



PSICOTERAPIA POSITIVA

III CONFERENCIA INTERNACIONAL DE FELICIDAD EN EL TRABAJO

Amanece en Bastiagueiro, mi villa natal, y además de las emociones que despiertan en mi el ver ese mar que conozco tanto bañado por el sol aprecio que la felicidad que siento en este momento está también construida y constituida por lo aprendido y compartido ayer y anteayer en #FET2012.

Como comentaba @LAQUINTAVARELA, estoy de acuerdo en que el sitio –la fundación Barrié de la Maza– añade valor al evento, pero sería una tiranía no reconocer el mérito absoluto de una impecable gestión y organización.

Pudimos disfrutar del [programa](#) casi al completo, con la única ausencia de Margarita Álvarez (anterior presidenta del Instituto de la Felicidad de Coca-Cola), el cual dio mucho de sí.

Belén Varela, en su cargo de Presidenta de AEDIPE Galicia, abrió la conferencia, con su buen hacer y entusiasmo característicos. Tuvo, además, el detalle de plasmar un recuerdo al recientemente fallecido **Chris Peterson**, uno de los padres de la Psicología Positiva y persona imprescindible en el desarrollo de las investigaciones sobre las 24 fortalezas del carácter, recordando que éste afirmaba que la felicidad se podía resumir en tres palabras **“LOS DEMÁS IMPORTANTAN”**.



Ignacio Álvarez comenzó hablándonos de su experiencia personal y profesional con el esquivo concepto (y desafío) que para él constituye la felicidad. Apoyado en el concepto de **“experiencias cumbre”** de nuestro querido Maslow, nos reta con preguntas como: *¿Qué te aportó la experiencia más motivante que has experimentado en tu vida?, ¿qué te gusta tanto como para hacerlo gratis? ¿Qué te gusta tanto que cuando lo acabas de hacer estás deseando volver a hacer?*, quizás muy ligadas al concepto de **flow**. Defiende también algo que creo se está olvidando mucho en nuestra consciencia social: *“¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a ser felices?: siéndolo nosotros, convirtiéndonos, con ellos, en aprendices, buscadores de la felicidad”*

Llega el turno de la **Dra. Helena Marujo**, Directora del Executive Máster de Psicología Positiva en la Universidad de Lisboa, que también rinde un justo homenaje y se lamenta por la gran pérdida de Peterson. Cita los estudios sobre la **tribu Babemba**, en el sur de África, que muestran en su cultura ya una consciencia de lo que encontró este gran autor, a través de la presencia y uso de la palabra **“Ubuntu”**, que significa **“yo soy porque tú eres”**. Pasa a levantarnos a todos y a conseguir que disfrutemos usando **“the power of two”**, trabajando en 5 parejas distintas 5 puntos diferentes que nos ayudan a definir nuestra felicidad individual. Citando a Veenhoven, 2012, nos traslada un reto tremendo: **“el objetivo en este momento es pensar cómo más personas podrán ser más felices en la sociedad actual”**. Con su enorme experiencia y saber llegar al público, sigue regalándonos conceptos inspiradores e investigaciones que podemos seguir. Algunos ejemplos:



- ✓ **Felicidad pública transformativa**, Luigino Bruni – concepto de **bienes relacionales**
- ✓ Hospital de Londres que posee una pared acristalada y decide en la negociación de la contrata de empresa limpiacristales que los limpiadores tienen que ir disfrazados de superhéroes (medición del bienestar&salud en niños y de cómo se incrementa la valoración de su puesto de trabajo en estos limpiadores). Curioso cómo una decisión tan creativa de un hospital potencia la **#FELICIDADENELTRABAJO** de unos limpiadores de cristales. <http://laughingsquid.com/childrens-hospital-window-washers-dress-up-as-marvel-superheroes/>
- ✓ referencias del libro de “Bansky”, **Wall and piece**. (<http://www.amazon.com/Wall-Piece-Bansky/dp/1844137864>)

Con una nueva dinámica pasamos a su abordaje de la felicidad como un **misterio** y la sugerencia de que **empecemos nuevas relaciones y nuevas conversaciones**, muy consciente y conocedora del efecto de espiral de la psicología positiva. Con profesionales como ella, desde luego esa espiral está más que asegurada.



