

Estilo Coach

Creamos la vida



¡Felicidad!



Revista
Estilo
Gerencial
para empresarios
competitivos

Contenido

¡Mujeres, a liderar nuestras vidas!	2
Mujer emprendedora y feliz, una guía con claves desde el coaching	5
Familia Feliz... Salud Biopsicosocial... Mayor Productividad.	9
La felicidad en la cuarta revolución Industrial.....	14
Mindfulness en las organizaciones	17
La felicidad como estrategia gerencial para empresas exitosas en tiempos de pandemia	20
Chief Happiness Officer: un perfil importante en la felicidad laboral: CHO.....	24
La felicidad como herramienta para ser un líder de élite en la virtualidad.	27
Felicidad Organizacional: El Nuevo Paradigma	30
Felicidad sinónimo de productividad	33
Recompensas laborales vs felicidad.....	36
Vibrar la felicidad en la organización	39
Incrementar la productividad desde la felicidad	42
Encontrar tú propósito de vida es descubrir tu felicidad	46
Guía para familias felices en tiempos de pandemia	51
Tocar un caballo produce felicidad en el cerebro humano.	61
¡Personas en duelo, empresas en duelo!	65
Reconstruirte en la adversidad para ser feliz.	69



¡Mujeres, a liderar nuestras vidas!



Por: Mayra Alejandra Pérez Reales

Directora de la Certificación Internacional de Coaching "Mujer Protagonista".

Las mujeres normalmente dedicamos muy poco tiempo a encontrarnos con nosotras mismas ya que le prestamos más atención a lo que pasa a nuestro alrededor, a nuestros hijos, esposo o personas a cargo buscando siempre fortalecer y complacer al otro. Dejando de lado nuestros intereses, pasiones, proyectos y metas quedando invisibilizadas en este mundo exigente y cambiante.

El primer gran paso para que seamos lideresas de nuestras vida es que empecemos descubriendo quiénes somos y lo que somos capaces de hacer por nosotras; ya que en la medida en que nos comprendamos más, será más fácil saber cuál es la vida que deseamos llevar, y nos generará más confianza en nosotras mismas. Y es lo que conocemos como Autoconocimiento, siendo la capacidad de situarnos en nosotras mismas para reconocer nuestras competencias, destrezas, debilidades, dones y talentos. Es tomarnos el tiempo suficiente para

mirar hacia dentro y dejar de darle importancia a lo que piensan los otros, permitiéndole al espíritu que se exprese libremente.

El segundo paso es que desarrollemos una adecuada autoestima o sentir amor propio, como lo define Nathaniel Branden: *"La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo"*. Y está comprobado que una persona que es capaz de amarse y respetarse a sí misma responde más fácilmente a sus propias necesidades y a las del entorno, desarrolla la confianza

personal, es valiente, decidida, tienen un mejor rendimiento académico, laboral, establece relaciones sociales sanas y se enfrenta mejor a los desafíos de la vida. Es decir toma las riendas y le dedica tiempo y espacio al ser más importante: ¡Ella misma!

Tener una sana autoestima es cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu. Es pasar horas frente al espejo descubriendo quiénes somos, es darnos gusto con el paladar, es bailar al son de la vida sin espectadores, es trabajar a diario en nuestro crecimiento psicológico y personal.

Al liderar nuestras vidas debemos despojarnos de todas las creencias y pensamientos limitantes que cargan el ser, para recorrer el camino de la eficacia, reforzando la autonomía de la mujer como ser individual y colectivo rompiendo así las barreras de la desigualdad.

Pero sobre todo como mujeres debemos sentirnos valiosas, capaces, fuertes, exitosas. Destacarnos por nuestras fortalezas, habilidades, dones, virtudes.

Una mujer lideresa de su vida tiene claros sus sueños, metas y objetivos acordes con lo que realmente es importante para sí; para su vida. Por ello, hace lo que ama y lo disfruta. Realiza

actividades que proporcionan un sentido y que le aportan bienestar. Además le da valor a sus deseos para desarrollar capacidades y habilidades que contribuyan a su filosofía y proyecto de vida.

El tercer gran paso es saber gestionar sus emociones teniendo claro qué le pasa, y como puede sacarle provecho a eso que está sintiendo, facilitando así la comunicación consigo misma y por ende con las personas que le rodean. Teniendo claro que estas manifestaciones fisiológicas resultan útiles y beneficiosas para garantizar la supervivencia del ser humano. Y sobre todo trabaja a diario por cultivar emociones positivas como la gratitud y la felicidad.

El cuarto paso es que debemos crear lazos de hermandad entre nosotras. Además, debemos unir nuestros esfuerzos en pro de ser cada día más cómplices, buscando dejar huellas en la sociedad, hasta esmerarnos en ser referente, tejer redes y trascender en la vida de otras mujeres, lejos de las críticas, de los mensajes destructivos, pero cerca de la inspiración, resaltando lo verdaderamente significativo, escuchándonos y apoyándonos juntas como comunidad y como aliadas, por tanto, debemos ser capaces de resaltar y enaltecer el trabajo positivo de otras mujeres basado en el mundo de la

sororidad como práctica creadora de vínculos de hermandad y fraternidad entre nosotras.

Una mujer lideresa reconoce que la felicidad es parte de su propia vida y por ello es la única responsables de generar momentos que la conduzcan a lograr el equilibrio en cada área de su ser llenando cada espacio de mi colores para disfrutar a plenitud de su propia existencia.

Por tanto se esmera por:

- Practicar la gratitud como herramienta fundamental para saborear las bendiciones de su vida.
- Cuidar su cuerpo, creando hábitos saludables.
- Hacer lo que le apasiona.
- Crear experiencias que le generen bienestar.
- Tener pensamientos sanos que cultiven creencias empoderantes.
- Ser espiritual estableciendo una buena conexión con su cuerpo- mente y espíritu.
- Tener relaciones interpersonales sanas, aliándose con personas que aporten a su vida.

Una mujer que lidera su propia vida sabe y se reconoce como un ser único e irrepetible, que está dispuesta a tomar las riendas para

ser la artífice de su proyecto de vida lo cual la lleva a adquirir la capacidad de empoderarse y ser protagonista de su propia historia siendo capaz de descubrir los recursos internos con los que cuenta para ser cada día más auténtica, autónoma, a creer en su esencia, a transformar aspectos de su ser con los cuales no se siente a gusto, a lograr la madurez personal, a alcanzar las metas lo cual las llevará a superar obstáculos y por consiguiente a desarrollar el potencial de liderazgo.

¡Así que mujeres a liderar nuestras vidas!

Mayra Alejandra Pérez Reales, Directora de la Certificación Internacional de Coaching "Mujer Protagonista" de [Human Ecology con aval de Global Coaching Federation](#) Especialista en Gerencia, Psicóloga. Especialista en Herramientas Potencializadoras del Coaching. Coach Personal, Profesional y de Vida. Coach de la Felicidad de Human Ecology. Creadora del Programa Transformando Vidas

www.coachehe.com

www.globalcoachingfederation.net

Facebook: mayraperez

Instagram: @mayratransformandovidas

Linkedin: Mayra Pérez.

Cel +57 3157903278

Bogotá Colombia

Mujer emprendedora y feliz, una guía con claves desde el coaching



Lyda María Jurado Bonilla

Psicóloga - Especialista en Intervención Psicosocial.

Diplomada en Coaching Empresarial

El presente artículo es informativo y está dirigido a todas las mujeres que día a día trabajan en sí mismas y por sí mismas para ser felices. Para iniciar, lo primero que requiero que haga es responder el siguiente interrogante.



Luego de tomar unos minutos y analizar un poco tu vida para responder estos dos interrogantes, te invito a realizar una lista de lo que te hace feliz en la vida... si leíste muy bien, una lista de todo lo que te hace feliz. Para ello, puedes suspender esta lectura, tomar lápiz y papel y realizarla. Puedes iniciar cada frase de tu lista escribiendo: Me siento feliz cuando

_____.

¿A dónde vas? Espera, no te saltes la actividad, es muy importante que hagas la lista, pues te permitirá identificar cosas aparentemente obvias, simples y/o sencillas que tienen la magia de hacerte feliz cada día y de las que probablemente no eras consciente.

Ahora que ya tienes tu lista de la felicidad, te invito a responder las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste realizándola?; ¿Fue fácil identificar todo lo que te hace feliz?; ¿El acto de crear tu lista de la felicidad constituye una experiencia feliz para ti?; Una vez terminada tu lista ¿Te sentiste activo y renovado?; ¿Crees que puedes alimentar tu lista por lo menos una vez a la semana?. Muy bien que hayas tomado tiempo para responder cada una de las preguntas, ello te ayudará a identificar algunas oportunidades de mejora para ser o seguir siento feliz. Conserva esa lista y en lo posible, aliméntala cada semana.

A propósito del título de nuestro artículo – *Mujer emprendedora y feliz* - ¿Sabías que Independientemente de las circunstancias, tienes en ti el poder y la capacidad de crear tu propia felicidad?, ¿sabías que sólo tienes el día de hoy

para ser feliz?, Siii. Hoy, aquí y ahora mismo puedes decidir ser feliz. Importante aclarar que el concepto de felicidad es muy subjetivo, por lo que tomaremos como referencia que la Felicidad es el estado de ánimo más confortable por el cual se puede pasar y en el que se puede vivir... Que es uno de los grandes dones de la vida, que está al alcance de todos y que sólo tú puedes decidir el nivel de felicidad que quieres experimentar y en el cual mereces vivir.

Por ejemplo, ser una mujer emprendedora y feliz, tener una familia feliz y tener un equipo de trabajo feliz son deseos que puedes hacer realidad a partir de hoy si así lo decides y te involucras en este propósito con la compañía de tus seres queridos y colaboradores. Por supuesto, la decisión inicial es tuya, empiezas a trabajar en ti, por ti y para ti y eso conlleva a un cambio en tu vida que contribuye generando un cambio en los demás. Para lograrlo, vamos a revisar algunas herramientas que te pueden ayudar a que una vez tomada la decisión de ser feliz a partir de hoy, puedas mantenerte en ella a pesar de las circunstancias que a diario se te van a presentar, recuerda que esas circunstancias o eventos son neutros y que eres tu quien le coloca la interpretación.

Amor propio: Independientemente del número de mujeres que existen en el mundo, ninguna es igual a ti, eso te hace importante, única e irremplazable. Puedes tomar unos minutos para realizar un dialogo interno en el que empiezas a reconocer cada parte de tu

cuerpo y lo precioso que es, cada una de tus capacidades y habilidades y lo valiosas que son, también puedes agradecer a ti misma por ellas, por permitirte desarrollarlas, por cuidarlas y valorarlas, después de este ejercicio de autoconocimiento, ¿Qué acción realizarás a partir de hoy para aceptarte a ti misma y para cuidarte?

Crear en ti misma es el mejor regalo que te puedes dar, cuando crees en ti, no hay nada ni nadie que te pueda detener porque te vuelves imparable. No importa lo que otros han dicho o creído de ti, lo importante es lo que tú crees de ti, recuerda: siempre que te lo propongas, serás capaz de lograr cada una de tus metas. ¿Ya disfrutas de este regalo?; ¿Qué acción ejecutaras a partir de hoy para fortalecer tu autoconfianza?. ¿Qué vas a hacer a partir de hoy para identificar y potencializar las capacidades que te ayudaran a ser más feliz?.

La gratitud: Algunos estudios han concluido que la gratitud es **la práctica más efectiva para estimular los sentimientos de felicidad**. Quien agradece siempre tendrá más. Empecemos por responder la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que agradeces hoy?

Despreocúpate: ¿La preocupación hace parte de tu vida?, si la respuesta es sí, por favor ten presente que algunos estudios han encontrado que entre el 90 y 95 % de las cosas que piensas y te preocupan nunca suceden y que la preocupación es el mayor desperdiciador de tiempo, por tanto, te invito a preocuparte menos por: Lo que

piensan los demás y por lo que dicen de ti, recuerda que esos pensamientos la mayoría de las veces es un reflejo de ellos, de sus propias realidades, de sus propios sueños, de sus inseguridades, de sus opiniones y de sus creencias, No de ti. Deja de preocuparte por lo que no puedes controlar y por el recuerdo que no te motiva – eso ya paso y no lo puedes cambiar – vive el aquí y el ahora. Y ocúpate más por pensar en cómo lograr tus metas, en no ser ni parecer víctima de lo que pasa, de estar dispuesta a aprender todos los días, aplicar en tu vida lo que aprendes y en lo posible replicarlo para que otras mujeres puedan aprender de tu experiencia, eso te ayudará a reafirmar ese aprendizaje.

Sé impecable con tu palabra: Puedes empezar por filtrar lo que te dices a ti misma, recuerda que las palabras y los pensamientos son poderosos y pueden liberarte o por el contrario esclavizarte a ti y a otras personas. Usa el poder de la palabra para reafirmar tus cualidades, que siempre sea en dirección del amor y para convencerte de que, si puedes, que eres capaz y que vales mucho. ¿Qué actividades vas a realizar desde hoy para hablar con integridad?

Es habitual que te pueda costar un poco o incluso mucho lograr hacer una metáfora de cada una de las reflexiones mencionadas, con lo que a diario te ocurre y más te puede costar llevar a la acción estas herramientas en tu vida. Nuevamente te invito a que no te preocupes, para ello, existen profesionales del Coaching que te pueden ayudar a encontrar tu mejor

versión para que seas más feliz, es decir, que a través de sesiones de coaching puedes transformar tu manera de pensar, sentir y actuar, lo cual se reflejará en tu crecimiento personal, profesional y laboral.

En este punto de nuestra conversación a través de este artículo, es importante mencionar que también existe el Coaching empresarial y desde él se puede apoyar organizaciones con el objeto de desarrollar y mejorar ciertas habilidades en los colaboradores para alcanzar objetivos específicos y metas. Para ello, se enfoca en la motivación, el compromiso y el liderazgo y se persigue el camino de la persona/colaborador como la base del cambio organizacional. Esto significa que además de transformar tu manera de pensar, sentir y actuar, a través del coaching también puedes llevar tu emprendimiento a otro nivel.

Importante resaltar que recibiste algunas claves – en realidad existen muchas - para lograr el propósito de ser feliz y que esta es una meta que requiere de un constante proceso de enseñanza - aprendizaje que surge desde del compromiso, el respeto, la comprensión, la empatía y la sinceridad contigo misma y con los demás. Tu felicidad depende de tu capacidad de elegir un pensamiento constructivo sobre uno destructivo.

Recuerda. Podemos hacer *¡Coaching para llevar tu vida y tu emprendimiento al siguiente nivel!*. Ello incluye: Mejorar relaciones y aprender de ellas; Superar momentos de crisis, obstáculos y

dificultades; Construir autoconfianza y autoestima; Mejorar conductas de hábitos saludables; Crear un estilo de vida balanceado; Romper patrones de comportamiento negativos; Sobrepasar creencias limitantes; Trabajar de manera efectiva en equipo; Lograr metas específicas; Mejorar su desempeño laboral; Crear más riqueza y abundancia en todas las áreas de la vida; entre otras.

Bendiciones.

Lyda María Jurado Bonilla

Psicóloga - Especialista en Intervención Psicosocial.

Diplomada en Coaching Empresarial Coach Profesional Personal y de Vida con herramientas Potencializadoras del coach y Coach de la Felicidad en formación - en Human Ecology University avalados por Global Coaching Federation. Miembro Silver Coach Global Coaching Federation.

Me puedes encontrar en redes sociales:
Instagram: [lydajurado_coach/](https://www.instagram.com/lydajurado_coach/)
https://www.instagram.com/lydajurado_coach/

Bibliografía.

Libro los cuatro acuerdos de Miguel Ruiz

Libro el Algoritmo de la felicidad de Mo Gawdat

<https://www.psicologia-online.com/como-tener-una-familia-feliz-y-unida-3858.html>
<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-amor-propio-su-importancia-y-como-construirlo-4953.html>

Familia Feliz... Salud Biopsicosocial... Mayor Productividad.

"No es quedarse sin padre o madre .Es la salud física, mental, desarrollo biopsicosocial de personalidad por el resto de la vida de un menor de edad. y de sus padres"



Por: María Angélica Lucio Martínez

Psicóloga Perito en Psicología infantil y de familia

El realizar peritajes de psicología en familias que han llegado a un rompimiento; separación o divorcio me doy cuenta de la situación que una y mil parejas presentan; pleito por la guarda custodia y con ello lucha por los hijos; de por medio: falsas denuncias, lucha de poder, inasistencias o retardos a sus trabajos por presentarse a citas a los juzgados o fiscalía, gastos altos por pago a abogados y peritajes.

Generalmente algunas parejas inician con relaciones sin haberse tratado, conocido como personas, una relación por pasión sin que ninguno de los dos se diera a conocer como es; sin

fingimientos, sin apariencias tal como es cada uno de los miembros de la pareja. Cada uno con su propia personalidad.

Una vez que ya viven juntos se dan cuenta que hay que solventar gastos, compartir hogar veinticuatro horas de trescientos sesenta y cinco días del año y lo que para muchos de ellos representan una "carga": los hijos; pero además ninguno de la pareja dispuesto a modificar, a adaptarse a un nuevo estilo de vida.

El 'amor' cambia por celos hombre-mujer; por una situación cada vez más presente la mujer ha escalado puestos y con ello mayor salario; debe tomar decisiones y horarios más largos fuera de casa.

La duda: ya no se quieren, no se aman? inicia una relación conflictiva subiendo de grado; pero los hijos quieren y necesitan una imagen paterna y materna.

