

# Human Coffee

PROGRAMA 6 - 19 Febrero de 2020

## FELICIDAD Y TRABAJO: LA REVOLUCIÓN PENDIENTE

**NUESTRO INVITADO:**  
**Paloma Fuentes**



**Una empresa que se un día se preguntó ¿por qué las personas vuelven a casa del trabajo peor de cuando salieron? Y apostó por hacer que no sólo volvieran igual, y que el trabajo no fuera el factor que perjudicara su vida sino el que lo beneficiara. Hacer que el trabajo sea impulsor de su FELICIDAD. Y así empezaron a trabajar en bienestar laboral**

### Las mejores reflexiones de **PALOMA FUENTES**

- 1.- Paloma pasa de ser la coordinadora de psicología en la empresa a ser Directora de Felicidad al darse cuenta que a pesar de todas las acciones y medidas de bienestar realizadas, al final no revertía lo suficiente porque seguía habiendo muchas personas con muchas patologías de estrés.
- 2.- Analizando las causas de estas patologías Paloma llega a la conclusión de que todo se apoya sobre un mismo sitio. Es como un taburete con muchas patas que le dan estabilidad pero si se apoya sobre arenas movedizas, el taburete no se mantendrá. Llegó a la conclusión que lo más importante era trabajar en que ese suelo sea firme, **y en el caso de las personas el suelo es NUESTRA MENTE.**
- 3.- Partiendo de esta premisa diseña un programa de salud basado en trabajar el interior de las personas, su estabilidad emocional y mental.
- 4.- **un cambio de enfoque muy importante sobre el estrés:** No se trataba de evitar el estrés porque es algo con lo que tenemos que aprender a vivir en el mundo que estamos. Había que trabajar entonces en **cómo hacer personas estresadas FELICES.**
- 5.- Nosotros no cambiamos las mentes de las personas, son ellas quienes deben cambiarlo con las herramientas que facilitamos.
- 6.- ¿Cómo se hace la transformación en una personas y en una Empresa?: Normalmente las empresas empiezan a cambiar el entorno físico exterior pensando que esto repercute en el interior de las personas. Nosotros hacemos medidas que facilitan a la persona su **cambio interior para que desde ahí mejoren lo que más necesiten.**
- 7.- El sistema de felicidad que hemos planteado **tiene 4 aspectos y cada uno de ellos con 20 competencias a desarrollar**
- 8.- Medimos el perfil de desarrollo competencial de cada una de las personas para saber cómo está cada uno y qué deben entrenar para mejorar y ser más felices
- 9.- ¿Cómo se mide la felicidad?: **El mejor indicador es la “participación”** de las personas. Si ellas participan en las actividades y comentan y aplauden las iniciativas esto es lo mejor. Otros indicadores puede ser el nivel de absentismo, bajas por depresión, estrés o similar, y luego los de siempre productividad, cifra de ventas etc
- 10.- **Tenemos un día dedicado a la felicidad.** Y cada año ponemos foco en una de las competencias que asociamos a la felicidad. Este año es el PROPÓSITO

Iniciativa creada por:



# Human Coffee

PROGRAMA 6 - 19 Febrero de 2020

## FELICIDAD Y TRABAJO: LA REVOLUCIÓN PENDIENTE

**NUESTRO INVITADO:**  
**Paloma Fuentes**



Una empresa que se un día se preguntó ¿por qué las personas vuelven a casa del trabajo peor de cuando salieron? Y apostó por hacer que no sólo volvieran igual, y que el trabajo no fuera el factor que perjudicara su vida sino el que lo beneficiara. Hacer que el trabajo sea impulsor de su FELICIDAD. Y así empezaron a trabajar en bienestar laboral

### Las mejores reflexiones de **PALOMA FUENTES**

11.- Ahora estamos lanzando una comunicación y **les estamos pidiendo a las personas que nos cuenten qué les mueve**. Con todas ellas vamos a hacer un libro porque ese es el ALMA DE MAHOU: "el alma de las personas"

12.- En nuestra **empresa hablamos de AMOR de forma natural**. Porque el amor es muy importante y más aún en tiempos de pandemia.

13.- Hay que preguntarse de verdad ¿En qué invertimos nuestro tiempo y nuestra atención y cómo lo invertimos?

14.- Siempre se trabaja la inteligencia emocional, pero las emociones son automáticas, no podemos controlarlas aunque sí gestionarlas. Sin embargo los pensamientos si podemos actuar sobre ellos y hacerles conscientes .Hay que empezar por la conciencia y para ello unas técnicas muy sencillas:

- Parar para seguir: A lo largo del día hacer pausas de 10 segundos, contar hasta 10 y seguir. Hacerlo 10 veces a lo largo del día

- Antes de empezar el día o algo importante, PARAR, RESPIRAR lenta y conscientemente, EXHALAR un par de veces Y SEGUIR (nuestra mente está conectada con la respiración nasal y esto provoca la producción de dopamina)

- Técnica ADME: Adherencia de momentos extraordinarios. Nuestro cerebro pasa de puntillas por todos los momentos extraordinarios y los lleva directamente a la memoria a largo plazo, salvo que paremos para saborearlos. Nuestro día a día está lleno de cosas extraordinarias . Paremos y digamos ESTO ES MARAVILLOSO

15.- En 1982 se realizó el primer estudio sobre felicidad neurocientífica en un convento. Descubrieron que aquellas personas que usaban más palabras positivas eran más felices. El poder de la palabra es brutal en nuestra felicidad

Referencia de lectura: 678 Monjas y un científico de David Snowdon

### ¿Cómo convencer a la alta Dirección de que hay que invertir en Felicidad?

Los directivos son personas como todos los demás, y tienen las mismas necesidades humanas: cariño, aprecio, ser felices.... **Las propuestas de cambio deben ser rigurosas, basarse en investigaciones y estudios probados y con base científica** para poder convencer a las mentes más conservadoras, pero luego hay que **llevarlas al corazón y enamorar.**

Iniciativa creada por:

