

3.285 días para ser feliz

Consejos de personas con discapacidad para ser feliz en el trabajo.

Texto
Àngels Ponce

Ilustraciones
Miguel Gallardo



fundación



Adecco

#EmpleoParaTodos

*Son los días que una persona pasa en el trabajo a lo largo de toda su vida.

fundación



Texto

© 2013 **Ángels Ponce**

Ilustraciones

© 2013 **Miguel Gallardo**

Diseño gráfico

Carolina Costa / Enric Jardí

Coordinación

Fundación Adecco

Este libro ha sido elaborado por Fundación Adecco y Terminales Canarios para la sensibilización y el acercamiento de valores que ayuden a la integración de las personas con discapacidad en la sociedad. Este material, cuyo uso y explotación es de Fundación Adecco, puede ser utilizado y reproducido siempre y que tenga una finalidad educativa y/o de sensibilización y en ningún caso con un fin comercial.

Prólogo

Una vez, un compañero me preguntó por las claves para ser feliz en la vida. Hay multitud de factores que intervienen en una Ecuación infinita que más allá de la ciencia, la genética, las matemáticas o la psicología, responde a la esencia de las personas, una esencia casi indescifrable, y a unas condiciones personales y ambientales.

Partiendo de la base de que las personas estamos preparadas para ser felices, son las pequeñas cosas las que pueden condicionar y poner en valor todas estas variables e incógnitas que forman una “Ecuación de la Felicidad” que a veces se presenta compleja.

Simplificar esta fórmula es lo que la obra “3.285 días para ser feliz” pretende. El trabajo es un componente fundamental que en muchas ocasiones se identifica como un elemento que altera y amenaza nuestra felicidad. Las deliciosas pinceladas que encontrarás en estas 8 historias laborales y personales te ayudarán a reflexionar, identificar y descifrar tu propia fórmula de la felicidad a través de los 3.285 días que dedicamos a lo largo de nuestra vida al trabajo.

Margarita Álvarez

Directora de Marketing y Comunicación del Grupo Adecco

Introducción



Antes de empezar, me gustaría proponerte algunos consejos que sin duda te ayudarán a leer y a aprovechar las 48 páginas de este libro:

- * **Lee sin prisa.** Busca un momento que sea para ti. Lee despacio intentando reflexionar e interiorizar.
- * **Aparta los problemas.** Durante el ratito que dediques a leer olvida cualquier problema que tengas en el trabajo, en casa o en cualquier otro aspecto de tu vida.
- * **Busca una referencia.** Piensa en alguien que conozcas y consideres que es una persona feliz en el trabajo. Deja que te sirva de guía pero ten en cuenta que cada persona es diferente y encuentra la felicidad en cosas distintas.
- * **Construye tu propia felicidad.** Este libro no es un manual. Cada persona tiene que escribir sus propias guías que le ayuden a ser feliz.
- * **Mantén la mente abierta.** Piensa en aquello que hace feliz a las demás personas. Entender y respetar te ayudará a definir las pautas de tu propia felicidad.

Hay tres premisas importantes en las que se fundamenta este libro:

Premisa 1. Queremos ser felices. Todas las personas, independientemente de la procedencia, edad, género, nivel cultural, social o económico, tenemos una aspiración común: queremos ser felices. En esta premisa basamos la mayoría de nuestras decisiones y así configuramos nuestro estilo de vida.

Premisa 2. El trabajo puede y debe contribuir a la felicidad. Se dice que pasamos unos 3.285 días de nuestra vida trabajando, frente a los 8.395 que pasamos durmiendo o los 250 que lo hacemos leyendo. Por ello, vale la pena plantearse en qué medida nuestro trabajo contribuye a esa sensación de bienestar o de felicidad, ya que ocupa una parte considerable de nuestra vida, contribuye a esa sensación de bienestar o de felicidad, que en definitiva es lo mismo.

Premisa 3. El 40% de nuestra felicidad se puede alcanzar en el trabajo. Recientes estudios que se han ocupado de investigar qué determina la felicidad, han descubierto que:

1. El 50% de las causas de la felicidad son innatas o genéticas, particulares de cada persona.

2. El 10% tiene que ver con las circunstancias de cada persona: si somos ricos o pobres, guapos o feos, etc.
3. El 40% tiene que ver con lo que hacemos, con lo que pensamos, con las decisiones que tomamos en nuestro día a día, con nuestra actitud ante la vida¹.

A partir de aquí, podríamos configurar la siguiente hipótesis:

Todas las personas aspiramos a sentirnos bien en el trabajo que realizamos a pesar de que pueda haber una tendencia innata a disfrutar o no de él. Llegar a sentirse bien no depende tanto del trabajo que desempeñemos como de la actitud que tenemos ante él. Paralelamente, en los últimos tiempos está surgiendo un área de investigación psicológica para identificar aquellos factores clave para ser felices en el ámbito laboral. Se empieza a hablar de “*empresas felices*”, del “*Great Place to Work*” y de indicadores que miden la satisfacción de los trabajadores en base a diferentes variables. La Felicidad en el trabajo no sólo es buena para las personas a nivel individual, también es importante para las empresa.

¹La ciencia de la felicidad. Sonia Lyubomirsky - Ediciones Urano

Cada vez más empresas se están dando cuenta de que mejora su modelo de negocio cuando sus empleados son felices. Podemos distinguir varias características comunes en las “empresas felices” ²:

- **La productividad es mayor:** las personas felices consiguen mejores resultados.
- **La calidad aumenta:** porque a los empleados felices les importa la calidad y las cosas bien hechas.
- **Hay menor absentismo:** porque a la gente feliz le gusta su trabajo.
- **Hay menos estrés y agotamiento mental.**
- **Están los mejores:** la gente quiere trabajar para empresas felices.
- **Los clientes están más satisfechos:** tener empleados felices es lo mejor para atender bien al cliente.
- **Hay más creatividad e innovación:** la gente feliz es más creativa.
- **Hay mayor capacidad de adaptación:** la gente contenta se adapta con más facilidad y se muestra más abierta al cambio.

² La hora feliz es de 9 a 5. Alexander Kjerulf - www.felizentutrabajo.com

Algunos de los principales factores y valores necesarios para alcanzar el éxito en los negocios son:

- Innovación
- **Confianza**
- Productividad
- **Empuje**
- **Sentido del humor**
- Atención a la calidad
- **Capacidad para el cambio**
- Creatividad
- Iniciativa
- **Motivación**
- **Energía**
- **Determinación**
- Entusiasmo
- Sentido común
- Visión
- **Compromiso**
- **Valentía**
- Liderazgo
- Excelencia
- Resolución de conflictos
- Diálogo fluido
- **Buenas relaciones de trabajo**

Todo ello se consigue gracias a las personas, y de forma más eficaz y eficiente, si éstas se sienten felices en aquello que hacen.

En esta lista de valores aquellos destacados son valores propios de las personas felices y son algunas de las características que tienen las personas con discapacidad que conozco.

Esta es la clave de este libro:

“Las personas con discapacidad pueden aportar a su trabajo valores construidos a partir de estrategias de afrontamiento que les han llevado a tener una actitud ante la vida profunda y satisfactoria y a confiar en sus propias capacidades para superar las dificultades y salir adelante, entre otras características.

Reflexión de Angels Ponce.

“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer lo que se hace”.

Leon Tolstoi



Ante las adversidades y retos que nos presenta la vida, tenemos dos opciones: o las afrontamos, o caemos con ellas. Muchas personas con discapacidad, se enfrentan día a día a grandes dificultades que, lejos de amedrentarles, suponen un impulso que favorece el desarrollo de habilidades, valores y actitudes, que bien gestionadas, tienen un impacto positivo en el entorno laboral. A través de estos valores y actitudes, se favorece la felicidad en el trabajo (ese 40% del que hablábamos al principio). A través de 8 historias y experiencias laborales narradas por personas con discapacidad queremos que reflexiones y puedas diseñar tu propia fórmula para ser feliz en el trabajo. Asimismo, nos gustaría que las empresas analizaran las dificultades que pueden encontrar sus empleados para ser felices en su puesto de trabajo e identificaran pequeñas acciones y actitudes empresariales que les ayuden a incrementar su bienestar y de esta forma lograr empleados más comprometidos, orgullosos y satisfechos con su empresa.