La presencia en juzgados; fiscalías; Llevará a retardos o faltas al trabajo interminables, lo ideal así como inicia una relación pudiera terminar: Plena i feliz i de común acuerdo, de otra forma vienen en cascada los problemas; si es que se separan o se divorcian quien se quedará con el cuidado de los hijos, como se van a solventar los gastos, quien se queda a vivir en la casa que compraron, asistencia a escuelas o colegios, las visitas a la familia extensa con la que no vivirán; la convivencia con el padre o madre, un acuerdo, una conversación. Mucho de la solución se encuentra con un poco de voluntad, de valorar la salud psicoemocional de toda la familia

principalmente de los hijos; evitar gastos y medir tiempo que en cuantas ocasiones les lleva perder su trabajo bien al padre o a la madre por cantidad de citas en horarios de trabajo. El trabajador puede ser orientado a elegir entre varias alternativas: asistir a mediación en donde sin llegar a un juzgado pueden acordar por el bien de los menores de edad. Este rompimiento de relaciones pudiera terminar en buenos términos una separación en común.

Llegando a conversar, con un apoyo brindada por la empresa como parte de sus programas, cursos, talleres en tema: Inteligencia emocional; las inasistencias, estabilidad emocional frente a una responsabilidad laboral se ejercerá con mayor tranquilidad.

Pudiera verse como un sueño; motivar al trabajador se convierte en realidad logrando se realice en cada uno de los miembros de la pareja; tanto en el plano personal y profesional. Por otro lado también encuentro el mal entendido de empoderamiento de la mujer principalmente o también del hombre, olvidan que empoderarse es prepararse, cultivarse, luchar por el bienestar; no es como se ha querido entender que la mujer o el hombre tenga armas para aniquilar y con ello cuantos hogares han terminado y hablo de personas de condiciones socio culturales económicas de todos los niveles.

Para llegar a este proceso requerimos: amor, para transmitir y realizar al cien por ciento la vida laboral , paz, tranquilidad; PERDONAR ;no dejar apagar el cariño deteriorado con el paso del tiempo; modificar paradigmas, modelos de comportamiento.

El poder lo perciben muchas veces y toman como modelo "la amiga que se divorció, y no le va tan mal. Solo perdió su trabajo " "la gerente en la empresa muy importante y con recursos económicos suficientes de tal forma que no necesita al esposo, ni le importan los hijos ...i Si él se los quiere llevar que se los lleve, no importa la edad que tengan"i

Ceder considerando que cada uno fue educado y con diferentes patrones de formación de cultura, preparación, escolaridad, valores. Pesa más el orgullo, las heridas por la problemática, el egoísmo y la lucha de poder. Olvidándose de disfrutar el hoy en familia. De otra forma que futuro les daremos a los hijos? que les estaremos sembrando si observan y viven un mundo de modelos negativos?

Durante más de 15 años he dado un curso a transportistas donde enfermeras, Ingenieros; participan con temas donde se habla de salud física, mecánica, maquinaria, carga de explosivos, manejo en carretera entre otros temas y yo participo con el tema Familia y convivencia ; les comento a los asistentes que el tema que doy solo

lo vivan aquí en el momento que lo están tomando y que después quizá deban abocarse a lo que es su trabajo en carretera, uso un lenguaje hipnótico y que permitan además que sea el cerebro quien reciba y transmita el mensaje. Al final del curso; se realiza evaluación de los temas con seguridad y honestidad les comento que el noventa y nueve por ciento de los participantes evalúan que es el tema que más les interesa y el que más les servirá es el de la familia; en el tema hablamos sobre actividades que pueden disfrutar, lo que es la felicidad en familia, actitudes, sinergia, optimismo y colaboración, perdón, Fe, apoyo emocional entre la pareja; apoyo entre la familia, autoestima como proceso que no podemos dar lo que no tenemos, importancia del tiempo, auto-amarse, hablamos sobre el ciclo de vida y nuestras metas. ¡Qué maravilla escuchar y compartir este tema i

Por otra parte con cuanto orgullo les comparto mis padres llevaron relación de matrimonio de más de 60 años...otra generación o la misma de ahora con diferentes valores, forma de ver la vida, otras condiciones económicas; nosotros vivimos en un ambiente de limitaciones, recibimos algo valiosísimo: nos inculcaron amor y agradecimiento por el trabajo, entrega, puntualidad; mis siete hermanos son destacados profesionistas de bien.

De esa generación que les hablo pudiéramos tomar modelos e imitarlos pues todos tenemos una historia.

Podremos conservar e incrementar el éxito de nuestra empresa valorando fortalezas. Apoyando a los trabajadores a fijar y lograr metas personales y metas de la empresa.

Quedándome claro por la experiencia que a mayor felicidad vivida dentro de la empresa se obtendrá mayor porcentaje de productividad.

LA EMPRESA DE ÉXITO requiere trabajadores exitosos, felices.

En un ambiente donde pueden elevar potencial personal y profesional; donde: el empleado sea escuchado, aprenda a tener comunicación social, laboral y familiar, donde se cultive creatividad, el optimismo, bienestar, talento, resiliencia, donde se siembre y se ofrezca a los trabajadores las condiciones y ese proceso de trabajo en equipo que permitan desarrollar fortalezas, sentido de pertenencia, integridad, atmosfera creativa, flexibilidad laboral, apoyo a trabajadores confianza entre autoridad-trabajador: evitar herir sentimientos, promover que se admire y valore trabajo, actitudes y aptitudes entre compañeros; fomentar lazos de amistad, confianza, amor, aceptación.

Que el ambiente y las relaciones sean alegres colaborativas, de reconocimiento y confianza desarrollo personal, remuneración económica justa, ambiente de trabajo y en casa de

cordialidad. En lucha constante por consolidar, proveer el bienestar psicosocial del trabajador. Relaciones confiables. Todo esto fundamentado y derivado del curso que imparto sobre la NOM -035 de STPS obligatorio para realizarse en las empresas en mi país: México." "Factores de riesgo psicosocial en el trabajo: identificación, análisis y prevención".

Que nuestros trabajadores consideren y sientan que es un trabajo donde no solo percibe una remuneración económica que le dará para vivir con los suyos, adquirir y conservar bienes materiales necesarios. Enfatizar el interés por el bienestar personal y de la familia, Sembrar, inculcar experiencias positivas en los trabajadores y con duración a largo plazo; todo esto con la guía de un coach profesional personal y de vida.

Prepararse con la mentalidad del ser humano a ser feliz a disfrutar de su felicidad.

Es excelente modelar... a las personas felices y de éxito; elegirlos y actuar como ellos: ver, escuchar, actuar.

La base de la FELICIDAD está en el área emocional, quienes dominan esta área son triunfadores. Entonces preguntar al trabajador en relación a la empresa ¿Qué quieres, que necesitas? Objetivos y metas bien establecidos. Anclar hábitos positivos.

Con un mensaje al trabajador:
¡Decídete a aceptarte cómo eres con lo que haces, no dañes a otros ¡¡ama lo que haces, para que lo hagas bien, valora tu trabajo!

Recuerda: ser feliz depende de ti mismo de tu experiencia, el éxito laboral te da felicidad. Finalmente te pregunto ¿Quieres estar en esta empresa? ¡Un puesto se gana!

A que estás dispuesto a comprometerte, no cualquier persona puede pertenecer a una marca de éxito.

Y entonces como empresa de éxito selecciona a tus trabajadores estos serán o tendrán disposición a ser FELICES Y EXITOSOS.

Recordando visualmente con un cartel en esta empresa: Seleccionamos gente con valores humanos, que sepan y quieran enfrentar las adversidades, que luchen por la felicidad propia, la de su familia. ¡Que porten con orgullo la camiseta de su empresa!

María Angélica Lucio Martínez.
Psicóloga Perito en Psicología infantil y de familia. Coach profesional, personal y de vida con énfasis en PNL y Herramientas Potencializadoras del coach en formación HUMAN ECOLOGY www.coachehe.com/online-coaching-pp-vida con aval de Global Coaching Federation www.globalcoachingfederation.net psicangelicalucio@yahoo.com.mx



HUMAN ECOLOGY

La felicidad en la cuarta revolución Industrial

Por: May Torres:

Experta en experiencia de cliente y empleado

Estamos viviendo una cuarta revolución; una nueva etapa tecnológica y automatizada que ha causado cambios muy rápidos dados por la transformación digital; cuyos avances tecnológicos y sustanciales han transformado los negocios, el mercado, los procesos sociales, económicos, ambientales; pero también a la sociedad y lo más importante las personas y las organizaciones.



A día de hoy son ya muy pocas las sociedades con restricciones culturales del pasado, morales y religiosas donde todos buscamos ser felices y la felicidad es vista como una búsqueda y logro personal, aunque no exista la fórmula o ecuación exacta que nos ayude a conseguirla.

La tecnología nos brinda oportunidades para encontrar la felicidad y también la satisfacción en

nuestras vidas, ya que nos permite relacionarnos, estar conectados con las personas, compartir acontecimientos importantes, encontrar la información o beneficios que buscamos a través de internet, Big data y diferentes herramientas que contribuyen a mejorar varios aspectos de nuestras vidas; debemos saber cómo utilizar la tecnología, ser conscientes de los riesgos, peligros y saber abordarlos; en esta parte juega un papel importante el

nuevo campo de la tecnología positiva, que combina los avances tecnológicos con los aportes de la psicología positiva (M. Seligman 1998) que nos ayudan a promover el crecimiento personal y a fomentar las emociones positivas y el desarrollo social en las personas, organizaciones y sociedades.

Hablar de felicidad en esta nueva revolución ha generado distintos debates, ya que vivimos en un mundo hiperconectado, donde estamos todos rodeados de tablets, laptops, *smartphones*, *smartwatches*... muchos expertos y académicos han expuesto las ventajas y desventajas del futuro tecnológico; un tercio de ellos opinan que esto afectará la salud física y mental, el bienestar y felicidad en las personas y la otra gran mayoría un 47% asegura que el futuro tecnológico traerá más cosas positivas, que ofrecerá oportunidades y un buen impacto social y corporativo.

Según Martín Seligman el pionero en hablar en Psicología positiva nos dice que con tecnología, entretenimiento y diseño podemos efectivamente aumentar la felicidad humana en el planeta.

Y si la tecnología, en las próximas dos décadas, puede aumentar la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa sería más que suficiente. (...)

Entonces lo que estaremos haciendo todos en conjunto será suficientemente

bueno. (Conferencia TED, febrero 2004).



En esta cuarta revolución industrial de las personas que estamos viviendo, de cambios tecnológicos y de una pandemia mundial que ha traído y traerá nuevos cambios; debemos estar preparados para afrontar nuevas formas y maneras de trabajar; donde desaparecerán trabajos y las personas se tendrán que adaptar a otros tipos de trabajo; es por lo tanto necesario que ahora mismo en estos tiempos de grandes cambios pongamos la mirada en el ser humano, en las personas como ejes principales en todas las dimensiones del ser humano en nuestras organizaciones, que analicemos todos cuál es la misión, visión y propósitos de nuestras vidas y nuestras organizaciones; revisar hacia donde queremos dirigirnos y que queremos lograr.

Las empresas deben diseñar y crear ambientes felices donde los empleados estén bien en sus cuatro dimensiones, física, emocional, espiritual y mental; que disfruten de un buen espacio de trabajo y entornos digitales adaptados a ellos ; pero el trabajo también es de cada uno, ya que la felicidad requiere un trabajo personal y profesional, debemos sentirnos responsables del bienestar de cada uno, mirar nuestra cara interior y estar bien con uno mismo; tener autoconocimiento, responsabilizarnos de nuestro propio bienestar, buscar las áreas de mejora y ver que te hace feliz; si no estás a gusto contigo mismo nunca vas a ser feliz en las empresas; debemos desarrollar todo nuestro potencial como personas para aportar todo el potencial, imaginación y creatividad y seremos felices, porque todo lo que hagamos tendría sentido.

las organizaciones están teniendo un cambio de paradigma, hemos pasado del "tener" al "ser" ya que el "TENER" no "PRODUCE" el "SER", sino todo lo contrario; donde las empresas se han dado cuenta que el objetivo no es ganar dinero, el ganar dinero es un resultado; donde la nueva revolución industrial no es una opción o te

transformas, sino tarde o temprano vas a desaparecer dentro de este contexto tecnológico y humanista; muchas empresas les está costando adaptarse a la transformación digital y trabajar con las personas y mirar hacia dentro y que estos dos entornos estén conectados y promuevan el bienestar digital y la felicidad digital.

Es el momento que las empresas mejoren sus tácticas y entreguen a sus colaboradores intervenciones promotoras del bienestar, usen herramientas y tecnologías para mejorar la comunicación e intenten abrirse a otras disciplinas que promuevan el desarrollo de nuevos instrumentos que ayuden a la felicidad humana y de las personas dentro de las organizaciones.

May Torres: Experta en experiencia de cliente y empleado. Coach de la felicidad de Human Ecology

<https://www.coachehe.com/coach-de-la-felicidad>

<https://www.linkedin.com/in/maria-del-mar-torres-cordoba/>

Instagram maytorres.co

Twitter maytorres_cx



Mindfulness en las organizaciones

La felicidad proviene de una mente en perfecta armonía

Por: Katy Verusca
Administradora de Empresas

Una de las tantas herramientas que utiliza un coach como complemento a su labor es el MINDFULNESS, conocida como un tipo de meditación que te mantiene en el centro de tu ser, en el ahora de tu presente, con sólo dedicarle diariamente en las mañanas entre 20 y 30 minutos. El termino **Mindfulness** proviene de la palabra "Sari" en Pali, un idioma venacular, similar al sanscrito que se hablaba en la época de Buda; cuando Los Estados Unidos opta por utilizar estas meditaciones en sus organizaciones le dan el nombre de Mindfulness; "Santi o Mindfulness" es la capacidad humana básica de poder estar presente y de recordarnos estar en el presente es decir estar volviendo constantemente al aquí y al ahora.



Mindfulness es una nueva herramienta poderosa que se extrajo desde las organizaciones occidentales, donde se desarrolla la presencia, la atención, la concentración y la resiliencia para poder afrontar los desafíos de la vida cotidiana y en los entornos profesionales; es una estrategia que se usa mucho para disminuir el estrés y para lograr el funcionamiento de una mente sana, libre de cortisol. Hacer Mindfulness tiene muchos beneficios para tu salud física, mental y emocional, de esta

manera logramos incrementar el rendimiento laboral ya que desarrollamos habilidades blandas donde nos convertimos en la persona adecuada en el puesto correcto.

El verdadero objetivo de Mindfulness es lograr un estado de conciencia desprovista de juicios, sin interpretar sin justificar del momento presente, donde pasamos de los pensamientos internos que crean juicios y nos focalizamos en la atención, en los pensamientos, en las emociones, y en las

sensaciones corporales hasta dejarlos a un lado, dejando la atención en el ambiente que nos rodea, los sonidos, los olores, la temperatura, hasta llegar a concentrarnos en la respiración.

Mindfulness para la Felicidad

Hola vamos a empezar un Mindfulness para la felicidad; para ello busca inicialmente una posición cómoda para ti, estira tu columna, inclina un poco tus hombros hacia atrás, respira profundamente en 5 inhalaciones cortas, infla tu estómago y mantén el aire en tus pulmones, cuenta hasta 20, ahora exhala el aire lentamente, cuenta hasta 10. (Esta respiración es para calmar la mente y se hace 3 veces el mismo ciclo, cuenta 5 inhalaciones, 20 reten el aire y 10 exhala). Eso es muy bien.

Relaja tu cuerpo, pero préstale mucha atención a las sensaciones físicas del mismo, reconoce la firmeza de la superficie y la suavidad del sillón o la silla donde estas acomodado, preocúpate por que cada parte de tu cuerpo se encuentre completamente relajado desde tu cabeza, descendiendo por los músculos alrededor de tus ojos, relaja tus pómulos, relaja tu boca, relaja toda tu cara, relaja tu cuello, relaja tus hombros, relaja tu pecho, relaja tu abdomen, relaja tus piernas, relaja tus pantorrillas, relaja tus pies relaja todo tu cuerpo desde la cabeza hasta la punta de los pies, eso es muy bien este es el mejor momento para liberarte de las tensiones.

Puedes muy suave y gentilmente comenzar a cerrar tus ojos, puedes cerrar tus ojos como si quisieras quedarte dormido, relaja todos los músculos en tus mejillas o si lo prefieres puedes dibujar una pequeña sonrisa en tu rostro, percibe la sensación de relajación por todo tu rostro, permite que la sensación de relajación viaje de tu rostro a tu cuello, hasta llegar a tus dos hombros, puedes ajustar tus hombros un

poco para liberar alguna tensión que pudieras tener, percibe la relajación descendiendo por tus brazos, antebrazos, manos, hasta llegar a la punta de los dedos de tus manos.

Deja que la relajación fluya de tu pecho a tu abdomen, a tu espalda y permite que la relajación pase por tus caderas, piernas pantorrilla hasta llegar a la punta de los dedos de tus pies, permite que esta relajación surja en todo tu cuerpo naturalmente, tu mente reconoce esa relación de todo tu cuerpo en estos momentos, eso es muy bien.

