



DITORIAL



“Quien tiene miedo y mira a todos con desconfianza, nunca podrá alcanzar la felicidad ni hacer felices a los demás.

Los que saben mirar la vida con optimismo y mantenerse en el camino pueden experimentar felicidad y ofrecérsela a los demás”

Dalai Lama en una entrevista en 2001



■ “cambio”

En mis conferencias suelo trabajar el tema del **CAMBIO** de hábitos y cambio de paradigmas.

Nuestras inercias, nuestras costumbres, nuestros automatismos nos hacen seguir haciendo y pensando “como siempre” en un mundo que cada vez tiene menos que ver con “el de siempre”.

¡Que tremendas dificultades tenemos para romper, para arriesgar, para comenzar a andar en un mundo nuevo.

Se nos exige de continuo un aprender, un desaprender, un reaprender... y seguir así siempre.

■ “exterior interior”

Y uno de los paradigmas que se nos enseñó fue el de buscar nuestra felicidad y nuestra fuerza en el **exterior**, en el tener y conseguir más.

Y sin embargo, es en nuestro interior donde vamos a encontrar el poder de elegir qué queremos hacer con nuestra vida. Y determinar si queremos dar a nuestra vida un sentido de plenitud y transparencia.





■ “consciencia”

Está bien la actitud mental positiva,

pero lo importante es el despertar de nuestra **CONSCIENCIA** que nos permite vivir alertas, aceptando cada realidad y disponiéndonos a afrontarlas con entereza desde nuestras creencias y fortalezas.

Una mayor consciencia nos evitará sufrimientos inútiles. Nos alertará de no quedar atrapados en emociones negativas que desfiguren nuestro presente.

Pero eso no significa aceptar rechazar el dolor como algo que no existiese.

Existe y nos es útil.

Nos sirve para seguir aprendiendo y desaprendiendo como seres humanos.

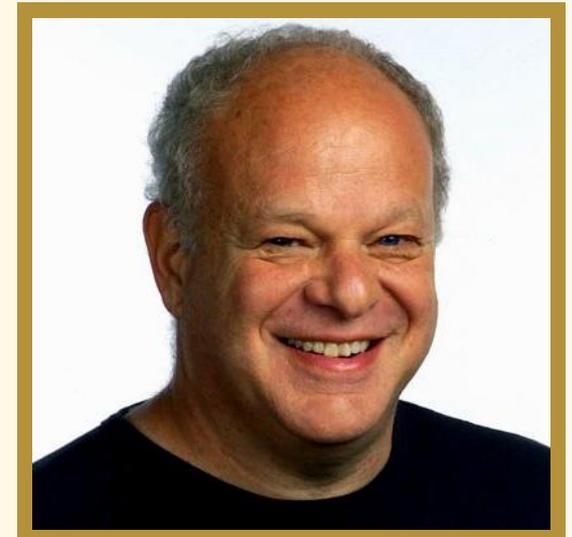
La realidad es la realidad por muy optimista que uno sea.

■ “DOLOR Y
realidad”

Como dice Barbara Ehrenreich muy crítica con Seligman y la psicología positiva:



“El progreso intelectual humano, como se ha dado hasta ahora, es el resultado de una larga lucha por ver las cosas “como son”, o al menos por verlas de la forma más universalmente comprensible, no como proyecciones de nuestros sentimientos”



Y, ¿qué ha sucedido de relevante en este mes?

Pues por una parte se formó un grupo muy interesante para el **Master en “Coaching Ejecutivo”** de Deusto. Se dio el “pistoletazo” de salida, y la verdad es que promete mucho, por el enfoque del programa, la investigación, el profesorado y el grupo de participantes que se ha conseguido.



La temporada del **Road Show por España y Portugal** fue más corta que otras veces pero ha tenido un gran éxito. Hemos ido introduciendo temas como la resiliencia tan importante en estos momentos en España.

En los próximos días se iniciará por **América Latina** y estaremos por allí más de un mes. También participaré en algún proyecto con la **“Fundación Dom Cabral”** lo cual significa un desafío muy interesante para mi.

■ ROAD-SHOW

Y he seguido con mis conferencias cada vez más centradas en el cambio personal y la autoconfianza facilitando la afloración de talentos de los que no somos conscientes.

■ CONFERENCIAS



■ LIBROS

Reforzando esta línea de trabajo están nuestro último libro. Por parte de Leila, *“Talento a prueba de crisis”* y por mi parte *“Asunto: Confianza y Compromiso”*.

