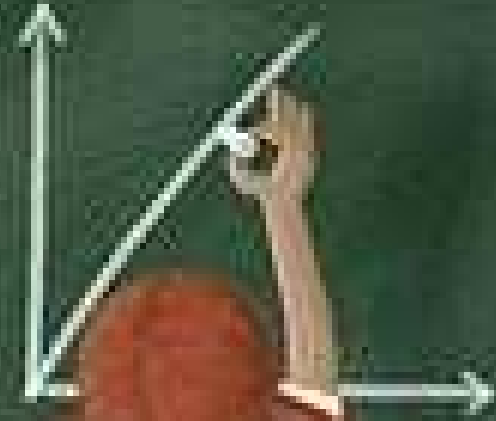
**Autoconocimiento
Autogestión
Empatía
Habilidades sociales**

Pasión



Efecto Pigmalión

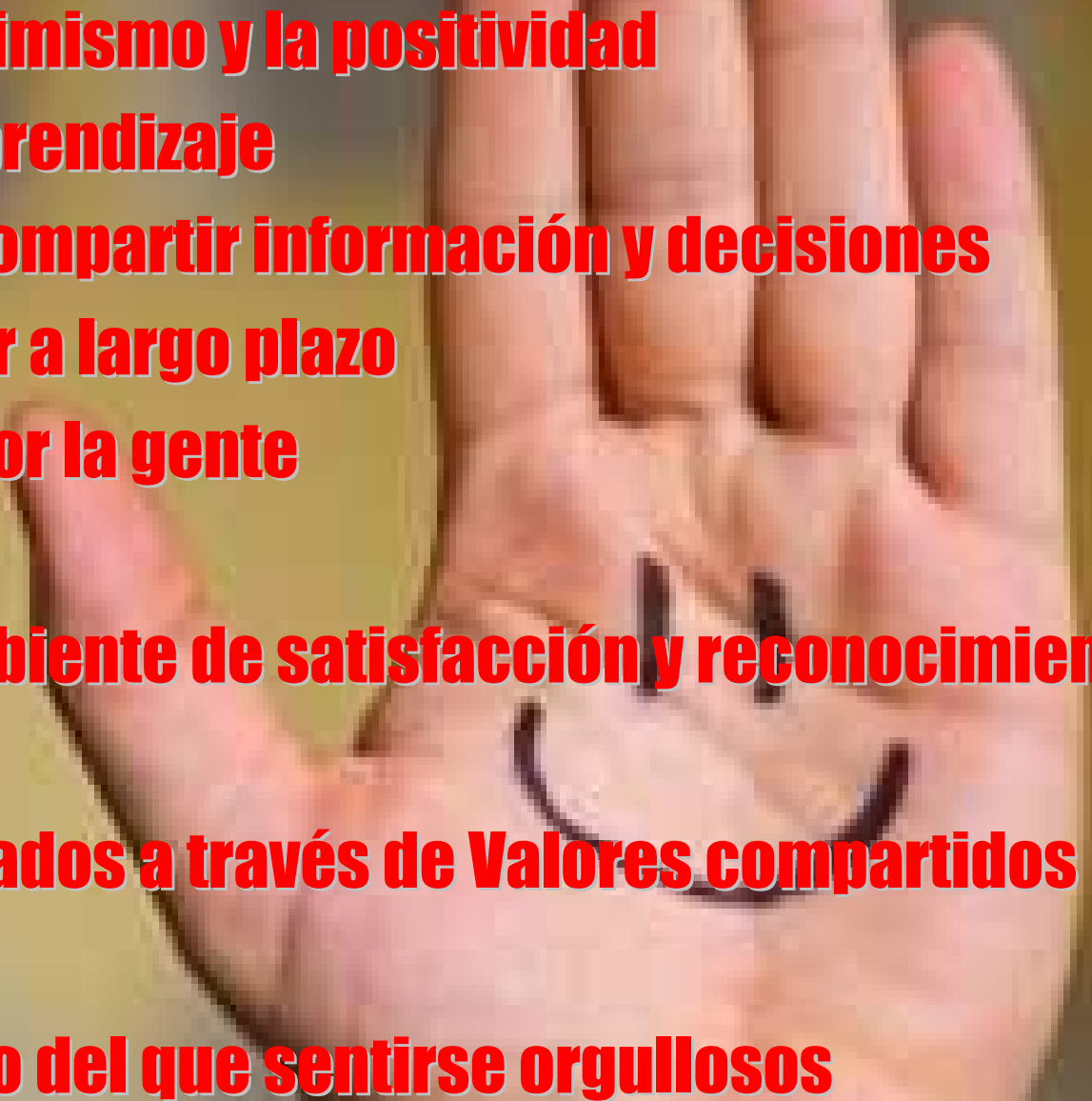
$$y = a \cdot x + b$$



**Todos tenemos más potencial
Los líderes sacan lo mejor
¿En qué es bueno?**

A photograph of a person's hands pouring water from a glass into a white cup on a saucer. The scene is set at a conference table with other people in business attire and documents visible in the background. The text "Qué pueden hacer las empresas?" is overlaid in red on the lower left of the image.

Qué pueden hacer las empresas?

- 
- A close-up photograph of a human hand, palm facing the viewer. A simple black smile is drawn on the palm, with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The background is a soft, out-of-focus green and yellow.
- **Trabajar el optimismo y la positividad**
 - **Potenciar el Aprendizaje**
 - **Ser abiertos: compartir información y decisiones**
 - **Pensar y actuar a largo plazo**
 - **Preocuparse por la gente**

 - **Generar un ambiente de satisfacción y reconocimiento**
 - **Obtener resultados a través de Valores compartidos**
 - **Dejar un legado del que sentirse orgullosos**

- **HUMILDAD**

- **No hay fórmulas mágicas**

- **Qué es y qué no es**



La felicidad en el trabajo no es...



No es eterna

No es sólo juego y diversión

No es estar en estado de éxtasis



La felicidad en el trabajo Sí es...

una elección

es diferente para cada persona

es a largo plazo



Adecco



Adecco