Ahora puedes imaginarte sentad@ en un lugar muy bello de la naturaleza, respira el aire de ese hermoso lugar muy especial, lleno de amor y de alegría; cada vez que tomes una inhalación puedes sentir como tu cuerpo se llena de paz y de alegría, me gustaría pedirte que en este momento tomases unas cuantas inhalaciones profundas, inhala lentamente mientras te llenas de paz y de alegría y al exhalar libérate de todas las tensiones, inhala suave y lentamente hasta llegar a una profundidad donde llenes todo tu abdomen y al exhalar siente como el aire fluye lentamente por tus labios, inhala percibiendo el aire en tu nariz que pasa por tu garganta hasta llegar a tus pulmones, nuevamente exhala lentamente liberando todas las tensiones.

El punto cambiante entre tu inhalación y tu exhalación es el punto central de tu cuerpo y ahora después de haber realizado las respiraciones profundas, puedes regresar al estado natural de tu respiración, puedes descansar tu mente o a tu conciencia al centro de tu cuerpo fácil y cómodamente, a algunas personas el centro puede ser tan grande como una luna llena, otras personas el centro de su cuerpo puede ser tan grande como su cuerpo completo, para algunas personas el

centro de su cuerpo puede ser tan grande como el cielo completo, y si lo sientes cómodo puedes descansar tu mente en este punto.

Ahora puedes sentir incluso tu cuerpo como un espacio vacío, lo que debes hacer es simplemente reconocer la experiencia y dejarla ser, permite que tu mente descansé fácil y cómodamente, sentir suavemente, deja reposar tu mente en ese espacio vacío y algunas personas pueden volver a realizar algunas respiraciones profundas para volver a percibir el centro de su cuerpo.

De pronto surge un sentimiento de calma paz, que proviene de este espacio vacío permite que ese sentimiento de paz y calma se expanda por todo tu cuerpo, permite que esta paz y calma cubran todo el espacio, quiero pedirte que compartas este sentimiento de paz y de alegría y lo compartas con todo el mundo.

- Permite que esta paz y la alegría se expandan en todas las direcciones
- Permite que esta paz y la alegría irradian a todos y por todos los lados del mundo
- Y puedes pedir buenos sentimientos en beneficio de otras personas.
- Que todos los seres se liberen del sufrimiento, y que sigan siendo felices,
- Tú puedes compartir esta paz y alegría con tus seres queridos, y que esta paz y alegría alcancen a nuestros seres queridos trascendidos donde quieran que estén.

Permite que estos sentimientos alcancen a los miembros de tu familia, a nuestros padres, a vuestros hermanos, a nuestro hijos, y a nuestros buenos amigos, que todos se liberen de las dificultades, que todos se liberen del sufrimiento, que todas las dificultades desaparezcan, que todos sean felices y me gustaría ahora invitarte a que pidas algunos buenos deseos para ti, que todos nos liberemos de la enfermedad, que las buenas oportunidades y las buenas personas lleguen a nuestras vidas, que nuestras vidas se llenen de felicidad y puedas pedir buenos deseos por tu cuentas, que tus sentimientos provengan de esos buenos deseos de paz, esa paz y alegría en ese espacio vacío, siéntete satisfecho con tus experiencias interiores sin importan cuales hayan sido.

Lenta y suavemente regresa tu atención a la superficie, a reír un poco para ti mismo, cuanto estés listo@ puedes abrir tus ojos lentamente, estira tus brazos hacia arriba abre las palmas de las manos hacia el cielo y da gracias por la perfecta armonía con la que te encuentras.

Katy Verusca

Administradora de Empresas

Candidata a Magister en Administración de Empresas

Coach Ontológico.

Coach Profesional Personal y de Vida experta en Herramientas Potencializadoras del coach www.coachehe.com/online-coaching-pp-vida

Coach con PNL
www.coachehe.com/coaching-con-pnl

La felicidad como estrategia gerencial para empresas exitosas en tiempos de pandemia



Por: Nayre Acevedo Del Castillo

Ingeniero Comercial especialista en
Organización de Empresas

Actualmente es interesante poder analizar como un virus de vertiginosa propagación ha generado nuevos escenarios mundiales, locales y personales, dando paso a dos grandes realidades, la primera centrada en quienes lo han pasado realmente mal y les ha tocado atravesar verdaderos desafíos ya sea porque estuvieron contagiados con el Covid, vieron partir a seres queridos o incluso han visto como se apagan sus fuentes de empleo, pero por otra parte, existen quienes se han dado paso a una infinidad de oportunidades, empresas que se han reinventado y lograron incrementar sus ingresos como nunca antes o personas que al vivir bajo esta nueva realidad han decidido crecer y trazarse un propósito más feliz.

Estos escenarios han dado paso a un interesante desafío organizacional, centrados en como aumentar la productividad, basado en ambientes y dinámicas laborales distintas a las que conocíamos antes del confinamiento.

Los expertos señalan que un factor de diferenciación y éxito empresarial en este momento de oportunidades es concientizar como el capital humano que compone tú marca y te acompañan en este interesante desafío se replantea la vida, mide su capacidad de resiliencia para superar la adversidad, impulsa la creatividad e innovación para adaptarse positivamente al nuevo contexto e intentan ser felices para poder seguir adelante.

¿Pero, Qué marca realmente esa diferencia?, ¿Cómo puedes conseguir o potenciar un equipo de alto desempeño pese a las circunstancias difíciles sobre todo en estos tiempos de Covid? ¿La felicidad de tú equipo puede aportar a la productividad de la empresa? ¿La felicidad como una estrategia en los ambientes laborales en medio de la pandemia, podrá salvar a las personas y a las organizaciones?

La respuesta a estas interrogantes, se encuentran argumentadas científicamente desde la neurociencia y la psicología positiva, las cuales, nos confirman que la felicidad no sólo representa un bien común, sino un valor estratégico para superar la adversidad a la que hoy nos somete el coronavirus, así mismo nos muestran lo

relevante de enseñar a los equipos de trabajo a manejar las emociones.

Actualmente me especializo en acompañar a las personas y organizaciones a crear felicidad, les entrego herramientas que les permiten agregar valor a su dinámica, abriéndose paso ante los desafíos actuales y hoy quiero entregarte 6 claves que he desarrollado, a las cuales llamo “Hagamos que las cosas pasen”:

La felicidad como una estrategia organizacional: Aun cuando sabemos que el concepto de felicidad es relativo y va de la mano del mapa mental de cada individuo, existe un hecho transversal predominante, en como las organizaciones han logrado convertir a sus equipos en personas más productivas cuando desarrollan su vocación, aprenden cosas nuevas, cultivando relaciones y cuidando su salud.

¿Cómo puedes hacerlo? Utiliza el enfoque SPIRE, acrónimo en inglés de las 5 dimensiones del bienestar integral:

- Emocional (Organiza actividades virtuales que les gusten al equipo)
- Intelectual (Incentiva el aprendizaje y despierta la curiosidad)
- Físico (Salud, ejercicio hagan desafíos individuales y compartan sus logros con el equipo)
- Espiritual (Propósito, trabajen juntos el propósito del equipo, crear un eslogan, aspectos

transversales que los resalten entre los otros equipos y generen sentido de pertenencia)

- Relacional (relación con uno y los demás, celebración de cumpleaños, logros personales, nacimientos de hijos, al ir generando vínculos básicos en el equipo se propicia la confianza y los espacios colaborativos)

Este enfoque provee una guía, metodologías y ejercicios basados en más de 30 años de investigación para elevar el bienestar y crear felicidad. Recuerda que la felicidad no son solo momentos transitorios de placer, son experiencias acumulativas.

Potenciar escenarios colaborativos basados en la creatividad de las personas: favorece el meta-aprendizaje, la introspección y el autoconocimiento, haciéndolos consciente de su propia creatividad, del origen o formación de sus pensamientos.

Cuando tienen una idea, permíteles desarrollar sus propias respuestas ¿de dónde viene? ¿cómo la construimos?, es fundamental apoyar al equipo ante el riesgo de errores tempranos, presentando las desviaciones como parte natural del aprendizaje, esto permitirá ampliar su capacidad de resolución sobre las situaciones imprevistas del día a día.

Incentivos no Remunerados: La manera de satisfacer las necesidades del ser humano no ha cambiado sigue siendo las mismas, pero la forma de satisfacerlas si cambió de una manera

evidente, no permitas que los logros pasen desapercibidos, implementar instancias de celebración en cada paso que logren alcanzar por más pequeño que parezca permitirá que el equipo genere mejores resultados. Un equipo que se siente valorado definitivamente es más productivo.

Evita las Crisis de Pánico: Cada día son más las personas que sufren de ansiedad incluso crisis de pánico sin saberlo identificar, se ha vuelto común ver como el estrés y la tensión diaria hace que, al estar mucho tiempo en estado de tensión, el cuerpo comience a somatizar causando incluso la salida temporal de alguno de los miembros en los equipos. Esto funciona como una olla de presión, que al acumular demasiado vapor puede llegar a colapsar si no tiene una válvula de escape, genera tú propia técnica de escape diario, puedes entregar técnicas de mindfulness, promover las buenas relaciones entre compañeros, evaluar cargas de trabajo, enseñar manejo efectivo de los tiempos y entregar prioridades claras al equipo.

Aprender a preguntar: Cambia los ¿Por qué pasó esto? al ¿Qué se podemos hacer mejor? Cuando un equipo se encuentra frente a una situación inestable o poco favorable, es importa la manera como se plantea las preguntas, ya que en esa misma manera se planteará las acciones y soluciones, si se queda estancado en las razones por las cuales no fue posible lograr o alcanzar el objetivo, seguramente sus ideas se focalizarán más en el problema que en la solución.

Por ello, lo importante de entregar herramientas que les permitan aprender a formular preguntas en positivo dirigidas hacia la acción, Ejemplo: ¿Qué podemos hacer diferente? o ¿Cómo podemos agregar más valor?

Un equipo con propósito: El ambiente de pandemia, ha traído consigo la incertidumbre e inestabilidad, por ello lo importante de construir emociones favorables e inclusivas. Se ha demostrado que en escenarios difíciles quienes logran identificar un propósito claro tienen mayor resiliencia, creatividad y aptitudes para lograr objetivos.

Implementa la herramienta japonesa Ikigai, esta técnica permitirá a cada miembro de tu equipo, alinear y medir los objetivos colectivos con sus talentos, propósitos y pasiones.

Actualmente estas estrategias organizacionales, forman parte relevante en la estructura interna de grandes organizaciones, para muchas otras empresas es una propuesta tan nueva que a veces se queda sólo en la idea tener equipos que la pasen bien y no se profundizan ni elabora un plan interno funcional.

En este artículo te regalo, las claves que he desarrollado bajo el concepto Gerencia de la felicidad en las empresas. Es importante destacar que cada organización tiene características propias y para ello existen diferentes herramientas que se pueden adaptar a la medida de sus necesidades logrando

diseñar planes de acción efectivos que aporten felicidad y como conciencia natural el incremento de la productividad.

Para finalizar, recordarte que un equipo felice y comprometido, no dudarán al momento de tener que esforzarse un poco más, y de hecho, buscarán ser parte de ese cambio, porque saben que la felicidad es la decisión de disfrutar juntos del viaje.

Nayre Acevedo Del Castillo

Ingeniero Comercial especialista en Organización de Empresas

Consultor Senior especializado en cambios organizacionales bajo la metodología Lean, COPC y optimización de procesos BPTrends para el Mejoramiento Continuo

Conferencista Creativo de Alto Impacto, Liderazgo Organizacional

Facilitador y Auditor Lean Manufacturing, Liderazgo Empresarial

Representante Chile Human Ecology www.coachehe.com

Human Ecology CON AVAL De Global Coaching Federation - Coach en formación:

Certificación Internacional Coaching Profesional Personal y de Vida.

Certificación Internacional Herramientas Potencializadoras del coach.

Certificación Internacional Coaching de la Felicidad.

www.linkedin.com/in/nayre-acevedo-94169652

@nayre.coach / @nayre.acevedo

+56962111505

nayre.acevedo@gmail.com

Chief Happiness Officer: un perfil importante en la felicidad laboral: CHO



Por: Gina Vega

Directora Vinculación Educativa
Human Ecology www.coachehe.com

Chief Happiness Officer (Director de Felicidad) es el responsable de atraer y retener el talento en las empresas mediante ciertas estrategias.

Es una figura especialmente altamente cotizada entre aquellas **empresas que apuestan por el valor de las personas y la rentabilidad de un empleado feliz.**

Es un puesto de trabajo relativamente nuevo y muy complejo, donde **las empresas necesitan enamorar y fidelizar a su talento.**

¿Qué es un Chief Happiness Officer?

Es aquella persona **especialista en felicidad** que considera que un empleado feliz es un mejor empleado. Tiene como áreas: analizar la situación, desarrollar estrategias para enamorar y fidelizar a los trabajadores todos los días; igualmente hace un seguimiento continuo del bienestar en la empresa con el objetivo de ser una empresa competitiva y con rentabilidad gracias a su mayor activo: las personas con talento.

Habilidades de un CHO

Requiere de una gran responsabilidad y unas habilidades muy marcadas.

- Tiene capacidad analítica
- Es un líder formando equipos
- Tiene habilidades interpersonales
- Es capaz de motivar e inspirar
- Es un gran comunicador
- Es estratega y planificador
- Le gusta innovar y ser creativo
- Tiene iniciativa y es proactivo
- Es resolutivo por sí mismo
- Sabe trabajar en equipo
- Escucha activamente, sabe negociar y presentar
- Es extrovertido y entusiasta
- Destaca por ser de mente abierta
- Está dispuesto a viajar para conocer equipos

Formación útil para ser happiness manager

- Profesionales en relaciones laborales, psicología o administración, recursos humanos o dirección de empresas pueden ser válidos.
- Para lograr una mayor especialización en el puesto, es recomendable profundizar con masters y formaciones especializadas como **psicología positiva, coaching, liderazgo, comunicación, motivación y análisis de datos**.
- **Certificación Internacional en Felicidad** como la que se imparte en Human Ecology University donde se adquieren herramientas personales para empezar a liderarse a sí mismo, para luego llevar todo el conocimiento y experiencia a un Departamento de Felicidad...

Funciones de un Chief Happiness Officer

Las empresas requieren de un **experto en felicidad laboral** que sea capaz de comunicar y trasladar a sus empleados la cultura de la empresa, que logre crear una marca empleadora poderosa que sea capaz de llamar la atención de potenciales candidatos y reclutarlos.

Un responsable de felicidad, tiene **8 grandes responsabilidades** que son las siguientes:

- 1 – Trata a cada persona como IMPORTANTE
- 2 – Asegura lo BÁSICO (salario justo y competitivo, estabilidad laboral o reconocimiento).
- 3 – Da VOZ a los empleados. Los trabajadores necesitan saber que su opinión cuenta.
- 4 – Cumple con los VALORES (no se trata únicamente de definir los valores, sino también de comunicarlos y cumplir con ellos en nuestro día a día).
- 5 – Promulga la LIBERTAD (cree en la responsabilidad de tus trabajadores, ejerce un voto de confianza y permíteles **administrar su tiempo, su espacio de trabajo y sus ideas**).
- 6 – Refuerza su CRECIMIENTO
- 7 – Potencia el CLIMA LABORAL
- 8 – Fomenta el TRABAJO EN EQUIPO

La felicidad se ha convertido en una creciente obsesión para las marcas. Lo es, en primer lugar, porque la cuestión de la felicidad se ha convertido en una obsesión para los consumidores, que están buscando todo el tiempo aquellas cosas que les harán felices y que lo han convertido, por tanto, en una de esas cuestiones recurrentes en lo que a lo que les interesa o no de lo productos.

No son pocas las marcas que han llevado la felicidad a sus eslóganes o a su descripción de producto o

de marca, como no son pocas tampoco las compañías que integrado la felicidad en las líneas maestras que emplean para gestionar su día a día.

Cada vez la política laboral de las empresas está marcada por más elementos como este, ya que **las firmas han empezado a comprender que no sólo importa que los trabajadores estén felices por ellos mismos sino también por el efecto que tienen en sus consumidores.**

Lo que transmite un trabajador feliz no es lo mismo que lo que transmite uno que no lo está. Y, en un mundo cada vez más y más obsesionado con la felicidad, este punto empieza a ser mucho más importante que nunca.

Gina Vega

Directora Vinculación Educativa
Human Ecology

www.coachehe.com

Directora Internacional Estrategia
Corporativa Global Coaching
Federation

www.globalcoachingfederation.net

www.ssginavega.com

<https://www.linkedin.com/in/gina-vega-r>

https://twitter.com/SS_by_GV

<https://www.instagram.com/strategicsolutionsbyginavega>

Tel. +525519140840

La felicidad como herramienta para ser un líder de élite en la virtualidad.



Por: Berta Lucena Giraldo Martínez.
Contador Público, especialista en Finanzas.
Certificación internacional Coaching Game.

– Sam Walton dijo: “Los grandes líderes se quitan de en medio para aumentar la autoestima de su gente. Si las personas creen en sí mismas, es increíble las cosas que pueden conseguir”.

En la actualidad se ha convertido en todo un reto para los líderes gestionar equipos de manera remota o virtual y continuar siendo enérgicos para lograr los objetivos organizacionales. Vemos en algunos casos como el día se consume sin lograr las metas programadas, y es ahí donde la frustración, el estrés, el miedo y la tristeza son los héroes del día.

En concordancia con lo anterior se debe tener en cuenta que todos anhelan ser protagonistas, ser importantes, ser un instrumento de apoyo para lograr los objetivos, ser parte de lo exquisito, de los triunfos, recibir felicitaciones y sentirse satisfecho con la labor que desempeña; todo esto se traduce a que todos esperan ser reconocidos, valorados y aceptados.