También tuve el privilegio de formar parte del jurado de “**TOP EMPLOYERS**”. La entrega de los certificados fue muy interesante por las empresas que los consiguieron. Y aprovechamos para dar una charla *Pilar Jericó, Juan Carlos Cubeiro y yo mismo* (*).

Nos acompañó *Aline Masuda de EADA, Fernando Córdova de ING Direct y Gonzalo Antoñanzas de IKEA*.

¡Enhorabuena a los  !

(* En el Jurado estaban además, Alfonso Jiménez (Peplematters), Maite Sáez (Observatorio de RRHH) y David Plink (CEO de CRF Institute)

Para ir terminando, las dos sugerencias de cada mes:

1. Si crees que a alguno de tus conocidos le puede interesar el contenido de esta LL, pásasela.; y...
2. Sobre todo.... acuérdate de *“seguir siendo feliz”*.

FELICIDAD Y CONFIANZA (y mas)

*El éxito está en conseguir la meta,
mas la felicidad se va teniendo
fundamentalmente durante el camino.*



Y así es. Se trata de estar presente, de ser consciente de cómo vamos pensando, sintiendo, haciendo, viviendo...es decir siendo. Y ese "ir siendo" nos indicará que es el camino adecuado si en el sentimos que amamos, desde el amor que está en nosotros. Reconoce que eso que amas de alguien es igual de verdadero en ti. A continuación permite que te llene para que puedas ir expresándolo en tu propia vida.



Y, ¿cómo expresas tus emociones? ¿Ríes a menudo? ¿Qué tal se te da de llorar? ¿Y el gritar? De vez en cuando es interesante “soltar” lo guardado. No acumules. Ni tristezas, ni odios, ni rabias, ni envidias... Te sentirás más ligero y facilitará tu sentimiento de felicidad.



¿Podemos recuperar algo de aquél niño que éramos? Seguramente dramatizamos mucho la vida. Ufff! a veces nos consideramos tan importantes... Una cosa es la responsabilidad y otra es la sensación de que no llegas a casi nada y con frecuencia lo haces con agobios, ansiedad, stress... y después... pasa lo que pasa. Hay que parar.



¿Será que nos marcamos metas muy altas?
¿Tenemos unas **expectativas** más allá de lo que podemos conseguir?
¿O es el **poder** que perseguimos?
¿Necesitamos sentirnos poderosos para sentirnos bien?
¿O es tu deseo de **servir** a los demás lo que te lleva por mal camino?
¿Somos capaces de adecuar nuestros talentos a los que buscamos?

A close-up photograph of a black microphone with a silver mesh grille, positioned in the lower right foreground. The background is dark with several out-of-focus, glowing red and white circular lights, creating a bokeh effect. The overall lighting is dim, with the microphone being the primary subject in focus.

En esta LL profundizamos sobre los resultados que obtuvimos de la investigación sobre la felicidad. Fueron 1.153 profesionales los que contestaron. Es una muestra muy representativa por lo que le podemos sacar aún más jugo.

Por supuesto que ya sabemos que una cosa es lo que decimos (aunque sea anónimamente) y otra como pensamos, hacemos, sentimos. Y no es por ánimo de engañar sino por dificultades de expresar sentimientos o dificultades de mantener un estado de ánimo, una emoción e incluso a veces una creencia. ¡Es que los humanos somos así!

Y además sobre la felicidad se ha creado un gran debate. Hay personas a las que les molesta hablar de felicidad o que se investigue sobre ella y aún más que se autoproclame uno como un ser feliz. Con la que está cayendo parece que no es “políticamente correcto”. Hay que quejarse, llorar un poco, demostrar rápidamente que tengo razones para estar peor que el otro...



Y así se va actualmente por España, con la cabeza gacha y sin demostrar mucha alegría (a no ser que sea por una victoria deportiva...¡Aupa Athletic!). No conviene mostrarse que se está bien no vaya a ser que Europa nos exija disminuir más el déficit...



Y, por supuesto (y lo digo una vez más) no se trata de buscar “desesperadamente” la felicidad. Y menos cuando se busca cerca de nuestra superficie. En nuestros gustos, apetencias, pasiones...

Es mucho más sutil el tema. Como dice **Teilhard de Chardin**, ...*“para estar totalmente a gusto, para ser completamente feliz, necesitamos saber que existe “algo esencial” de lo cual todo lo demás no es sino un accesorio, o bien un ornamento”*.

