



**aecta**  
www.aecta.org

# FELICIDAD EN TIEMPOS DE CRISIS

Ofelia Santiago.



1. Contextualización de la nueva situación
2. El concepto de felicidad y mitos
3. La Felicidad Organizacional
4. Importancia de entrenar la mente
5. Meditación de alta Consciencia





aecta  
www.aecta.org



**Felicidad no es Alegría**



# FELICIDAD:

Felicidad es la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena.



Sonja Lyubomirsky, 2009

# LA VERDADERA PANDEMIA

**EXPECTATIVAS**



**CULTURA INDIVIDUALISTA**



# LA VERDADERA PANDEMIA

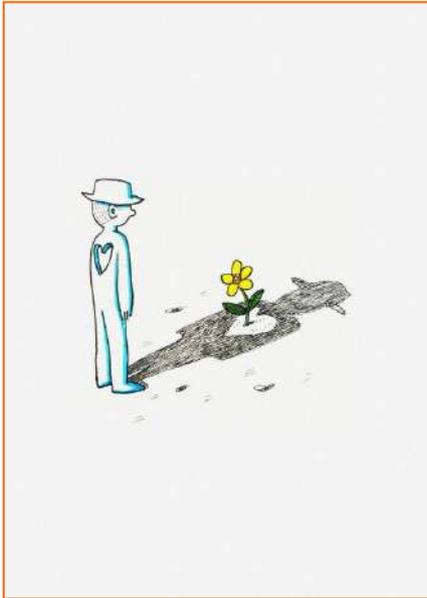
RUPTURA DEL “STATU QUO”  
MÁXIMA INCERTIDUMBRE



DESINTEGRACIÓN SOCIAL



**LA FELICIDAD...**



**SE DEBE  
ENCONTRAR AHÍ  
FUERA**

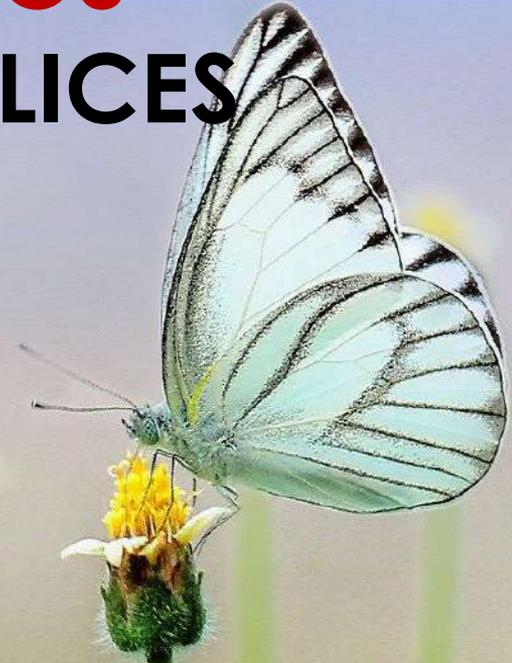
**FALSAS  
CREENCIAS**

**LA FELICIDAD  
CONSISTE EN  
CAMBIAR  
NUESTRAS  
CIRCUNSTANCIAS**