John Quincy Adams, diplomático y sexto presidente de EE. UU. Dijo: "Si tus acciones inspiran a otros a soñar más, aprender más, hacer más y convertirse en algo más, entonces eres un líder".

Te has preguntado alguna vez ¿Qué estás haciendo como líder para aportar cambios positivos a tu organización? Te invito a que desde la comodidad de tu oficina virtual respondas los interrogantes a continuación:

1. ¿Qué es para ti el liderazgo?
2. ¿Estas sacando lo mejor de las personas que conforman tu equipo?
3. ¿Qué piensas del liderazgo desde la manipulación?
4. ¿Tu liderazgo está basado en el propósito?
5. ¿Cómo describes tu liderazgo en 3 palabras?
6. ¿Cómo líder estás siendo inspiración?
7. ¿Cómo inspiras a los demás a hacer lo que los apasiona y a pasar a la acción?

Si te parece valioso, compártelo con tu equipo de trabajo.

Ser líder es una labor apasionante, pero que también demandante. Te exige cada día perfeccionarte para ser inspiración y lograr que los demás se sientan felices de tenerte. La felicidad como herramienta para ser un líder de elite en la virtualidad.

El líder debe poseer el poder y el control, saberlo gestionar con un propósito general. El liderazgo basado en la felicidad laboral no es una moda, es una necesidad y una realidad de hoy, si tu empresa cuenta con empleados felices, ten la certeza que será una organización más rentable, más estable, más productiva, con empleados sanos, más creativa e innovadora. Crea un ambiente de trabajo en el que los empleados se sientan alegres y optimistas.

El liderazgo desde la felicidad combate muchos mitos y miedos; para ello es importante que tu liderazgo sea humanizado, compañero de tu equipo, crea ambientes de confianza, respeto, comunicación, escucha asertiva, dejando claro el rol y responsabilidades de cada miembro del equipo, impúlsalos a lograr sus objetivos partiendo de dos palabras el cómo y el para qué, empodéralos, cree en sus capacidades y motívalos a seguir creciendo.

Ventajas del liderazgo basado en la felicidad como herramienta para ser un líder de elite en la virtualidad.

1. Si transmites a tu equipo positivismo, centrándote construir desde las fortalezas tendrás un ambiente laboral más sano y creativo.
2. Si tienes gente más feliz y positiva, obtendrás los resultados planteados y cargados de innovación.

3. Si tu equipo transpira felicidad, esto se trasladará a clientes satisfechos y fidelización de estos.
4. Empresas estables tienen líderes que empoderan desde la felicidad, porque tienen claro que la conciencia del patrimonio organizacional son las emociones de su equipo de trabajo.
5. La felicidad aporta a construir organizaciones éticas, prosperas y con resultados positivos.
6. La felicidad se traduce en tener organizaciones productivas con equipos que quieren aportar todo su capital intelectual.
7. La felicidad permite eliminar el estrés, el miedo y trabajar desde la pasión olvidando la presión.

Podemos concluir que el reto para el liderazgo de elite en un entorno virtual tiene como eje central la confianza, evitando los señalamientos y teniendo presente que cada miembro del equipo es único y especial. Que la felicidad sea tu mejor aliado e insumo principal para tu organización. Invita a todos a crear un manual de la felicidad como el siguiente:

La felicidad como herramienta para ser un líder de élite en la virtualidad.

Las organizaciones tienen el derecho a ser feliz.

1. Disciplina, fuerza y voluntad.
2. Mente creativa y cuerpo sano.
3. Actitud mental positiva, entusiasmo y proactividad.
4. Sentido común, el poder de lo simple.

5. Manejo de tiempo, organización y cumplimiento de metas.
6. Investigación, mejoramiento e innovación.
7. Laboro con honradez, pasión y entrega.
8. Cero tolerancias con la mediocridad, eres nivel mejora continua.
9. Excelencia con todos los clientes internos y externos.
10. Se feliz, combate tus miedos y atrevete a soñar.
11. Autoevalúate.
12. Se inspiración para todos, ser feliz es gratis.

Berta Lucena Giraldo Martínez.

Contador Público, especialista en Finanzas. Certificación internacional Coaching Game. Ceo-Fundadora de Asgecont Risk S.A.S.

<https://www.asgecontrisk.com/>
Mentora de emprendedores y financiera desde el coaching.
Conferencista y líder internacional de M10ods. Certificación Internacional Coaching Profesional Personal y de Vida www.coachehe.com/online-coaching-pp-vida y Certificación Internacional Herramientas Potencializadoras del coach. En formación: Human Ecology y Miembro Silver Coach GCF Global coaching Federation
www.globalcoachingfederation.net
financiera@asgecontrisk.com
(+57) 318-5867177.
@bertalugiraldomartinez
@Asgecontrisk

Felicidad

Organizacional: El Nuevo Paradigma



Por: Juan Manuel Baquero Bonilla

Magister en Sistemas de Gestión.

Especialista en Cooperación Internacional para el Desarrollo.

Hoy por hoy, los modelos gerenciales y los enfoques de gestión tienden a ser más incluyentes en lo que tiene que ver con los factores a considerar para promover estándares de calidad en las compañías. En este sentido, los empresarios modernos se preocupan cada vez más por considerar la percepción de su fuerza laboral frente a su desempeño, nivel de satisfacción en el empleo, condiciones de trabajo, la propia cultura corporativa, y todo lo que tiene que ver con la actividad empresarial.

Es así, como el concepto de felicidad organizacional del que tanto se viene hablando últimamente, cobra una relevancia inminente y de primer nivel.

Dado que la felicidad es un estado emocional y a la vez una actitud que refleja en los seres humanos sentimientos asociados a su autoestima, realización, motivación y bienestar; no hay duda que dentro el contexto de las organizaciones constituye

una piedra angular, si se tiene en cuenta que a través de este medio se puede conseguir que las empresas sean más productivas y competitivas como un efecto directamente proporcional a la felicidad de sus trabajadores, lo cual ayuda a establecer un balance entre los

objetivos de empresarios y el bienestar de los empleados.

Esta perspectiva de la felicidad que hace parte de lo que se conoce como psicología positiva, va más allá de ser solo una forma de ver la dinámica empresarial, ya que se constituye como una herramienta práctica que debe ser capaz de fundamentarse en una planeación y organización rigurosas con proyección de estrategias para lograr generar esa felicidad.

A su vez esas estrategias deben apuntar a facilitar el reconocimiento, el sentido de pertenencia frente a la firma, la manera como los empleados conciben y dimensionan sus propias capacidades de trabajo, la confianza en la compañía, respeto, estabilidad en el empleo, compromiso con la labor y por supuesto a construir una cultura organizacional robusta y cimentada en los valores que promueven esa felicidad empresarial.

Ahora bien, es indiscutible que el hecho de que las organizaciones dispongan de tecnologías y recursos de comunicación, información y operativa acordes a las necesidades del objeto social o actividad de la empresa, es un aspecto vital que incide también en la percepción de los trabajadores frente a su capacidad de trabajo, y sus posibilidades de realizar sus funciones de acuerdo a lo que se les demanda cotidianamente.

Un empleado que tiene los insumos que necesita y que le permiten hacer su labor de forma oportuna y fluida, será más productivo y eficiente y se sentirá de tal forma.

Por otro lado, los programas de capacitación que ofrecen las

organizaciones deben ser un componente esencial para asegurar que los miembros de la empresa en todos sus niveles sean instruidos de tal forma que cumplan con las expectativas de su rol y simultáneamente estimulen, fortalezcan y desarrollen sus propias competencias, habilidades y destrezas ayudando a su crecimiento profesional.

Es importante recalcar que la felicidad organizacional se constituye como un compromiso de la administración, en la que se debe velar porque todos los miembros de la empresa obtengan bienestar y satisfacción, y por tanto se deben establecer canales que faciliten la comunicación entre directivas y subalternos, para que se puedan conocer inconformismos, preocupaciones, sugerencias, conflictos y otros eventos que puedan surgir de la dinámica normal de trabajo, para que se puedan direccionar de la mejor forma, mediar, dirimir y resolver; dando a entender a los trabajadores que pueden escalar sus casos, ser escuchados, tenidos en cuenta, y participar de manera activa en el mejoramiento organizacional.

Particularmente, una estrategia que puede contribuir ampliamente a la búsqueda de la felicidad organizacional es el coaching corporativo.

En los últimos años se viene otorgando especial prelación en la implementación de esta herramienta en muchas empresas a nivel mundial con diferentes propósitos, como por ejemplo integrar el personal de tal forma que se fomenten buenas relaciones al interior de las empresas, motivando un clima laboral agradable, y que contribuya a la productividad y a la calidad; para ayudar al desarrollo de competencias y

destrezas, para contribuir al trabajo en equipo y la sinergia, etc.

En el caso específico de la felicidad organizacional, el coaching cuenta con la ventaja de venir trabajando desde hace un tiempo considerable con la teoría de la felicidad y sus aplicaciones prácticas, tanto en la persona como a nivel del desempeño corporativo.

Partiendo del hecho de que el coaching como tal se base en el empoderamiento para que los individuos puedan tener una mirada introspectiva de su propia realidad, de sus capacidades, y así mismo generar las respuestas, cambios y transformaciones que necesitan para lograr sus metas; el coaching organizacional pone en perspectiva ese empoderamiento para lograr que los miembros de las empresas saquen lo mejor de sí mismos a partir de la autorreflexión e interacción con sus compañeros de trabajo, a partir de la dinámica que supone el ejercicio del coaching.

El coaching les permite a las empresas hacer un trabajo exploratorio de sus propias experiencias, know how, lecciones aprendidas, buenas prácticas, valores, recursos, capacidades y demás aspectos que puedan ayudarle a construir planes estratégicos bien definidos y sólidos, que puedan contribuir al cumplimiento de sus propósitos.

Por otra parte, el coaching dada su propia metodología y lenguaje, les posibilita a las organizaciones dirigir

esfuerzos para avanzar en un ámbito de tanta trascendencia como lo es el de la inteligencia emocional con influencia tan reconocida en el mundo de los negocios y el quehacer laboral y profesional.

Precisamente la riqueza del coaching radica en que no se trata de prestar asesoría a las empresas marcándoles un derrotero estratégico cuadriculado y rígido para seguir como una especie de bitácora, sino de motivar y empoderar a las compañías y empleados a hacer uso de sus propios recursos y fortalezas aprovechándolos de la mejor manera, y haciendo que se consoliden logros y esfuerzos, materializando los objetivos propios de las organizaciones, pero ante todo haciendo que sus miembros obtengan la satisfacción y el bienestar que hoy convergen en el contexto de lo que se conoce como felicidad organizacional.

Juan Manuel Baquero Bonilla

Magister en Sistemas de Gestión - Universidad Autónoma del Caribe
Especialista en Cooperación Internacional para el Desarrollo – Universidades de Pavía y San Buenaventura.
Administrador de Empresas - Universidad de Cartagena..

Coach profesional, personal y de vida – Human Ecology www.coachehe.com
Miembro Platinum Coach GCF Global Coaching Federation
www.globalcoachingfederation.net

Willgo32@outlook.es

3219668057

Felicidad sinónimo de productividad



Por: Marta Lucia Betancur Gómez

Coach Comercial, Profesional Personal & de vida

Para Muchos LA FELICIDAD es un concepto romántico, un poco abstracto y más si lo aplicamos a la capacidad e importancia que tiene en la productividad, mediciones y encuestas realizadas por firmas investigadoras; han demostrado que en las empresas que existe una cultura organizacional de felicidad, definitivamente aumenta la productividad, mejora los indicadores de satisfacción de clientes, de las ventas, reduce las ausencias del personal, eleva el clima laboral y son empresas más innovadoras.

Lo cierto es que día a día son más las compañías que le apuestan a este tema, adoptándolo como un elemento clave de estrategia empresarial, convirtiendo la felicidad en una cultura organizacional que genera un ambiente de bienestar que les permite a sus colaboradores desarrollar sus funciones de manera confiada y comprometida.

Características de los trabajadores felices en el trabajo:

1.-Un trabajador feliz es un colaborador motivado, optimista conocedor de su potencial y talento, capaz de sacar adelante su labor exitosamente, se le facilita la toma decisiones y la disminución de riesgos, trabaja con naturalidad impregnando su acción de energía y dinamismo, así su compromiso y eficiencia es mayor.



pesar de las dificultades del día a día, fortaleciendo el personal con más y mejores experiencias positivas.

Tips para crear un ambiente feliz empresarial:

No tiene que costar una fortuna crear un ambiente ameno y divertido de trabajo. Se trata de personificar una cultura empresarial ideal en donde se integre la felicidad y risas en la

rutina diaria, que prevenga la posible insatisfacción entre los empleados y por ende la deserción, se deben cuidar las tasas de rotación ya que erosionan la labor y por ende el ambiente laboral.

Es necesario invertir tiempo y en profesionales expertos que apoyen la labor de RRHH para hacer de la empresa un gran lugar para trabajar, hoy día los Coach Empresariales son muy útiles en esta labor de potenciación de habilidades blandas y manejo de emociones que ayuden a ponerle atención a los **rasgos de personalidad** de sus empleados y fomentar un ambiente de felicidad. Los siguientes tips ayudarán a crear y promover ambiente laboral feliz:

1.- Conocer a cada uno de los colaboradores, es necesario saber que motivación tiene cada integrante del equipo, entendiendo a cada persona como individuo y no solamente como parte de un grupo.

2.- Un trabajador feliz trabaja en equipo, se relaciona bien con sus compañeros, contagia su buena energía, es de buen humor, mente abierta, es creativo, siempre dispuesto a aportar buenas ideas al mejoramiento, se adapta fácilmente a los cambios y el trabajo por resultados.

3.- Un trabajador Feliz se equivoca menos ya que siempre está pensando en positivo y mantiene la disposición a resolver problemas más que a crearlos, siempre está en continuo aprendizaje y formación y sobre todo un trabajador feliz es saludable por lo que siempre esta y da su 100% y aprecia su empresa.

De acuerdo a estas características, las personas que siempre están felices con y en su trabajo generan mayor productividad y por ende más rentabilidad, pero crear un entorno amable, inspirador, motivador, saludable, que cada mañana den ganas infinitas de llegar depende primero de cada colaborador y segundo de la organización al ser consciente de que debe generar espacios amigables a

2.- Conectar el propósito de vida de cada uno con el de la empresa, sobre todo los jóvenes que están siendo la fuerza laboral, buscan trabajar con equipos en quienes puedan creer.

3.- valorar los aciertos, logros y acciones, hacer reconocimientos tener una cultura de reconocimiento.

4.- Líderes inspiradores, que sean ejemplo que promuevan la felicidad, es esencial no solo conocer al equipo, sino generar una relación y un vínculo de confianza y camaradería, que permita lograr los resultados.

5.- Es muy importante garantizar que los empleados tengan su vida personal y familiar resuelta para que puedan ser felices en el entorno de trabajo. La organización debe preocuparse por desarrollar programas orientados a crear, mantener y enriquecer estrategias de motivación, generar acciones de bienestar integral que impacten positivamente en la salud física, emocional, la economía y los espacios de entretenimiento del colaborador.

6.- La risa es algo a lo que la gente recurre en situaciones estresantes, si un empleado dice un chiste, no asumas que no está tomando la situación con seriedad. El humor puede ser un gran catalizador para ideas creativas y solución de problemas.

7.- Es vital en toda empresa contar con una buena comunicación, por ello se recomienda crear canales desde donde

los empleados puedan expresar sus ideas y opiniones. Mantener una comunicación activa ayudará a mejorar ideas propias e incluso pensar en errores que se ignoraban.

8.- Implementa un coaching empresarial, quien ayuda al equipo de trabajo para llegar más rápido del punto A al punto B, implementa la felicidad con herramientas claves, técnicas enfocadas al logro eficiente de resultados, motivación y satisfacción personal de los trabajadores, este entrenador alinea los planes operativos para hacerlos más eficientes.

Marta Lucía Betancur Gómez

Coach Comercial, Profesional Personal & de vida.

Coach Comercial, Coach empresarial, PNL.

Herramientas del coaching, Coach de la felicidad.

Líder Comercial International Human Ecology www.coachehe.com.

Miembro Diamond Coach Global Coaching Federation

www.globalcoachingfederation.net



Consultoría Comercial & Coaching

WhatsApp: +57 3183380490

Instagram: @mbconsultcoach

@martabetancur.mb

<https://www.linkedin.com/in/martabetancur/>

<https://www.facebook.com/marta.beta.ncur>

Recompensas laborales vs felicidad



Por: Oscar y Matilde

¿Qué tan feliz eres con las **recompensas laborales** que tienes?, ¿Te sientes contento o insatisfecho con ellas? Hoy día es común **medir la felicidad con el éxito o recompensas recibidas**; Sin embargo, veamos la definición de recompensar, según la RAE, el cual es: Retribuir o remunerar un servicio, premiar un beneficio, favor, virtud o mérito.

Ahora miremos los Sinónimos de recompensa: retribución, remuneración, pago, premio, propina, indemnización, compensación, estímulo, galardón, gratificación.

En el medio laboral pensamos que si no fuimos remunerados, compensados, premiados etc.; creemos que nadie valoró o que no valió la pena lo que hicimos y humanamente nos desmotivamos.

Pensamos que lo único que motiva a la gente es el dinero, pero esto no siempre es así.

De hecho, en el campo empresarial ya no ofrecen solamente la compensación

económica, ahora ofrecen paquetes de Beneficios; por ejemplo, la Fundación Más Familia, tiene un catálogo de más de 1000 iniciativas que buscan, por medio de recompensas o beneficios, la conciliación: vida – trabajo.