Tras la pausa del café tiene lugar la mesa redonda de experiencias profesionales, desde donde también se reta a la mejora con preguntas como *¿por qué somos un Gran Lugar para trabajar?*, referencias al modelo de Google, etc.

Después de la comida, el ídolo de masas, **Albert Espinosa**. Una persona que derrocha tranquilidad, optimismo, agradecimiento y muchas otras de las fuerzas estudiadas por la Psicología Positiva, lo cual encandila a la gente. Llama mucho la atención, y es repetido luego en los debates, su concepción de felicidad como “**LIBERTAD**”, de poder hacer lo que amas, de sentir sin miedo, de ser coherente y auténtico. Está claro que es una persona que a pesar de haber pasado por mucho sufrimiento físico, es un resiliente de libro. Y su resiliencia quizás está construida sobre su gran predisposición al agradecimiento, al sentimiento de unión con otros, a su implicación por hacer algo más grande que él. Totalmente indiscutible su capacidad para emocionar y sorprender al quórum, nada incompatible con su arte para hacernos reír aun tratando los temas más tabú de nuestra sociedad. Un maestro innato de la inteligencia social y emocional



Carolyn M. Youssef, de la Bellevue University, abre su ponencia de Comportamiento Organizacional Positivo hablándonos de el concepto de **Capital Psicológico**. Si:

- ⇒ el **capital económico** es lo que tienes
- ⇒ el **capital humano** es lo que sabes
- ⇒ el **capital social** es a quién conoces
- ⇒ el **capital psicológico** es lo que eres y en lo que puedes convertirte

¿Qué puede hacer el positivismo basado en la evidencia por ti y tu organización? Con esa pregunta nada despreciable nos ilustra acerca de los escollos a salvar para conseguir “positivizar” a individuos y organizaciones. Como podemos ver en su libro (muy recomendable, por cierto –Oxford University Press, 2007-), el Capital Psicológico lo descomponen en 4 ramas:

- a) **Eficacia** del Capital Psicológico: confianza para tener éxito
- b) **Esperanza** del Capital Psicológico: la voluntad y el camino
- c) **Optimismo** y Capital Psicológico: realista y flexible
- d) **Resiliencia** del Capital Psicológico: recuperación y más allá

, además de las proyectadas: fortalezas cognitivas y afectivas seleccionadas (**Capital Psicológico Potencial**), posibles fortalezas sociales y de mayor nivel (**Capital Psicológico Futuro**) y evaluación del Retorno de la inversión (**Medida y desarrollo del Capital Psicológico**). Creo que consiguió magistralmente exponer el cómo, por las características humanas, tenemos ratios desequilibrados que inclinan la balanza hacia lo negativo: “*cuando un aparato se estropea, puede ser por un solo componente, pero nadie conoce un aparato que funcione bien sólo gracias a un componente. Lo mismo pasa con los días positivos*”, y por ello debemos trabajar con intencionalidad y con consciencia de esta situación. Destacable la frase “*La Positividad CAUSALMENTE influencia el éxito en un amplio rango de áreas vitales, incluyendo el trabajo*”. También señala que *por cada estudio de factores positivos en el área del management hay 16 estudios de factores negativos (ratio aún peor en Psicología)*. Para el desarrollo de dicha positividad propone:

- ✓ desarrollar el Capital Psicológico
- ✓ incrementar los ratios de positividad
- ✓ expresar gratitud
- ✓ extender el perdón
- ✓ experimentar flow, recursos personales y demandas laborales
- ✓ alentar el humor
- ✓ cuidar de uno mismo físicamente, mentalmente, espiritualmente- encontrando significado y propósito en todo lo que hacemos
- ✓ hacer de la positividad un hábito: metas y rituales, no sólo auto-disciplina





PSICOTERAPIA POSITIVA

b) **Edite Amorim**, Coordinadora en **Thinking-Big**, investiga la Creatividad, la Comunicación y el Cuerpo: con una brillante exposición donde consiguió atraer y divertir a la audiencia (a juzgar por la atención y risas de los asistentes, así como la revolución de elogios que creó en las RRSS), empezó contándonos el surgir de su proyecto, despertando la envidia de muchos al mostrar sus fotos junto con Csikszentmihalyi y Seligman.