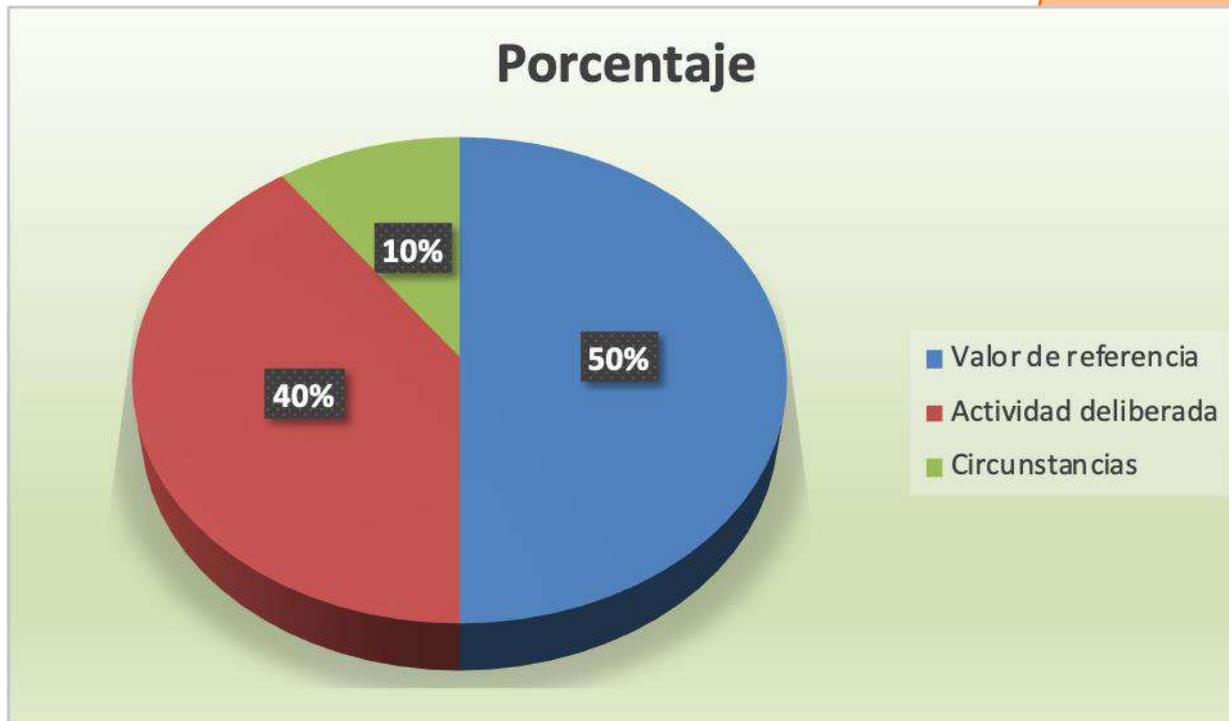
**FALSAS  
CREENCIAS**

**SOMOS FELICES O  
NO: **NACEMOS**  
FELICES O INFELICES**



**FALSAS  
CREENCIAS**

# ¿QUÉ NOS HACE FELICES?



## Modelo PERMA

(Martin Seligman, 2011)

- P** = positive emotion – DISFRUTE.
- E** = engagement – INVOLUCRAMIENTO.
- R** = positive relationships – CONFIANZA.
- M** = meaning, purpose – SENTIDO.
- A** = achievement – ORGULLO.

MARTIN E. P.  
SELIGMAN  
*Autor de La auténtica felicidad*



LA VIDA QUE  
FLORECE

Un manual para comprender la felicidad y alcanzarla.  
El primer manual para conseguirlo.

Edición B

# FELICIDAD ORGANIZACIONAL:

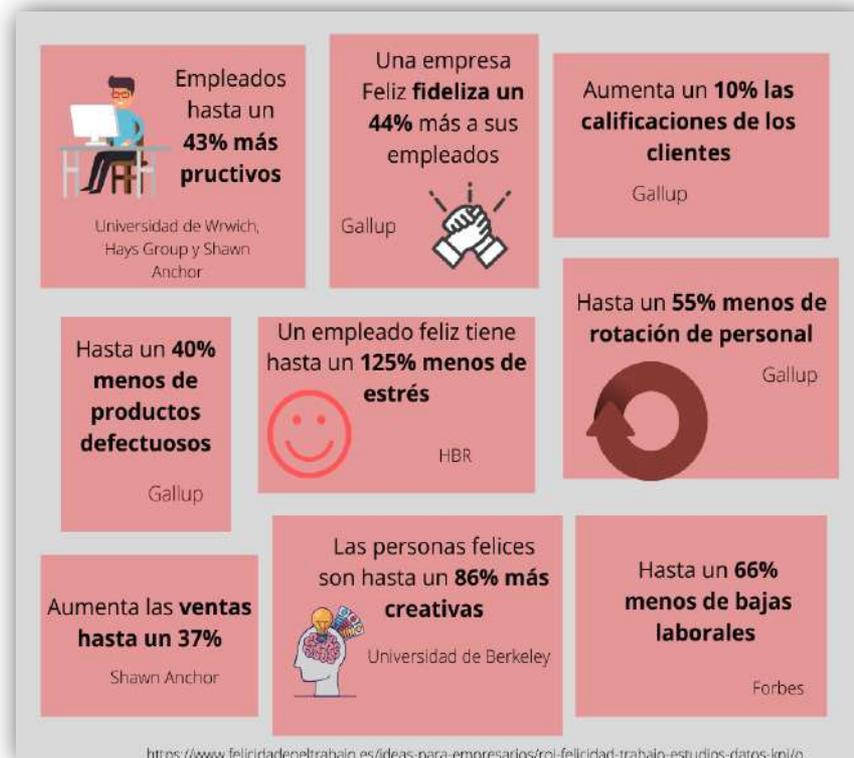
Es la capacidad de la organización para coordinar recursos y gestión para hacer una oferta de valor para los trabajadores que balancee la salud financiera de la compañía y el bienestar psicosocial de los trabajadores.