Mencionemos algunas de ellas:

- Desarrollo profesional y capacitación o formación. (Auxilios para Cursos, Diplomados, Especializaciones)
- Tiempo flexible. Equilibrio de vida personal y laboral.
- Bono por Desempeño
- Bono por Antigüedad
- Plan médico
- Club

- Bono vacacional
- Vacaciones adicionales a lo legal
- Gastos por movilidad
- Comedor
- Jardín maternal
- Colonia de verano e invierno para hijos de empleados
- Plan de pensión
- Descuentos en productos propios
- Educación idioma, postgrado y universitaria
- Seguro de vida corporativo
- Seguro por incapacidad
- Asignación automóvil
- Cajero en planta y paquete bancario bonificado
- Programas de becas para hijos
- Subsidio y regalos por casamiento
- Regalos por nacimiento
- Programa de ayuda al empleado (EAP)
- Rebaja de vuelos Internacionales
- Viernes cortos
- Días libre
- Centros de servicios al empleado
- Cartelera de espectáculo
- Trabajo de verano para hijos

Pero a pesar de todo esto pasa algo increíble, las empresas se esfuerzan por dar todo tipo de beneficios, más, sin embargo, la gente siempre está inconforme, nada los sacia, realmente siempre esperan más, nada los llena.

¿Cuál es el motor que impulsa todo lo que haces en la vida?, ¿En tu trabajo, en tu hogar, en tu servicio? No está mal aspirar a una compensación por el esfuerzo que haces, de hecho, todo obrero es digno de su salario. Lo malo es que esto sea la única motivación.

Debemos dar sin esperar nada a cambio. La gran dificultad en las personas, hoy en

día es que creen que su felicidad depende de su pareja, amigos, experiencias, logros, cosas, etc... y no de ellos mismos, porque buscan la felicidad en lo externo y no en el Ser. La felicidad está dentro de ti.

Analicemos 2 tipos de recompensas que instintivamente buscamos en pro de la felicidad:

Recompensa Económica.

Hemos escuchado la frase: *"la vida de una persona no depende de la abundancia de sus bienes"*, ¿será que esto se refleja en el estado de ánimo de las personas?

Queremos analizar el texto tomado del libro **Manejo del dinero del grupo Crown Ministries, inc.**, que dice:

*"Si usted puede tener la comida más fina, usar la última moda, manejar el más lujoso automóvil último modelo, vivir en una casa en el sector más exclusivo de la ciudad, entonces usted podrá **ser feliz**. Nuestra cultura ha sido descrita como materialista y de consumo que opera bajo 2 premisas. La primera dice que la felicidad se basa en lo que poseemos y segundo que cuanto más tengamos, será mejor".*

Al fin de cuentas de nada sirve lo material, porque se acaba, o el día que tenemos que partir de este mundo, nada nos podemos llevar.

Reconocimiento público, fama y popularidad.

Sin darnos cuenta buscamos renombre, admiración, reputación, prestigio; en lugar de impactar la vida de las personas que tenemos alrededor con lo que somos. Este es el verdadero legado que

debemos dejar, aunque no se pueda medir o cuantificar.

¿Qué debo hacer para encontrar la felicidad como recompensa?

Buscar hacer el bien a los demás:
Pasamos **afanados y preocupados por las añadiduras** que puedo conseguir.

Definitivamente no hay nada más gratificante que el ayudar a los demás a encontrar su propósito y que superen las situaciones actuales que los abrumen.

Debo tener contentamiento. Es muy común en esta actualidad de pandemia, **pasar quejándonos por todo**, en lugar de **agradecer por las cosas más sencillas y comunes de nuestro diario vivir.**

Entrega Total.

Indudablemente la felicidad suprema viene de esa entrega total, en cada aspecto de nuestro ser —cuerpo, alma y espíritu— a los que nos rodean, dejando una huella invaluable en sus corazones.

Siempre vas a cosechar más de lo que siembras. Siembra con generosidad, amor y felicidad, en todo lo que hagas y cosecharás felicidad en abundancia.

Oscar Torres Torres

Contador Público de la Universidad de Cartagena y especialista en Alta Gerencia de la Universidad Autónoma del Caribe, Diplomado en Coaching de la Corporación Educativa del Prado, cursos de actualización en Liderazgo y Coaching Empresarial con la Universidad de Cataluña y Coach (en formación) de la felicidad en Human Ecology www.coachehe.com

Miembro Platinum Coach GCF Global coaching Federation
www.globalcoachingfederation.net

Con más de 15 años de experiencia liderando Equipos del área de Recursos Humanos, **actualmente Director Ejecutivo y formador y facilitador en People First S.A.S.**

Matilde Casalins Orozco

Abogada de profesión, con más de 12 años de experiencia en orientación familiar y personal. Con cursos de **actualización en Liderazgo y Coaching Empresarial** con la Universidad de Cataluña, Coach en formación, Certificación Internacional Coaching Profesional, Personal y de vida. Certificación internacional Herramientas Potencializadoras del Coach en Human Ecology www.coachehe.com

Miembro Platinum Coach GCF Global coaching Federation
www.globalcoachingfederation.net

Gerente de proyectos y formador y facilitador en People First, Consejera de Casa Sobre la Roca, Auditora en Academia Homeschool, Mama homeschool hace 3 años

<https://peoplefirst.com.co/>
<https://www.youtube.com/channel/UCBcWUYWQgv71EukcccfkLwQ/about>
<https://www.instagram.com/genteempoderada/>
<https://www.linkedin.com/in/oscar-torres-297b4631/>
otorrest@gmail.com,
matttycasalins@gmail.com
+ 57 311 435 1017 y +57 301 363 1156

Vibrar la felicidad en la organización



Por: Dra. Teresa Sacco
Master Coach

Hace poco tiempo nos hablaban del mundo V.U.C.A, vulnerable, incierto, complejo y ambiguo pero muchas veces el Universo nos sorprende y casi sin darnos cuenta hoy estamos hablando del mundo B.A.N.I, Brittle – Frágil, Anxious – Ansioso o temeroso, Non-Linear No lineal e Incomprehensible-Incomprensible. Teniendo en cuenta este mundo que nos toca vivir,

La primera pregunta que me surge es:

¿Cómo abordamos en una organización este mundo que nos está tocando transitar desde la vibración de la felicidad?

Para ello es muy importante comprender que el resultado que obtenemos tiene su origen en nuestro pensamiento, por lo tanto es muy importante generar pensamientos alineados a nuestra felicidad y que nos conduzcan al éxito que deseamos.

También es muy importante no desanimarnos cuando los resultados no llegan lo rápido que nosotros esperamos, ni por el camino que trazamos.

Y aunque el Universo nos sorprenda, y nos cambie el camino que nos lleva al resultado que nos hace feliz, lo más importante es estar en coherencia con nuestro Pensar, nuestro Sentir y nuestro Hacer.

Una forma en la yo chequeo mi coherencia entre el pensar, el sentir y el hacer, es tener en cuenta la Ley espiritual.

“Como es adentro es afuera”

Porque lo que nos aparece afuera tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestras creencias y nuestro sentir más íntimo.

Es la manifestación de nuestra vibración. Si lo que nos aparece afuera, es diferente a lo que queremos, deberíamos buscar en qué parte de nosotros existe incoherencia entre el pensar, el sentir y el hacer.

Y es aquí donde surge una segunda pregunta:

¿Cuál es nuestra mirada sobre lo que ocurre afuera, podemos cambiar el observador que somos, y con ello cambiar nuestra emoción?

La percepción y la calidad de nuestras vidas, ya sea personal o dentro de la organización, en cierto modo dependen de nuestra comunicación con los demás y, a su vez, de la forma en que cada uno se comunica consigo mismo.

Nuestra percepción interna de la felicidad está dada por el diálogo que tenemos con nuestro interior.

¿Cuál es nuestro diálogo interno?
¿Qué nos decimos a nosotros mismos?

Está en nuestras manos la posibilidad de decidir cómo sentir y actuar, teniendo en cuenta la percepción que tenemos de los hechos que suceden en el afuera.

Nosotros le damos el sentido a lo sucedido, y ese proceso de interpretación muchas veces se ha hecho automático, pero siempre tenemos la posibilidad de cambiar y redirigir nuestra mirada del mundo.

Es importante comprender que el Mapa Mental, que es nuestra representación interna del mundo, se compone de tres filtros:

Filtros Neurobiológicos: son los canales sensoriales (oído, tacto, gusto, visión, olfato) y a través de ellos ingresa la información, que es parcial, según el canal más predominante en cada individuo.

Filtros Socioculturales: nos hacen formar parte de un grupo, sociedad o cultura (por ejemplo el idioma, las costumbres), pero se pueden superar, ampliar o transformar.

Filtros Personales: se refieren a nuestras propias experiencias individuales que son diferentes y únicas.

El Mapa Mental influye sobre nuestra manera de observar el mundo, y eso determina nuestra forma de actuar en él y también la forma de relacionarnos con los demás.

Por lo tanto los mapas mentales nos hacen ser quienes somos, hacer lo que hacemos y lograr lo que logramos.

Esto implica que nuestro cerebro va seleccionando y filtrando la información que recibe del exterior en

función de lo que marca su interés y el resto lo ignora.

La forma en que nosotros vivimos y experimentamos un hecho es nuestra representación interna del mismo y no exactamente el hecho en sí mismo, dado que nosotros hacemos una interpretación del mismo.

Y por último una tercera pregunta:

¿En nuestra organización prevalecen nuestros recursos y talentos o tienen mayor trascendencia las excusas?

Tener un objetivo claro al momento de definirlo, nos permite enfocarnos mejor y dirigir nuestra energía hacia ahí, y en caso de desviarnos, reenfocar para que la energía no se diluya.

Pero no sólo hay que tener el objetivo claro, sino también contemplar la forma de comunicación, y las creencias que hay detrás de las personas.

Hacer prevalecer nuestros recursos y talentos nos conlleva a pararnos en el presente, con visión de futuro y los aprendizajes de pasado. Esto es muy importante porque cuando dejamos trascender las excusas, estamos caminando hacia el pasado, hacia atrás, sin tener en cuenta los aprendizajes.

En mi experiencia en las organizaciones he notado un gran cambio en la gente cuando se les venía dando Feedback, devolución hacia atrás, recalando lo que estuvo mal, y es ahí donde aparecen las excusas a cuando se les da Feedforward, devolución hacia adelante, proyectando futuro, y es entonces donde surge la frase "A partir de la próxima vez," explicando la forma en que se quiere que se realice el trabajo.

Esta forma permite el desarrollo de la creatividad, haciendo foco en las formas de solucionar los temas y avanzar en las acciones y no buscar culpables o querer tener la razón.

Lo importante es no esperar que el afuera cambie nuestro adentro, porque cuando esperamos, no creamos.

"Animarse a cambiar nuestra realidad, es crear una nueva realidad"

Dra Teresa Sacco
Master Coach Organizacional y de Vida
Trainer en PNL-Neuropsicoeducadora
Disrtante Internacional-Docente
Universitaria
Directora Diplomado Coaching y
Cuántica Human Ecology
www.coachehe.com/diplomado-coaching-y-cuantica

Incrementar la productividad desde la felicidad



Por: Maritza García García
Psicóloga

Estoy segura que esta no es la primera vez que lees sobre la productividad y la felicidad y no de manera separada, sino, unidas en una frase que nos indica que ser feliz aumenta la productividad en el trabajo.

Un estudio realizado por los profesores Andrew Oswald, el Dr. Eugenio Proto y el Dr. Daniel Sgroi del Departamento de Economía de la Universidad de Warwick en Inglaterra, y quienes dirigieron la investigación llevando a cabo una serie de experimentos para evidenciar la idea de que “Los empleados felices trabajan más duro”, nos muestra con este experimento

desarrollado en el laboratorio que, la felicidad hace que la gente sea alrededor de un 12% más productiva, este estudio incluyó más de 700 participantes y cuatro experimentos específicos.

Durante la realización de los experimentos se les presentó a una muestra de los participantes, videos de comedia, se les ofrecía fruta y hasta chocolate, y a otro grupo se les interrogaba sobre situaciones trágicas principalmente de su familia entre ellos duelos por

perdida, por abandono y demás. Se pudo asociar que, a quienes se les preguntó sobre las tragedias tenían niveles más bajos de productividad y esto, fue relacionado con un nivel bajo de felicidad en ellos.

Esta investigación nos lleva a preguntarnos, ¿Qué deben hacer las empresas para mantener a sus empleados felices? ¿Cuál sería el aporte de los empleados felices hacia su empresa? ¿Cómo lograr que los empleados sean más productivos?

Para nadie es desconocido que actualmente hay infinidad de empresas que están trabajando y modificando sus estándares para mantener a sus empleados con un estado de ánimo superior, es decir “felices”, esto debido a varios estudios que indican que un empleado feliz es más productivo y si bien es cierto que el éxito no lleva a la felicidad, esta si contribuye a que seamos exitosos, y en la medida en que somos exitosos, nos sentimos satisfechos, por ende más productivos, es un ciclo positivo para cada uno de nosotros.

Entre las empresas que logran mantener a sus empleados felices están:

Google, ¿Quién no se ha antojado de trabajar aquí? Esta empresa ha sido aplaudida por contar con un proceso de contratación muy distintivo, además que cuenta con una amplia gama de beneficios para quienes logren ser parte de esta familia, se centra en sus empleados y el bienestar de ellos, ha identificado que mantener a sus empleados satisfechos los hace más productivos, sobre todo porque deben manejar la creatividad como pilar en esta empresa. ¿Qué ha hecho Google? Ha utilizado herramientas de recreación y descanso, como mesas de ping pong, fútbolín, billar y videojuegos,

instalaciones de lavandería y lavado en seco, personal médico en el lugar y, por supuesto, los famosos masajes.

AOL Y esta ¿por qué es, que es famosa? Esta empresa también se enfoca en sus empleados y los consiente, tanto así que las políticas de esta compañía incluyen salas de siestas, silla de masaje y un masajista, día de cócteles con karaoke y un carrito de bebidas con ruedas, así como papel higiénico impreso personalizado. ¡Suenan muy chistoso!

Facebook ¿Se te antoja un bebé? Esta red social se enfoca en las mujeres con bebé a bordo y no hablo del bebé en el carro, les hablo del bebé dentro de su pancita, ya que la compañía otorga una licencia de maternidad por 4 meses pagada, paga reembolsos por gastos de guardería y adopción, así como ofrecer de “regalo” 4,000 dólares para el nuevo bebé.

Y así podría tardar mucho tiempo describiendo cada beneficio de las empresas, que ahora se enfocan en sus empleados para salvaguardar su potencial y obtener una máxima productividad de ellos.

Y mientras tanto ¿Los empleados que podrían aportar a sus empresas si son felices? Como ya lo mencioné al inicio de este artículo sobre la investigación de los profesores Andrew Oswald, el Dr. Eugenio Proto y el Dr. Daniel Sgroi de la Universidad de Warwick, una persona feliz puede ser productiva hasta un 12%, entonces podríamos decir que el aporte de los empleados hacia la empresa, sería su capacidad

para ser más productivo en las actividades que se le asignen, lo que permite que la empresa obtenga los resultados esperados y satisfacción por la inversión que ha realizado. También es cierto que una persona que es feliz haciendo lo que hace se enfoca en sus resultados y desempeña su cargo y actividades de manera óptima, logrando un reconocimiento personal sobre la labor ejecutada. Todos nos hemos sentido muy bien cuando hemos sido felicitados por nuestro trabajo y al volver a nuestro puesto, sentimos que podemos lograr mucho más, es como un ¡Urra! para el ego.

Pues bien, ahora nos queda descifrar, el cómo lograr que los empleados sean más productivos, y la respuesta ya la hemos analizado con la empresa que ha tomado la decisión de implementar buenas prácticas para que sus empleados se sientan satisfechos y plenos en el lugar en el que se encuentran laborando (Google, AOL, Facebook y demás). Las empresas deben ser conscientes que estamos en mundo cambiante y sobre todo un mundo lleno de emociones, mismas que determinan nuestra relación con el mundo, además que contamos con personas que han venido desarrollando su inteligencia emocional a lo largo del tiempo, dándole más importancia a las emociones que a la inteligencia cognoscitiva (CI). Es así que las empresas deben entender que ofrecer a sus empleados espacios emocionalmente saludables les permite explorar ese mundo de posibilidades con el que cuenta cada persona. Las empresas debe hacer una amplia evaluación sobre lo que le están

ofreciendo a su empleados y las posibilidades que tienen para estimular a sus empleados, eso sí, no solo eso, sino, que este estímulo sea aprovechado por ellos y no malgastado, considero que deben conocer muy bien a cada uno de los empleados para desarrollar un programa que genere curiosidad, emoción, pasión y resultados satisfactorios para ambos.

A modo personal en la última empresa donde laboré, nos brindaban múltiples beneficios, (auxilio de libros, de matrícula, de medicamentos, de lentes, becas estudiantiles para hijos, préstamos sin intereses, becas para empleados, bono de eficiencia) este último evidentemente amarrado a la evaluación de desempeño, sin embargo los resultados cada año era muy buenos, ya que podrías recibir hasta 30 días de salario, pienso que un 90% si no es más, se sentían emocionados con estos beneficios, ya que en otros lugares de Colombia son pocas las empresas que los utilizan para sus empleados, esto obedece a que somos vistos como un elemento más de la empresa, desconociendo que realmente somos el capital humano más importante de ella, es así que deberían ofrecer el máximo para mantener el potencial de cada empleado y obtener una productividad más elevada, así como la obtuvo esta empresa en su momento, por tener en cuenta a sus empleados. Infortunadamente esta empresa se retira de Colombia, debido al precio tan bajo del producto y la Pandemia Covid 19, que de cierta manera contribuyó a que esta tomara la

decisión, hoy por hoy, más de 5.000 personas con amplias capacidades y habilidades que permanecieron durante muchos años por su buen desempeño estamos en busca de una nueva oportunidad.