Remarcó la importancia y el valor del liderazgo positivo, sin perder de vista la importancia de las emociones en el entorno empresarial, para las cuales considera necesario favorecer una contención, espacios para desahogarse, entornos seguros que promuevan su “*atrévete a probar*” y “*I see you*” (dar la mano mirando a los ojos), muy vinculados a el concepto de “*contacto intencional*”, que enfatiza como muy beneficioso.



c) **Alejandra Mosteiro**, Socio gerente en Extend recursos humanos, durante más de diez años ejerció como responsable de recursos humanos de Inditex: también consigue provocarnos con ideas innovadoras, más vinculadas con la idea de marca. Insta a las empresas a “escribir la carta a los Reyes Magos: ¿Qué es lo que queremos”, para conocer realmente cómo estructurar sólidamente nuestros objetivos. Vinculado con esto también está la idea de la visibilidad de la marca: cómo me ven, cómo me muevo.

Después de la pausa del café: “**Happy film**” Más de ocho premios internacionales como mejor película según la audiencia, según el jurado, según los estudiantes y mejor documental. ¡Energía positiva!. A pesar de las luces apagadas, resultaba muy fácil sentir las emociones fuertes despertadas por el film: mangas y pañuelos secando ojos, manos inquietas, afectuosidad demostrada... ¿Qué lectura podemos sacar de esto?: un documental muy profundo y una verdadera ciencia de la felicidad, hecha por, para y desde el ser humano.

El último conferenciante fue Francisco Gil, Catedrático de Psicología de las Organizaciones en la Universidad Complutense de Madrid, que nos habló de Liderar en tiempos turbulentos: **liderazgo positivo, transformacional y auténtico**. Pone sobre la mesa la idoneidad de contar con un liderazgo positivo, transformacional y auténtico, dada la alerta desatada por datos como los del informe Davos que señala la baja productividad y presencia de un 60% de pobre calidad directiva. Cita también a Tepper (2000), que encuentra que “*el jefe es la fuente más común de estrés en las organizaciones*” y a Piñuel, 2008, que en su informe de acoso laboral haya la existencia de un 36% de jefes tóxicos. Por todo ello propone modelos de liderazgo como el de David Cameron, 2008, con los siguientes factores: *clima positivo, relaciones positivas, comunicación positiva (actuar como modelo o dar apoyo) y sentido positivo*. Muy interesante también los proyectos aplicados a la política: en la FEMP (Federación Española de Municipios y provincias), desarrollo de un [Código de Buen Gobierno Local](#):



Y se despidió respondiéndonos afirmativamente a la pregunta “¿Se pueden entrenar los líderes?”, explicando la necesidad de cambiar múltiples puntos en los modelos actuales de liderazgo, pero sobre todo en la dirección de conseguir los siguientes 3 puntos:

- 1.- **Líder positivo**
- 2.- **Líder defensor de valores**
- 3.- **Líder promotor de cambio e innovación**



PSICOTERAPIA POSITIVA

Por la tarde, miembros de la directiva de Aedipe dieron el cierre con las **Conclusiones** de la III Conferencia Internacional de la Felicidad en el Trabajo: un emotivo recorrido por el proceso organizativo del presente evento y sus precedentes, agradecimiento a los implicados en su buen desarrollo y por último, regalo de la receta de la felicidad con la que prepararon las riquísimas galletas de la felicidad que nos regalaron a todos; Muchas felicidades por vuestro gran trabajo!



Y qué podíamos esperar de un evento organizado por gente como Belén Varela y su equipo, que es el icono andante del “*predica con el ejemplo*”, como podemos ver en su post: <http://organizacionesoptimistas.com/energia-subjetiva/>. Le comentaba justo en ese “despedimos”, que mis felicitaciones hacia la #FET2012 no constituyen un halago de cordialidad, formalismo o consecuente a la amistad que nos une, porque los que nos dedicamos a la felicidad sabemos muy bien que hay que ser muy exigentes con nosotros mismos y nuestro trabajo, ya que éste es un tema sobre el que todo el mundo tiene una opinión y opina. Son, desde un espíritu crítico (muy necesario en la Psicología Positiva), felicitaciones que reconocen el mérito de un trabajo serio, comprometido y de gran utilidad y necesidad en la sociedad actual. Deseoso de ver con qué nos sorprenden en #FET2013, mando un fuerte abrazo a toda la Organización y Ponentes, con especial énfasis hacia **Belén Varela, Santiago Vázquez y Sandra Mesías**.

¡Hasta pronto!