Y, ¡VAMOS A LA INVESTIGACION!



ENCUESTA

“FELICIDAD Y

CONFIANZA”



Análisis de la investigación

3^a parte

¿Qué otras cosas nos hemos encontrado? (Para conocer mejor los resultados, acudir a las 2 LL anteriores).

Vamos a centrarnos en esta LL en analizar tres variables dependiendo que en la investigación tuvieran puntuación baja.

Fueron las variables

poder⁽¹⁵⁾,
expectativas⁽²⁾ y
servicio a otros⁽¹¹⁾.

En cualquier investigación hay que estar alertas de cómo se expone la pregunta por si pudiese interpretarse de muy distinta forma por los entrevistados. La varianza nos da alguna pista sobre esa posibilidad.

PODER

El factor referente a “poder” se expresaba así: **“Tener poder para decidir sobre cosas que influyan en otros”**.

Uauhhh! De los veinte factores de influencia en tu estado de felicidad, este factor fue puntuado con **4.1/10, el más bajo** de la investigación.

¿Qué sucede con el poder? ¿Cuál es el significado que le damos?, ¿con qué lo seguimos asociando?... ¿o es que somos unos cínicos?



Si leemos cuidadosamente la pregunta otra vez, ¿cómo interpretar ese poder? ¿No puede ser el poder de un padre que influye sobre su hijo?, ¿de un maestro que influye sobre sus alumnos?, ¿de un jefe que influye sobre sus colaboradores?, ¿de un político que influye sobre sus ciudadanos?... ¿es que no puede ser para bien? ¿Qué es lo que nos hace interpretar el uso del poder en negativo? ¿No convendría revisar nuestros paradigmas?

- En la investigación, los participantes que viven en **grandes ciudades** valoran en un 18% más la importancia del poder que en las pequeñas ciudades y medio rural.
- Asimismo sucede algo similar en la diferencia entre **hombres y mujeres**. Los hombres lo valoran en un 20% más.
- Y también hay diferencia significativa en cuanto a personas de más de 60 años. Es un 15% más.

¿Podemos sacar alguna conclusión de estos datos?

EXPECTATIVAS

En la investigación es el factor que sale puntuado en **penúltima posición** con **4.9/10** pero con la mayor varianza de todas las variables. Llega a más menos 7/10 lo cual nos puede indicar muy variadas interpretaciones. Vamos a la pregunta: **“Tener bajo nivel de expectativas en la vida”**.



Mi hipótesis, al plantear esta pregunta era que al tener pocas expectativas no existe un “buscar sin descanso”, una frustración al no alcanzarlas...

Sin embargo, da la sensación de que la interpretación “se ha dado la vuelta” y el tener objetivos y expectativas altas estimula el vivir y facilitan la posible felicidad. O al menos, el ser bajas las expectativas, no facilita esa felicidad.

- ¿Es una cuestión de filosofía occidental? ¿Está lo judeo-cristiano por atrás?, ¿el calvinismo? o simplemente el sistema capitalista en el cual estamos inmersos que nos impele a creer que cuanto más tengamos o más alto lleguemos seremos más felices.
- En la investigación, los más jóvenes y los más mayores puntúan un 20% menos la importancia de las expectativas. Y en las que viven en pareja sin hijos puntúan con un 21% más la importancia de las expectativas.
- Es tendencia es un 12% más cuando se trata de hombres. ¿Puede haber aquí alguna connotación con la importancia que le da el hombre al éxito económico y profesional?
- El medio rural es donde se verifica en un 28% más mi hipótesis de a menores expectativas más felicidad.

SERVIR A OTROS

La tercera variable: el servir. A parece en la investigación *la cuarta por la cola*. Me llama la atención. Tiene una puntuación de **6.5/10**.

¡Cual era la forma de presentarlo? Servir a otros



Quizás sea de las variables que están expresadas de forma más directa y clara. Luego, no será cuestión de interpretación sino de que los encuestados piensan así. El servir a otros no se ve como camino de felicidad... O se ven otros 15 caminos antes de ese.

- Hay un dato alentador, el segmento de más edad da un 25% más de importancia a ese servir.
- Sin embargo, curiosamente hay un 18% menos de paso en el medio rural del servir como elemento impulsor de la felicidad. ¿Más egoísmo?, ¿un concepto del servir que se confunda con servilismo?

La idea es que cada uno siga pensando y cuestionando cuál es su camino de la felicidad.