La invitación es para las empresas, para que reconsideren su postura y logren ver que el capital humano es su mayor fuente de productividad y éxito.

Maritza García García

Psicóloga

Coach de la Felicidad, Coach Profesional, Personal y de Vida y Herramientas Potencializadoras del Coach en formación en la Human Ecology University avalado por la Global Coaching Federation.

Certificación Internacional Coaching De La Felicidad

<https://www.coachehe.com/coach-de-la-felicidad>

Certificación Internacional Coaching Profesional, Personal Y De Vida

<https://www.coachehe.com/online-coaching-pp-vida>

Certificación Internacional
Herramientas Potencializadoras Del Coach

<https://www.coachehe.com/herramientas-potencializadoras-del-coach>

Global Coaching Federation
<https://www.globalcoachingfederation.net/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100070404645403&sk=about>

<https://www.instagram.com/?hl=es>

<https://www.youtube.com/channel/UCAs6MJZx8VwqJuG51ISehGQ>

Cibergrafía

<https://www.escueladenegociosydireccion.com/revista/business/rr-hh/aplica-la-felicidad-para-aumentar-tu-productividad/>

<https://www.cea.es/la-felicidad-hace-que-la-gente-sea-mas-productiva-en-el-trabajo-de-acuerdo-con-las-ultimas-investigaciones-de-la-universidad-de-warwick/>

<https://www.semana.com/managemen/t/articulo/felicidad-en-las-empresas-para-aumentar-la-productividad/259104/>



HUMAN
ECOLOGY

Encontrar tú propósito de vida es descubrir tu felicidad



Por: Marielena Lardo

Contador Público y Coach en Programación Neurolingüística (PNL).

Hemos escuchado hablar sobre encontrar nuestro propósito de vida y cuando pensamos en ello, muchos creemos que es algo difícil de hallar o que algunas personas no nacemos con propósito, sin embargo, hoy te puedo decir que eso es falso. Todos absolutamente todos venimos con un don, talento o habilidad solo que al principio nos cuesta identificarlo, porque lo que menos pensamos es que nuestro propósito de vida está relacionado a lo que usualmente hacemos día a día, se nos da muy

natural, es eso que para nosotros es relativamente fácil y para otros es difícil hacerlo, por eso, no le prestamos la debida atención y pasa completamente desapercibido para nosotros.

Para conocer o redescubrir tu propósito de vida, te presento esta herramienta llamada: IKIGAI, es un término japonés que significa *"Razón de Vivir", "Aquello por lo que Vale la Pena Vivir o "Felicidad"* la autora de esta herramienta es Mieko Kamiya, nacida en Okayama, Japón, fue una médico psiquiatra y traductora japonesa, falleció en el año 1979, por enfermedad del corazón.

En este artículo quiero compartir contigo esta poderosa herramienta, cuando la conocí y la empecé aplicar para descubrir mi propósito de vida, encontré el sentido que buscaba para mi vida, esta herramienta me ayudó muchísimo y su estructura es la siguiente:

La mezcla entre lo que Amas y en lo que eres Bueno: Pasión

Está relacionado a ese sentimiento de gozo que es profunda alegría y placer. Para identificar lo que amamos debemos probar aquello que nos llama la atención, un ejemplo de esto sería, para saber cuál es nuestra comida favorita, tuvimos que haber probado varios menús y así llegar a definir cuáles nos encanta, lo mismo ocurre cuando elegimos hacer un deporte, probamos entre varias disciplinas para conocer cuál es el que más nos atrae.

En lo que eres Bueno y por lo que te Pagan: Profesión

Es la formación académica asociada a una carrera universitaria con la que sentimos conexión, llama nuestra atención y nos prepara para ejercerlo, obtenemos un título o una certificación, ponemos en práctica esos conocimientos y nos pagan por lo que hacemos.

Por lo que te Pagan y lo que necesita el Mundo (nuestra comunidad): Vocación

Son nuestros sueños, es lo que queremos ser y la actividad que queremos hacer, es lo que nos apasiona, nos interesa, nos hace vibrar, nos proporciona alegría y, en definitiva, es esa felicidad que sale de nosotros cuando lo hacemos, aunque aún no tengamos todas las aptitudes o los conocimientos necesarios, es lo que nos da sentido a nuestra vida y es la base para crear nuestro proyecto de vida.

Lo que necesita el Mundo y lo que Amas: Misión

Es un mapa de ruta o proyecto de vida que nos trazamos para lograr uno varios objetivos, cubriendo necesidades de nuestra comunidad o de nuestro entorno y por lo que lo haríamos así sea sin recibir un pago. Está asociado a nuestras prioridades y a nuestros valores de vida.

¿Qué nos gustaría cambiar? y ¿A dónde queremos llegar a partir de ahora?

Debemos escribir nuestros objetivos, tener claro nuestros ideales para que vayamos paso a paso en cada uno de ellos, eso nos permitirá tener un enfoque, aunque hallemos distracciones u obstáculos que nos desvíen o nos atrasen de lo que queremos lograr, hay que tener claro que, si nos desviamos del camino volveremos para continuar nuestro recorrido, esto aplica en cualquier área de nuestra vida (personal, familiar, profesional, financiera, relacional) hasta llegar a nuestra meta.

Ahora, ¿Qué pasa cuando algunas de esas partes no está en equilibrio?, aquí te presento los cuatro diferentes escenarios:

Escenario 1: Hacemos lo que amamos, somos bueno en eso, lo necesita el mundo, pero no nos pagan por ello, el resultado es, isomos felices pero pobres!.

Escenario 2: Hacemos lo que amamos, nos pagan por ello, es lo que necesita el mundo, pero no somos bueno en eso, lo más seguro es que sintamos sentimiento de fracaso.

Escenario 3: Somos bueno en lo que hacemos, es lo que necesita el mundo, nos pagan por ello, pero no es lo que amamos hacer, como resultado, vivimos una vida aburrida.

Escenario 4: Es lo que amamos hacer, somos muy bueno en eso, es por lo que nos pagan, pero el mundo no lo necesita, está bien, porque cubres todas tus necesidades, pero es una vida sin propósito.

Para concluir, descubrir cuál es nuestro propósito de vida nos ayuda a enfocarnos en lo que hacemos, nos permite vivir con liviandad, sin esfuerzos, fluidamente, en equilibrio y en armonía, disfrutamos de lo que hacemos, nos permite tomar acciones y decisiones con más seguridad y conocerlo trae *libertad y felicidad*.

Cuando vivimos con propósito de vida sabemos lo que queremos y lo que tenemos que hacer, profundizamos más sobre eso que nos llama la atención, tenemos claro nuestros valores, estableciendo nuestra propia filosofía de vida, creando planes y proyectos de vida, permitiendo desarrollarnos como personas, reconociendo nuestras habilidades, carácter, temperamento, actitudes e intereses, virtudes y carencias. El conocer nuestro propósito nos concientiza a enfrentar una serie de obstáculos y situaciones, aun así, sabemos de antemano que sirven para formar nuestro carácter y nos impulsa a seguir adelante en el logro de nuestros objetivos.

Vivir en nuestro propósito de vida es vivir con entusiasmo, con pasión, es eso que hacemos por puro deleite, motivación propia, nadie tiene que decirnos lo que tenemos que hacer, nos fascina lo que hacemos y nos hacemos muy bueno en eso, se nos pasan las horas y ni cuenta nos damos de ello.

Disfrutar vivir en nuestro propósito de vida es **"Servir"** es hacer parte de la solución para los demás, apoyo y acompañamiento en cada una de las necesidades que tengamos como individuos.

Por ultimo quiero contarte mi historia de cómo logré encontrar mi Propósito de Vida.

Todo empezó cuando por regalo de la vida dejé de trabajar en una empresa y se me abrió la oportunidad de certificarme como Coach.

Analizando mi forma de ser y recordando mis reuniones familiares y con amigos, percibí que se me facilita escuchar y entablar conversaciones, las personas se sienten en confianza conmigo y fluyen hasta contarme sus situaciones actuales. Cuando me di cuenta de esto, estudié para hacerlo de manera profesional y ahora cubro una necesidad que las personas tienen, que es buscar soluciones a sus problemas y acompañarlos para lograr sus objetivos y sus metas en algunas áreas de sus vidas que por sí solos no encuentran la forma de hacerlo. El resultado de ver a esas personas felices, logrando sus metas y lo que si

quieren, es lo que me da satisfacción y me hace amar lo que hago cada día.

Ahora viene la gran pregunta, ¿siempre supe a qué me quería dedicar? La respuesta es no, ¿Cómo llegue a saber lo que me gustaba? Probé estudiar una formación en Coaching, había escuchado mucho hablar de ello, mas no buscaba información al respecto, un día por medio de un familiar, se me abrió la oportunidad de saber que es Coaching, cuando empecé el proceso de estudio y vi lo que es, me dije – ¡Bingo! Esto es lo mío, y así es como hoy por hoy me desempeño en el área del Coaching específicamente en Crecimiento Personal, en el área del Ser.

¿Cómo era antes? Creí en una familia de inmigrantes extranjeros que vinieron a Venezuela a temprana edad a trabajar, no tuvieron la posibilidad de estudiar y solo contaban con las herramientas que aprendieron de sus padres o sus abuelos para mi crianza y educación. Por supuesto, me dieron lo mejor que ellos tenían para darme, la oportunidad de estudiar la profesión de Contaduría Pública, gracias a ellos, hoy, soy lo que soy, sin embargo, crecí con muchos vacíos espirituales (vacíos internos), una de las costumbres de mi familia, es la lealtad familiar, -¿En qué consiste dicha lealtad familiar? En buscar hacer feliz a mis padres, a mis abuelos, pasando por encima de mi propia felicidad, (es una costumbre que se ha repetido de generación en generación), dediqué muchos años haciendo cosas para que ellos se sintieran felices, pero yo me sentía

cada vez más infeliz, cada vez me vaciaba más y me desconectaba como persona (me anulaba), renunciaba a mis deseos para cumplir los deseos de mis padres, con la mágica idea de que algún día los voy hacer felices, esa era mi meta!.

Conforme iban pasando los años, sentía dentro de mí que quería algo diferente pero no sabía lo que era, un día me dije – “hasta aquí”, renuncio hacer felices a mis padres, esa no es mi responsabilidad y empecé a tomar control sobre mi vida - comencé con esa búsqueda de ir por algo más, - ¿Qué era? Hasta ese momento no lo sabía - ese algo más, estaba acompañado de energía, motivación, enfoque, unas ganas enormes de cambiar y de no volver atrás, estos cinco elementos atrajeron a mí lo que tanto anhelaba, en el momento menos esperado y de la manera menos pensada que llegaría, ¿fue fácil? –No-, es como empezar de cero, ¿Valió el tiempo? –Totalmente! la felicidad, el amor, el perdón, la aceptación, mi realización como persona desde el ser y lo que he logrado, valió el tiempo y el esfuerzo. Este es el motor que me mueve cada día más a lograr mis sueños.

Puedo decir con total convicción que soy libre de esa lealtad y por supuesto, liberé a mi futura generación de experimentarla.

Con este testimonio que comparto contigo, te invito a que escuches tu ser, esa voccita interior que a veces nos grita y no le paramos por tantos pensamientos y ruidos externos que

buscan distraernos, esa voz para mi es la *espiritualidad*, desde que tengo conexión con Él, ha sido la brújula que ha guiado mis pasos y te invito a ti querido/a lector que te tomaste este valioso tiempo de leer mi artículo, hagas un stop en tu vida, te tomes el tiempo de buscar y seguir esa voz, que así como lo ha hecho conmigo, te hará encontrar la verdadera Felicidad que tanto todos los seres humanos anhelamos y ¿dónde está? Dentro de cada uno de nosotros.

Deseo con todo el amor que este artículo haya sido de utilidad para encaminarte y enfocarte en encontrar tu propósito de vida.

Marielena Lardo

Contador Público y Coach en Programación Neurolingüística (PNL).

Coach en formación en Human Ecology

- Avalado por la Global Coaching Federation

Certificación Internacional Coaching Profesional, Personal y de Vida

www.coachehe.com/online-coaching-pp-vida

Certificación Internacional Herramientas Potencializadoras del

Coach

www.coachehe.com/herramientas-potencializadoras-del-

Certificación Internacional Coaching de la Felicidad www.coachehe.com/coach-de-la-felicidad

<https://www.facebook.com/marielena.lardo>

[@mariecoachpnl](https://www.facebook.com/marielena.lardo)

<https://www.linkedin.com/in/marielena-lardo-liuzzi-6aa48b51/>

lardomarielena@gmail.com

[+58-4142108597](tel:+584142108597)

Referencias Bibliográficas:

https://es.wikipedia.org/wiki/Mieko_Kamiya

<https://www.jimmypons.com/que-es-el-ikigai-y-como-hacerte-el-tuyo-paso-a-paso/>

<https://fundacionparaguaya.medium.com/habilidad-y-destreza-dos-conceptos-que-van-de-la-mano-b05fe4073520>

<https://www.youtube.com/watch?v=z0TFpbm37JY&list=LL&index=6>

Libro: Rick Warren (2002) La Vida Conducida con Propósito *¿Para qué estoy en esta Tierra?* United States of America



HUMAN ECOLOGY

Guía para familias felices en tiempos de pandemia



Analía Herrlein

www.analiaherrlein.com

Coach con PNL. Coach Ontológico. Coach de la Felicidad.

En estas líneas expresaré lo que quizás cualquier ser humano percibirá como "natural" pero que nos viene bien refrescar y reflexionar acerca de cómo estamos viviendo y cuán felices somos o podemos ser con nuestras familias.

Desde principios del año 2020 a esta parte se han generado cambios en el estilo de vida más o menos intensos en cada familia. Expondré conceptos que te harán tomar conciencia de cómo puedes estar sintiéndote hoy en tu familia y qué puedes hacer para que implementar acciones que conduzcan a una convivencia armónica (ello para ser felices es clave).

Mencionaré qué aspectos colaboran para que una familia pueda "disfrutarse" y cada miembro se sienta feliz de pertenecer a ella.

Hoy se plantean muchos tipos de familia en función de su composición, necesito aclararte que mi enfoque es en lo que "naturalmente" vive cada ser que llega al mundo. Considero que es un aspecto que todos necesitamos repensar.

Si hay aspectos que no tienen que ver contigo piensa en tu propia historia y resignifica lo que has vivido si lo necesitas para construir una existencia más feliz así hoy estés viviendo solo con tu mascota.

Somos seres sociales, necesitamos de las relaciones para sentirnos completos y si esas relaciones son gratificantes nos sentimos plenos.

La alegría emana de



nuestro ser sin mucha dificultad y podemos sobrellevar las dificultades que nos plantea la vida con mayor fortaleza.

Paso a detallar situaciones diversas que hacen a la vida familiar y te dejo una recomendación al respecto para que le

des una vuelta de tuerca a la felicidad que impere en ellas.

La llegada de un hijo

La vida nos abraza en una familia, nuestra primera familia es mamá. El primer vínculo que establecemos es con este ser que primero nos carga dentro y luego necesitamos que nos proteja procurando que nos sintamos amados y seguros.



Si este aspecto fue bien cubierto hemos arrancado nuestra existencia maravillosamente. Son numerosos los estudios que confirman que desde la gestación un ser humano empieza a recibir información que impactará en su desarrollo (epigenética). Esa información proviene de su progenitora, de su estado emocional y calidad de vida. Aquí ya podemos plantear **un primer aspecto de la felicidad familiar: la llegada de un hijo y todo lo que se vive al respecto.**

Es necesario resaltar que la llegada de un hijo es un acontecimiento muy especial y feliz pero también “muy desafiante” para una madre sobre todo primeriza.

Hay situaciones que viven las futuras madres que las afectan emocionalmente que suelen despreciarse pero que afectan de sobremanera a sus bebés.

La mujer en los primeros meses de maternidad necesita estar “disponible” para su hijo, esto evitará muchas complicaciones o problemas futuros ya que en consecuencia su crío crecerá sano en todo sentido recibiendo lo que necesita.

El Amor se expresa en esta etapa en verdadera atención y mucha cercanía física madre-hijo. Si la madre está bien, el niño estará bien. Es muy sencillo y sin embargo el ritmo de vida que hemos llevado desde hace décadas ha dañado este aspecto tan importante de la vida. La mujer con sus obligaciones profesionales y laborales ha ejercido la maternidad con mucho esfuerzo y los hijos manifiestan los efectos. Cada ser que hoy existe y tú mismo que estás leyendo este artículo llegaste al mundo en condiciones más o menos benéficas para tu desarrollo. Reflexiona o averigua cómo se encontraba tu madre cuando llegaste a su vida.

La cuestión primaria es que **nacemos muy inmaduros, sin capacidad de**



valernos por nosotros mismos y eso nos hace dependientes. La dependencia irá mermando en la medida que se satisfagan todas nuestras necesidades físicas y afectivas. Todo esto quedará registrado en nuestro tallo cerebral en lo que se denomina proceso de neurodesarrollo. Ya estarás comprendiendo por qué, si la mamá está feliz, su crío estará también feliz y tranquilo. Como expresé al principio es algo **Natural**.