1. Liderazgo Efectivo
2. Participación
3. Gerencia de Felicidad

Baile de pareja  
Responsabilidad  
compartida

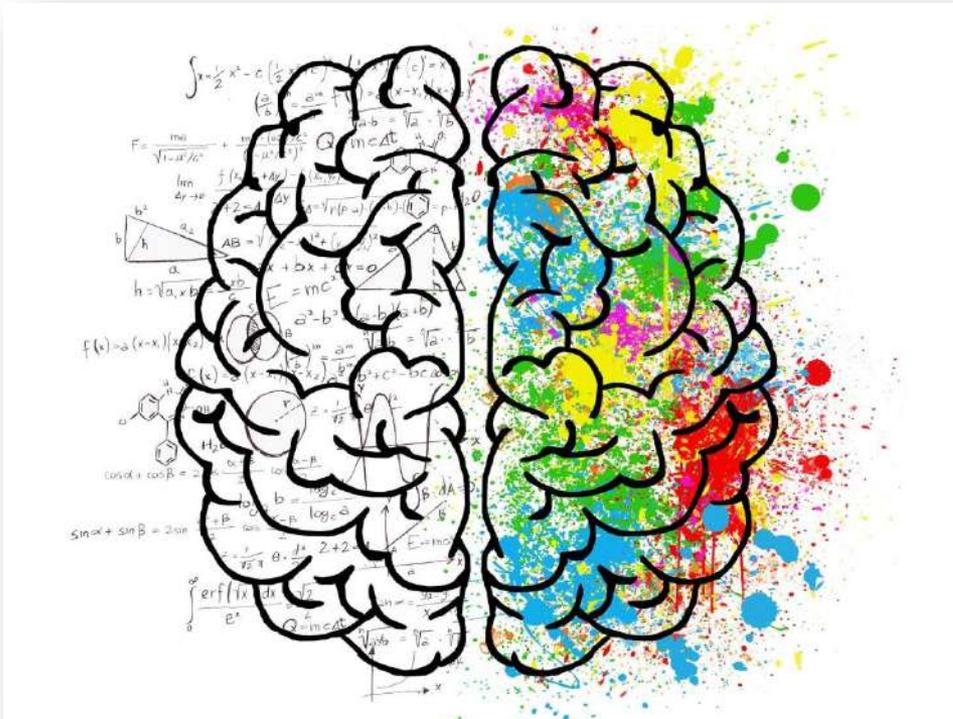


# BENEFICIOS



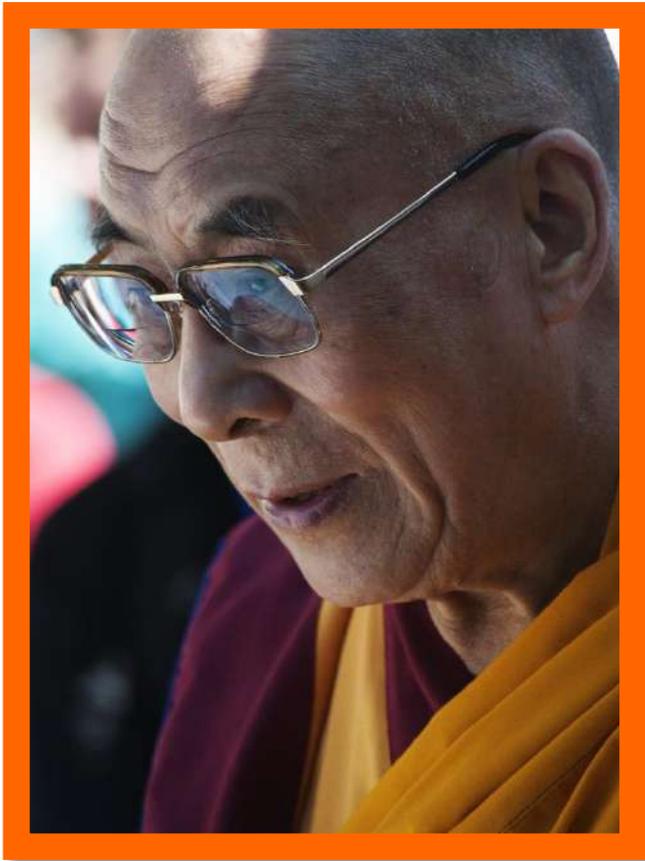
¿Porque invertir en Felicidad Organizacional es rentable?

# NEUROCIENCIA



## Entrena tu mente para ser feliz

- A través de hábitos beneficiosos:
  - Práctica de meditación
  - Ejercicio físico
  - Agradecimiento
  - Alto nivel de conciencia



- Agradece lo que tienes
- Acepta la vida como es, y sus circunstancias
- Pide disculpas y reconcílate
- Cultiva tu Inteligencia Emocional
- Alébrate del éxito de los demás
- Vive el presente y trabaja la ATENCIÓN CONSCIENTE mediante la MEDITACIÓN

DALAI LAMA



**La mayor manifestación  
de inteligencia es la  
capacidad para construir  
el bienestar personal y  
social a pesar de las  
circunstancias**

***Rafael Bisquerra***

# MEDITACIÓN

- Práctica milenaria que entrena la mente hacia un estado de conciencia y presencia, haciéndola regresar al momento actual.
- Despierta calma y paz interior