Un hijo mantiene su dependencia hacia su madre hasta los 3 años aproximadamente, edad en que iniciaría su desapego para empezar a generar una identidad propia. Notarás que no he mencionado al padre porque su función hasta esa edad es **apoyar a la mujer** para que ejerza su maternidad sin inconvenientes, una mujer apoyada y comprendida será feliz a pesar de sus dolencias o incomodidades propias de la situación. Obviamente la interacción del padre con su bebé es importante y genera lazos inconscientes de amor entre ambos, por lo que tiempo compartido debe ser de calidad. Comprende que el vínculo es mucho más estrecho y fuerte con la madre en este período.

Cuando falta la figura paterna es conveniente que se acuda a la presencia de algún familiar masculino para colaborar en esta etapa de crecimiento del hijo.

Primera recomendación: *la llegada de un nuevo ser humano debería ser un*

acontecimiento vivido con mucha dedicación y cuidado, podemos asemejar la situación a plantar una semilla y crear las mejores condiciones para su desarrollo y su felicidad futuros. Un ser humano puede sentirse muy desgraciado en su vida si no ha sido esperado con felicidad.

Las características familiares

Cada familia es un mundo creado por personas con historias y experiencias vividas. Los patrones de conducta y modelos mentales de los progenitores serán transmitidos inconscientemente a los hijos. Los niños absorben del entorno en sus primeros años de vida prácticamente todo. No tienen capacidad de discernir, los que guían sus vidas son los adultos. Si dichos adultos son felices, sus hijos lo serán en reciprocidad. **El ejemplo es lo más poderoso en educación.**

Piensa en las familias que conoces y comprenderás a qué me refiero. En un instante puedes percibir la atmósfera de convivencia de una familia en función de los rostros de sus integrantes y la expresión de sus cuerpos. Hago hincapié en esto porque la biología no miente nunca. ¿Habría felicidad en un rostro cuya mirada no lo refleje? ¿Difícil verdad? La felicidad podemos también verla plasmada en la actitud de un niño o un adulto.

Formar una familia y decidir ser felices con ella implica responsabilidad y compromiso. ¿Y si surgen problemas? me puedes preguntar y la respuesta es

la misma: el afrontamiento del problema dependerá de la actitud con que lo hagan. Hoy tenemos muchos niños con inconvenientes diversos que van desde incapacidades físicas, psíquicas y sociales. **Todas pueden sobrellevarse sin ser impedimentos para la felicidad.**

Una familia conflictiva tendrá el gran desafío de aprender a transformar aquellos aspectos que la constituyen: baja autoestima y comunicación ineficiente. Esos son los aspectos claves que traban una buena convivencia. **Nos sentimos bien en un ambiente donde podemos expresarnos abiertamente y sentirnos respetados.** Eso se genera en la intimidad familiar en los primeros años de vida y se traslada luego a los ámbitos sociales (primero la escuela, luego la sociedad).

La autoestima es una construcción que realiza el niño en función de los mensajes subliminales que recibe en su entorno. Si es tratado con respeto aprenderá a respetar, si es escuchado, aprenderá a escuchar y así se generan las habilidades para relacionarnos. No

puedo dejar de mencionar que cada hijo trae una impronta personal que le hará desarrollarse con ciertas particularidades que lo hacen único. Aquí quienes están para custodiar ese desarrollo son los padres o adultos a cargo.

La regulación emocional es un aspecto fundamental en el proceso, **los padres deben ayudar al niño a aprender a regular sus impulsos.** Así un berrinche puede desvanecerse con un abrazo y una sonrisa compasiva del adulto en vez de un grito o una penitencia. Esto irá alimentando una comunicación amorosa y cultivando la cooperación. Pero sabemos que muchos adultos no han aprendido a regular su impulsividad porque crecieron en hogares disfuncionales o autoritarios en los cuales expresar amor puede haberse considerado como debilidad o cualquier otro juicio erróneo. A decir verdad, las explosiones emocionales de los padres hacen mal a los pequeños, los asustan en principio y con el tiempo generan sentimientos de desvalorización y baja autoestima.

Las expresiones de afecto, las palabras y gestos lo dicen todo para los niños y constituyen una experiencia vital para crecer sintiéndose amados. Dimensionar esto es fundamental para comprender la importancia de los



primeros vínculos en cualquier ser humano.

Segunda recomendación: *priorizar una sana comunicación basada en el respeto mutuo y en la conexión emocional. Evitar que estados emocionales cargados de impulsividad dañen los vínculos en etapas tempranas generando heridas que se arrastran toda la vida. Esto es VERDADERA PREVENCIÓN DE HERIDAS O TRAUMAS DE LA INFANCIA.*

Los dobles mensajes

Es muy habitual hoy ver sobre todo en los casos de padres separados la falta de acuerdos. Los niños son bombardeados por dobles mensajes. Mamá dice una cosa y papá otra.

Los padres son los referentes de los niños, son sus dioses, lo más importante que tienen en sus vidas. Aman incondicionalmente a sus padres y son muy leales a ellos. Resalto esto porque muchas veces los padres no se dan cuenta de que sus incoherencias o desacuerdos generan en los niños "confusión".

demuestran con su comportamiento que algo pasa con sus padres. Ellos reflejan que algo los perturba, eso no es natural. Ojo no confundamos la gran energía que puede manifestar un niño con su actividad con la incapacidad de quedarse en calma y dormir bien, por ejemplo.

Menciono estos aspectos porque son muy comentados por los padres y quitan bienestar familiar.

El diálogo de los padres para comprender a su hijo y encontrar soluciones juntos es una oportunidad de crecimiento para todos.

Cuanto más armónica sea la relación de los progenitores más beneficio para los hijos. **Enfocar en soluciones es una forma proactiva de vivir.** Si surge un problema en el que los hijos pueden participar en la solución estaremos sembrando en ellos una gran habilidad para la vida: afrontar problemas y cooperar en su solución. Este es sin duda un aspecto muy importante para ser felices ¿no crees?

Muchos niños hiperactivos



Por último es importante siempre permitirle a un niño expresar lo que siente, evitar hacerlo callar o regañarlo, aunque lo que nos diga nos duela o enoje, por supuesto siempre con respeto. Un tip importante aquí es bajar físicamente a su altura (sentarnos en el piso por ejemplo) y que los ojos queden a un mismo nivel, esto impide que el pequeño se sienta cohibido frente al adulto. En el caso de los hijos adolescentes el diálogo debe darse sin interferencias emocionales, si hay enojo o molestia no habrá comunicación y menos entendimiento.

Tercera recomendación: *hablar y escuchar a los hijos, comprenderlos. Enfocar en la búsqueda y creación de acuerdos y soluciones juntos es una fuente de felicidad para los integrantes de una familia. Papás pónganse de acuerdo primero sin la presencia de sus hijos. Eviten peleas frente a sus niños.*

El juego como herramienta de felicidad
Es primordial para los niños el juego en su desarrollo. Todo lo pueden aprender jugando de manera fácil y cultiva en



ellos valores maravillosos.
¿Cuándo juegas te diviertes verdad?

La familia necesita de momentos en los que compartir diversión. Y esto no está vinculado a capacidad económica sino a ganas de pasarla bien con lo que se tiene. Muchas veces nos perdemos de disfrutar momentos cotidianos con los peques pensando en el futuro, en las vacaciones o en el fin de semana. Con sólo preparar una comida, lavar el auto o ir de compras podemos generar un festival de risas y disfrute. Los niños contagian capacidad de disfrute, los padres pueden entrar en su juego y pasarla muy bien.

Si cada día la familia comparte diariamente momentos gratos, en los que ríen juntos y se disfrutan mutuamente los hijos querrán esas reuniones. Aprenderán a vivir



en felicidad con estos pequeños momentos.

Sugiero al menos una de las comidas del día compartirla en la mesa conversando, mirándose, escuchándose y disfrutando de la reunión. Si hay oportunidad de preparar la comida juntos mejor aún. Es un ejercicio de cooperación para niños y también para los adolescentes que lo celebran mucho si hemos cultivado todo lo previo que te he comentado. Yo lo vivo en mi hogar.

Los paseos al aire libre y en contacto con la naturaleza son una delicia. Si les añadimos juego se convierte en un plan muy atractivo para los hijos.

Cuarta recomendación: *generar encuentros cotidianos para compartir y disfrutar juntos mediante juegos o actividades gratificantes. Reír juntos.*

Las reglas de convivencia

Muchos padres tienen dificultad para dar espacio a sus hijos, para permitirles experimentar haciendo cosas en sus casas porque desordenan o ensucian. Sin prueba-error no hay aprendizaje. Si acordamos reglas podemos convivir sin conflictos. Esas reglas pueden consensuarse y todos harán su parte. Cuando sea necesario modificar esas reglas porque no son respetadas o no funcionan hay que reunirse y realizar nuevos acuerdos.

Los tutores siempre son los adultos, ellos van observando qué funciona y qué no funciona. No hay un libreto, hay que crearlo en el día a día.

La rebeldía es un mecanismo de los niños cuando no se sienten respetados y escuchados. La sumisión también lo es. **Hay que observar los comportamientos de los niños porque reflejan cómo se sienten.** Son muy transparentes y su estado emocional se refleja en su actitud. Si estamos aplicando reglas rígidas que generan conflictos es momento de revisarlas.

Este es un ejercicio muy importante que facilitará a los hijos al insertarse socialmente su adaptación a reglas. Si no están de acuerdo con ellas serán capaces de cuestionarlas y modificarlas haciendo pedidos respetuosos.

Cuando los hijos aprenden a seguir reglas respetuosas que sus padres consideran necesarias aprenden a respetar y ponerse límites en su comportamiento. Los límites serán comprendidos y respetados. Cuando haya desarmonía es momento de conversar.

Quinta recomendación: *establecer reglas y rutinas de convivencia flexibles y consensuadas. Ser firmes, pero no autoritarios.*

Cada hijo es diferente

Es muy necesario que los padres comprendan que cada hijo es diferente y único en sus características. Un error que se puede cometer y que suele ser motivo de competencia entre los hermanos reside en "compararlos". Desde la disciplina positiva se sugiere

evitar esta tremenda mala costumbre que muchos padres tienen. A todos nos molesta que nos comparen y más si es con un hermano.

Lo mismo aplica si los comparan con los hijos de sus amistades o familiares. Cuidado con esto, los hijos lo perciben con gran facilidad y lo sienten como críticas por más buenas que sean las intenciones de sus padres.

Otro aspecto importante que quiero mencionar es que los padres no deben inmiscuirse en los asuntos de sus hijos sea la edad que sea. Si hay peleas entre ellos deben simplemente expresarles que conversen, aclaren lo sucedido y fin del problema.

Lástima los vínculos que alguno de los padres defienda a un hijo poniéndose de su parte. Las relaciones entre hermanos tienen su proceso, sus códigos y si los padres intervenimos la "embarramos". A lo sumo podemos pedirles permiso para conocer la situación y como "mediadores" hacerles preguntas que les permita acercar sus posiciones y resolver el conflicto manteniéndonos lo más neutral posible. Por favor papás cuidado con estos detalles que son motivo de grandes problemas entre hermanos.

Recomiendo que los padres traten a sus hijos por igual, que se eviten desigualdades de cualquier tipo ya que ocasionan resentimientos y celos que los pueden acompañar toda su vida. Entre padres e hijos suelen haber afinidades o diferencias propias de



cualquier ser humano que facilitan o se anteponen en el logro de la armonía en las relaciones. Ocurre lo mismo entre los hermanos. Las diferencias nos permiten crecimiento cuando aprendemos a aceptarlas. Vivir en la diversidad es una forma de aprendizaje socio-cultural que el mundo hoy demanda. Podemos enseñar a nuestros hijos a ser inclusivos desde la intimidad de nuestros hogares.

Sexta recomendación: *sé inclusivo y enseña a serlo a tus hijos en tu propia familia.*

Para terminar mi nota quiero expresar que comprendí que **la felicidad es una decisión** y una forma de vida. Todos los días podemos sembrar en nuestro

entorno felicidad o lo contrario. La felicidad es posible y si hay felicidad en el hogar habrá una buena fuente de contención para sobrellevar las desavenencias de la vida.

Los hijos necesitan de sus padres 3 cuestiones esenciales: **AMOR, ATENCIÓN Y APOYO** en su justa medida para que crezcan felices.

Analía Herrlein

www.analiaherrlein.com

Coach con PNL. Coach Ontológico. Coach de la Felicidad. Educador de padres en Disciplina Positiva en la familia. Especialista en Neuroaprendizaje. Coach Profesional, personal y de vida en formación.

Directora de coaching de Familias en Human Ecology

www.coachehe.com/sesociones-coaching-para-las-famili

Directora de Fortalecimiento del Ser y Miembro Diamond Coach de Global Coaching Federation

www.globalcoachingfederation.net/analía-guadalupe-herrlein

<https://www.facebook.com/AnalíaHerrleinPNL>

<https://www.facebook.com/coachingdeseraser/>

<https://www.instagram.com/analiacoachingparaserfeliz>

<https://www.linkedin.com/in/analía-herrlein-597276a5>

<https://www.facebook.com/familiasnutritivas>

<https://www.instagram.com/familiasnutritivas>

<https://www.youtube.com/channel/UCX7Yg35OTFi6tBaUmqjXFkA>

https://twitter.com/analía_herr



Tocar un caballo produce felicidad en el cerebro humano.



Los caballos, una fórmula para estar
feliz.
Coaching Corporativo Con Caballos



"Lo más cercano a un líder de una empresa es el poder de un
caballo"



Por: John Benavides

Etólogo equino (experto en
conducta equina y humana)
Master Coach Global Coaching
Federation.

Desde niños hemos aprendido
que los caballos son poder,
magia, elegancia, libertad,
imponencia, tranquilidad y
liderazgo...este es un deseo
subconsciente de lo que
queremos ser, principalmente
imitar el liderazgo de ellos, por
eso son considerados los animales
más líderes del planeta.

Y el liderazgo en el mundo está
en crisis, los líderes no se
pudieron adaptar a la nueva

evolución que presento la pandemia.

Los caballos nos llevan millones de años de evolución y adaptación a todos los cambios que les han presentado, aprender y compartir con ellos nos generan muy grandes beneficios:

Los beneficios de compartir con caballos son numerosos. El cerebro libera dopamina –un neurotransmisor asociado con el placer y la felicidad– no sólo cuando la persona lo monta que le resulta agradable, sino incluso cuando los observa o puede tocarlos.

Además, el poder compartir con ellos en estados de consciencia plena contribuye a bajar la ansiedad y mejora la frecuencia cardíaca, el humor, entre grandes ventajas emocionales. Como consecuencia, los caballos se usan cada vez más como un apoyo terapéutico y de transformación.

Pero si compartir con ellos tiene efectos positivos, aprender de ellos–es decir, conocerlo– produce aún más liberación de químicos que nos hace sentir placenteros.

Y es que cuando alguien toca un caballo no solo está, sintiendo y escuchando la naturaleza viva, sino que además pone en acción su mente y su cuerpo, de manera que esta práctica se convierte en un entrenamiento en múltiples sentidos.

En particular, a nivel cerebral. "cada vez que un líder toca un caballo su felicidad de niño revuelca todo en su cerebro".

Con la práctica de los caballos, las partes del cerebro que más trabajan son las cortezas visual, auditiva y motriz. Aumenta el volumen y la actividad en el cuerpo caloso, el haz de fibras nerviosas que unen el hemisferio derecho y el izquierdo, dado que al tocar un caballo se ven favorecidos desarrollos cerebrales como:

1. Potencia la imaginación y la creatividad, todos los ejercicios que hacemos en campo nos llevan a ver de forma diferente las soluciones.
2. Ejercita la disciplina, la paciencia y la perseverancia, es la integralidad más alta que se conoce hasta ahora para tener conexión con un caballo, para cumplir los objetivos al estar con ellos hay que dedicar tiempo, ser constante y ordenado.
3. Reduce el estrés y la ansiedad, estudios demuestran que el caballo es el único animal que, al tocarlo, te recibe la energía, la transforma y te la devuelve de forma inmediata.
4. Eleva la autoestima, cuando realizamos un ejercicio con el caballo, nos sentimos lo más, porque lo veíamos imposible que él lo hiciera.
5. Pero ante todo lo que más nos produce los caballos es felicidad...felicidad natural, felicidad original de infancia, ¿entonces que más nos produce en el cerebro estar con caballos?

Se ha encontrado que cuando estamos en relación con los caballos de forma

eventual o permanente nuestro cerebro libera químicos que nos permiten estar en estados de felicidad.

1. liberamos Endorfina

La producción de esta hormona estimula las áreas del cerebro que producen placer. Asimismo, está relacionada con la inhibición del dolor, es decir, en circunstancias de riesgo es capaz de disminuir la sensación del dolor físico y emocional, por lo que también permite enfrentar situaciones emocionalmente difíciles.

Los caballos la estimulan porque con ellos reímos, cumplimos con objetivos, realizamos rutinas de ejercicio, nos relajamos, sentimos vibraciones como la música y hasta meditamos. Estas actividades facilitan la memoria y la atención a largo plazo, así como la sensación de bienestar y felicidad. Se tienen vínculos emocionales, al percibir y dar caricias, masajes, se reduce el nivel de cortisol (la hormona del estrés) y la presión arterial disminuye.

2. Liberamos Serotonina

Es conocida como la hormona del bienestar, pues genera sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción, aumenta la concentración y la autoestima. Para producir la serotonina, es necesario contar con triptófano, un aminoácido fundamental en la nutrición y el sistema digestivo.

Se han encontrado en diferentes procesos de personas que comparten con caballos, talleres o practicando con ellos como la ansiedad, la depresión, la

ira o ataques de pánico disminuye de forma inmediata.

3. liberamos Dopamina

Se le conoce como la hormona de la recompensa, ya que provee sentimientos de satisfacción que motiva a las personas a llevar a cabo sus actividades de forma proactiva. La producción de esta hormona motiva a repetir conductas que traen satisfacción. Sin embargo, al momento de no recibir la recompensa esperada, la sensación percibida es de decepción.

Los caballos estimulan la producción de dopamina al estar en movimiento en ejercicio, al estar en el mundo natural podemos escuchar sonidos y estar en relajación, los caballos nos nivelan los estados de dopamina.

4. Oxitocina

Al ser liberada, la hormona del amor, de la afectividad, produce la sensación de seguridad en los vínculos emocionales. De igual forma, estimula sensaciones como la empatía, sociabilidad y pertenencia hacia un grupo o la manada. Es asociada con el aumento de confianza y la pérdida del miedo al fracaso.

Se estimula con el contacto físico, y con los caballos mucho más por su alto calor corporal, las palabras de aliento de sus coach o compañeros, la escucha a los caballos y al grupo, la meditación, la calma, el ejercicio e incluso llorar, pues se liberan algunas emociones al estar con seres que no juzgan, no suponen solo reaccionan a tu verdadera realidad subconsciente.

Pese a que los caballos ayudan mucho a la liberación de estos químicos, es importante aclarar que en algunas personas son muy momentáneos y que en todo momento se deben seguir trabajando para tener un equilibrio necesario que necesita el cerebro para tener una conexión perfecta entre la mente y el cuerpo.

Hoy el coaching con caballos ayuda a miles de líderes, empresas y corporaciones en todo el mundo a desarrollar habilidades exigidas por un entorno, un mercado mucho más competitivo que hace solo unos años, competitivo en el desarrollo de seres humanos frente a seres humanos que compran, ya que esta relación es permitida solo por seres humanos y que difícilmente la tecnología o la inteligencia artificial imitara con consciencia y emocionalidad.

El coaching corporativo con caballos es una alternativa totalmente natural, con todo el enfoque de la inteligencia de la naturaleza y principalmente de los caballos a la búsqueda de liderazgo, la Magia del Coaching asistido con Caballos es la alianza perfecta que hace un coach con los caballos para ayudar a las personas y a las empresas a lograr profundas mejoras en su vida de forma casi inmediata.

El lenguaje no verbal, emocional, es la manera de comunicación profunda que estos maravillosos animales tienen para ofrecerle a los humanos, la posibilidad

de revisar su ser interior, identificar significados de miedos, bloqueos, angustias, resentimientos, emociones que no se han reconocido claramente y que con el contacto directo con el caballo se vuelven conscientes, mostrando la oportunidad de ser transformadas, un nuevo manejo y autogestión de esas experiencias, para seguir creciendo cada día, gracias al coaching asistido con caballos las personas resignifican y crean sus historias de vida.

John Benavides

- Etólogo equino (experto en conducta equina y humana)
- Master Coach Global Coaching Federation.
- Coach con caballos. Argentina-México-Colombia.
- Líder certificación internacional de coaching asistido con caballos Human ecology <https://www.coachehe.com/coaching-asistido-con-caballos>
- Miembro Diamond Coach Global Coaching Federation www.globalcoachingfederation.net
- Neuroinvestigador. Creador del método NpH y ley de copiar y pegar.

@johnbenavides3

@johnbenavidesoficial

John.benavides@udea.edu.co

+0573167819607

Colombia.

¡Personas en duelo, empresas en duelo!



Lic. Yaneth Rubio Pinilla
Psicóloga – Tanatóloga

Y de pronto amanecemos y nos tuvimos que enfrentar con una realidad que no entendíamos, aparecieron ciertas exigencias que trajeron consigo nuevos miedos, y nos dijeron que teníamos que volver a construir nuestro proyecto de vida ... y entonces, ¿qué pasó con los propósitos y metas que habíamos escrito? Pues ya no van nos dijeron, y entramos en shock, en un duelo que no esperábamos, que es global, que trae incertidumbres nuevas.

Ahora ya sabemos que una pérdida es el resultado de algo que teníamos tangible o intangible y ya no tenemos, que trae sentimientos normales cuando la vida no se ajusta a las expectativas y se nos obliga a reconfigurar nuestro ser. Que las pérdidas son de carácter somático cuanto intervienen el cuerpo físico; sociales en cuanto perdemos roles privilegiados, relaciones interpersonales; psicológicas por pérdidas afectivas, cognitivas, intelectuales, de la voluntad, del sí

mismo, de lo amado y relacionadas a la construcción de la realidad y el futuro psicológico.

Nos enfrentamos entonces al llamado duelo social, definido como una construcción que se da en masa en torno a una pérdida, conlleva un proceso adaptación, nos obliga a construir una nueva forma de vida, con una transición tarda tiempo, y que trae sus etapas. Hemos perdido el control libertad, autonomía, capacidad de decidir, relaciones afectivas, seguridad,

dinero, salud, expectativas, sueños pensados y hemos sumado el miedo a encontrarnos con nosotros mismos, potenciado el miedo a la muerte, recordado que somos vulnerables y que se han roto las historias que nos habían contado. Tantas pérdidas que nos sumergen en el duelo, para unos más fácil o complejo que para otros, con más o menores recursos para afrontar todo esto.

Desde las áreas de recurso humano de las empresas se sugiere ofrecer un mayor apoyo social a los colaboradores, máxima interacción con su comunidad, generar recordación del objetivo propuesto por la cuarentena, puesto que, si los colaboradores se encuentran en tal proceso, pues la empresa misma lo resiente. ¿Que se sugiere?

Tener una entrevista individual con cada uno de los integrantes de los equipos de trabajo, donde se identifiquen las necesidades de acompañamiento dentro del entorno, con ello definir estrategias concretas para facilitar los procesos de duelo, diseñar y realizar actividades de

acompañamiento y de liberación emocional, recordando que es importante encontrar el sentido de la contingencia y hacer ver la importancia de empezar a construir nuevas historias.

Sugerir que cada integrante del equipo realice un inventario de lo que tiene, recordando la importancia de las fortalezas humanas con el fin de potenciar sus competencias blandas, su gestión emocional, sus formas de comunicarse, su autoliderazgo.

Las pérdidas hacen que revisemos nuestras prioridades vitales, busquemos oportunidades para aplicar el aprendizaje que deja, generar nuevos proyectos y relaciones.

El dolor emocional es difícil de manejar en esta contingencia donde todos los seres humanos del planeta tierra estamos incluidos, sin que nos hayan preguntado si queríamos participar de esta aventura en la que desconocemos si vamos a salir airoso. Pérdida tras pérdida, con su consecuente dolor, dolor del alma cuando se trata de la muerte. Se ha de tratar con calor



Ejercicios pa' quererme:

- Hablar**
Expresar las emociones, sentimientos, pensamientos...
- Respirar hondo**
Lenta, profundamente, desde el abdomen.
- Activarse**
Elegir actividades agradables.
- Centrarse en el presente**
Que se tiene ahora?
Que se puede hacer?
Qué se puede cambiar?
- Vivir más lento**
Organizarse, priorizar y delegar tareas.
- Ventilación**
Narrativa
Escritura expresiva
- Yo, yo, yo...**
Soy mi prioridad

humano, no se vale vivirlo en soledad.

El duelo es el proceso que viene tras una pérdida significativa, implica adaptarse a la nueva situación, nos ubica en una situación de vulnerabilidad total, duele la vida misma y se complica ante la imposibilidad de una despedida acorde con nuestras tradiciones y creencias. Cuesta más aceptar la muerte, se desea y añora intensamente volver a ver a quien partió, se siente resentimiento, se pierde el sentido de vida, la confianza en los demás, no es posible.

Si los casos de pérdidas por muerte implican a muchos de los colaboradores, viene bien organizar un grupo de apoyo, donde se permita hablar de lo que se siente, del dolor, todos traemos mucho que decir, aprender a gestionar las emociones que se van haciendo presentes, comentarlas, buscar maneras de trabajar en ellas. Facilitar espacios desde donde se de espacio a la expresión emocional del trabajador, asegurarse de que se valide su experiencia. Las emociones que predominan cuando afrontamos el dolor del duelo y podemos trabajar de forma colectiva son:

- **Tristeza:** Acompañamiento amoroso, redes de apoyo.
- **Miedo:** Expresión emocional, restructuración cognitiva.
- **Inquietud:** Actividades prosociales, estéticas o espirituales.
- **Incertidumbre:** Información fidedigna, conocimiento.

- **Frustración:** Replantear planes, adaptarse creativamente.
- **Ira:** Ejercicios psico corporales, movilizar habilidades.

Resulta importante brindar al colaborador la flexibilidad posible en su horario de trabajo, toda vez que el proceso de duelo se elabora de forma individual, ocupa descansar; buscar formas de reducción de la carga laboral, puesto que, durante los primeros días del suceso de la pérdida, difícilmente se puede mantener la concentración, el ritmo de trabajo disminuye. Siempre imperativo buscar la ayuda de un profesional del duelo, retornar al trabajo resulta difícil tanto para quien trae la pérdida como para el ambiente laboral, la empresa, por tanto, puede ser punto de apoyo para sobrellevar estos procesos en pro de brindar bienestar y felicidad a sus empleados.

Tener presente la importancia de la escucha activa y la comunicación efectiva, es importante preguntar a la persona en duelo por sus necesidades.

Los seres humanos nos desarrollamos en diferentes dimensiones: la personal, familiar, laboral, social, profesional, la salud, modos de diversión, entre muchas más; la relación entre las mismas permite el desarrollo humano, el bienestar y el crecimiento, si una de ellas se impacta, es posible que afecte a todas las demás.

La vida de los seres humanos se desarrolla en diferentes áreas: personal, familiar, laboral, social, profesional, ocio, salud, entre otras. La interrelación

entre ellas permite el desarrollo humano, el bienestar y la potenciación de capacidades, por lo que, cuando una se altera, es probable que impacte y afecte a todas la demás.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad, reconociendo que la posibilidad de ser productivo mientras se afrontan las tensiones normales de la vida, hace parte de la salud mental.

La relación organización-trabajador debe ser bidireccional, el empleado aporta sus conocimientos y capacidades; y por su parte, la organización debe garantizar un ambiente que facilite el equilibrio entre las diferentes áreas de la vida.

La productividad y el desempeño laboral requiere que los integrantes de cada equipo de trabajo mantengan su motivación, resulta propicio involucrar un tema como el duelo cuando se consideran las condiciones sociales y psicológicas que hacen parte del ambiente laboral. Nos han educado para la vida, para el trabajo, para la sociedad, hace falta que aprendamos de la muerte.

La sabiduría radica en ser capaces de agradecer cuando las cosas no van bien, te da un margen importante de

crecimiento, mejoramiento y aprendizajes, la oportunidad de superar limitaciones, conectar con los demás y con tu entorno. La gratitud nunca sobra, fortalece la mente y ennoblece el alma.

Referencias:

1. Acuña J, Fernández M, Waczynski B. El acompañamiento de las empresas en procesos de duelo [Internet] [Licenciatura en Administración de Empresas]. [Argentina]: Fundación Universidad Argentina de la Empresa [UADE]; 2019. Available from: <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/9039/Acu%20c3%b1a.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Salud mental en el lugar de trabajo [Internet]. WHO. World Health Organization; 2019. Available from: http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

Lic. Yaneth Rubio Pinilla

Psicóloga – Tanatóloga
Coach Líder de la Certificación Internacional Coaching de Duelo Human Ecology con aval de Global Coaching Federation
www.coachehe.com
www.globalcoachingfederation.net

Reconstruirte en la adversidad para ser feliz.

Coach Anabel Barajas

A mis queridos lectores:

Estos tiempos que vivimos en la actualidad, traen consigo retos que te llevan a hacerte preguntas como las siguientes:

¿Por qué me pasa esto a mí?

¿Por qué sucede todo esto?

En muchas personas últimamente escucho en redes sociales que llaman a este tiempo: "el tiempo en donde la verdad de cada ser humano saldrá a la luz por estar constantemente en reto"..

Cuando te encuentras en una situación que te genera tristeza, muchas veces el panorama se torna negro y desesperanzado, tu mente comienza a jugar contigo, generando pensamientos negativos, en estos casos lo más fácil es entrar por la puerta falsa, estos pensamientos generan emociones, como el enojo, la tristeza, la frustración, la impotencia y por consecuencia estas emociones



tienen un resultado en tu actuar diario, esos resultados pueden ir desde una simple etapa de tristeza hasta un estado de sentir que la vida no vale nada y pensar hasta en el suicidio.

Tu mente y tus pensamientos juegan un papel fundamental en todo esto, si tú te encuentras viviendo en este momento en una situación que te genera estos sentimientos y se te hace

imposible resolver, te voy a dar algunos tips que de manera personal me han servido, para permanecer en equilibrio con mi ser y poder pasar de manera resiliente todos estos retos.

Hazte consciente de tu situación.

Muchas veces nos centramos en pensar que las personas a nuestro alrededor son las culpables de todas nuestras desgracias. Si este es tu caso, te invito a que te hagas las siguientes preguntas:

- Esta situación que se presenta hoy: ¿Para que llega a mí?
- ¿Qué es lo que requiero aprender de ella?
- ¿Alguna vez en mi vida he vivido una situación similar?
- Ubicándome en mi parte responsable y evitando pensar que todos los demás son culpables, ¿Qué hice en aquel momento para que llegara esa situación a mi vida?

Al hacerte estas preguntas sacas a tu mente del estado de víctima, estar en estado de víctima es como tener unas gafas en los ojos, no te permite reconocerte cómo ser responsable y con el poder de cambiar tus circunstancias.

Identifica tu mapa mental

El mapa mental es aquello que tu mente crea como la realidad de tu vida, por ejemplo: un día a los 5 años estás en la mesa y tiras un vaso de agua, tú madre se acerca y te dice, eres un tonto y descuidado, las palabras tienen

poder y estás crean sentimientos, estos a su vez crean realidades. Tu realidad atrás de estas palabras será que te sientas tonto y descuidado, estás creando un nuevo mapa mental.

Sabiendo a que se refiere el mapa mental, busca en tu interior cuál es el mapa mental que a influido en ti para que las cosas que han sucedido hayan llegado a tu vida, te propongo la siguiente actividad:

En base a la situación que planteaste en el punto anterior escribe un tema que de manera consciente y haciéndole caso a tu corazón pienses que requieres trabajar para transformar tu realidad.

Escribe 10 emociones que te generan sentirte cómo te sientes hoy con respecto a ese tema y escríbelas en un cuaderno, a su vez por cada emoción escribe cuál es el pensamiento qué hay detrás de esa emoción.

Ejemplo

1. Emoción: "tonto"
2. Pensamientos (mapa mental):
"Soy un tonto y nunca me sale bien nada".

Transforma tu mapa mental en uno que te funcione para ser feliz.

Cuando identificas en torno a que construiste tu mapa mental, con ese simple hecho comienzas a transformar tu realidad, comprendes porque las situaciones se presentan en tu vida de esa manera y te haces consciente de

que, así como tú las creaste, también tú las puedes transformar.

Si hasta este punto tú ya eres consciente de tu mapa mental te invito a que transformes tu realidad.

A continuación, te dejo un ejercicio para que puedas comenzar a reprogramar tu mente con pensamientos que te funcionen para ser feliz y lograr lo que deseas:

Partiendo de la lista que hiciste en el punto anterior lee cada uno de tus pensamientos y sustitúyelos por aquello que consideras te pueden ayudar a ser feliz.

Ejemplo:

1. Pensamiento (mapa mental actual): "Soy un tonto y nunca me sale bien nada".
2. Sustitución de pensamiento (mapa mental a reprogramar): "Soy capaz de hacer todo lo que me propongo y obtengo maravillosos resultados"
3. Para poder reprogramar un pensamiento se requiere de 2 partes muy importantes:
 - Repetir con tus palabras varias veces al día, el nuevo pensamiento que quieres reprogramar frente al espejo, diciéndotelo con la emoción de que lo crees.
 - La palabra va conectada con la actitud. Si tú quieres reprogramar "soy amorosa", pero no le expresas amor a

nadie, eso será complicado que lo reprogrames, aunque lo digas muchas veces en el día, toda palabra va conectada con una acción, por eso es importante decir el nuevo pensamiento, pero también tener un acto que lo reafirme.

El tema de la reprogramación requiere amor, paciencia, constancia y entrega hacia ti mismo, requiere que tengas esa intención tan fuerte y tan poderosa que sea algo que ya no te permita seguir viviendo situaciones y cosas que has generado hasta el día de hoy, que tu intención sea tan fuerte que te invita a crear un nuevo mapa mental que te lleve a la felicidad.

Este artículo es un regalo de mí hacia los lectores con mucho amor, con el objetivo de generar cambio y transformación en el mundo.

Atte

Coach Anabel Barajas

Coach Internacional profesional, personal y de vida

Coach Internacional con PNL

Herramientas Potencializadoras del coaching

Coach Internacional en formación de la felicidad

Representante en México de Human Ecology www.coachehe.com

Miembro Platinum Coach Global Coaching Federation

www.globalcoachingfederation.net

Estilo Coach

Creamos la vida



¡Felicidad!



Revista
Estilo
Gerencial
para empresarios
competitivos