1

**Busca
sentido
a lo que
haces**

*





*** Quique tiene 34 años y es barrendero desde que entró en la empresa municipal hace 6 años. Vive solo en un pequeño apartamento donde dice dormir muy tranquilo. Tiene un trastorno bipolar que le diagnosticaron hace tiempo.**

Sé que mi trabajo puede parecer desagradable. Quizá haya pocas personas que deseen ser barrenderos, pero a mí me encanta mi trabajo.

Me gusta hacerlo bien. Empeñarme en dejar las calles limpias, vaciar las papeleras, barrer las aceras, pasar la manguera... Mi misión es dejarlo todo preparado para que, por la mañana, cuando las personas salen de sus casas para ir a su trabajo o a la escuela, lo encuentren todo limpio, y eso les anime y les ponga de buen humor.

No todo el mundo se da cuenta de eso, pero es lo que a mí me importa, es lo que me motiva cada día. Creo que mi trabajo influye en el ánimo de los demás. Hago que sean un poco más felices.

Con la ayuda de mis compañeros he inventado un ritual para recordar lo importante que es nuestro trabajo para nuestras ciudades y barrios. Cuando terminamos el turno, miramos las calles limpias y nos felicitamos. Así todos nos vamos a casa contentos y muy satisfechos.

Para encontrar sentido a tu trabajo puedes...

- **Actúa con determinación.** Escucha los consejos de los demás, pero toma tus propias decisiones.
- **Encuentra el sentido.** Es mucho más fácil ser feliz si tu trabajo tiene sentido para ti. Saber de qué forma tu trabajo contribuye al éxito de tu empresa, a la comunidad, o incluso a crear un mundo mejor, te hace sentir orgulloso de lo que haces.
- **Atrévete a cambiar las cosas.** Si tu trabajo no te hace feliz, atrévete y cambia la forma de hacer las cosas. Sé valiente y no te conformes.
- **Reinvéntate.** Durante tu carrera profesional habrá momentos difíciles en los que cosas que te llenaban y motivaban en tu trabajo dejen de hacerlo. No te dejes vencer, reinvéntate continuamente.



- **Persigue grandes cosas, pero no olvides aquellas que parecen más pequeñas.**

Las pequeñas cosas son generalmente las que mayor impacto tienen en nuestro día a día. Si mantener a tu familia o disfrutar de un viaje te sirve de motivación para trabajar cada día, tienes que creer en ello. Celebra cada éxito. Lograr resultados hace que nos sintamos orgullosos de nuestro trabajo. Es importante que celebres cada éxito alcanzado por tus compañeros, tu equipo, tu empresa y por ti mismo.

- **Celebra cada éxito.** Lograr resultados nos hace sentir orgullosos y es otra forma de dar sentido a nuestro trabajo. Es importante que celebres cada éxito y cada meta alcanzada por ti, y por tu empresa.

- **Contribuye a algo mayor que a ti mismo.** Tu trabajo puede servir para ayudar a tu comunidad, a una asociación benéfica, al medio ambiente, a los países en desarrollo, a una causa justa, a satisfacer las necesidades de las personas (panaderías, medicinas, fábricas,..) ayudar a otros a través de nuestro trabajo es gratificante, es un modo fantástico para ser feliz en tu trabajo.

¿Qué puede hacer mi empresa?

- **Crea una identidad sólida.** Es importante que todos los empleados creamos en la misión, visión y valores de la empresa para sentirnos identificados y comprometidos con ella.
- **Fomenta el diálogo.** Crear espacios horizontales de intercambio de ideas en las que puedan participar todos los empleados ayuda a que todas las personas se sientan importantes para la organización.
- **Fomentar el bien común.** Implicar a los empleados en la estrategia de Responsabilidad Corporativa ofreciendo oportunidades para participar en programas de voluntariado y acción social.



Quique hace que nos sintamos orgullosos de nuestro trabajo. Parece mentira, pero es así. Al principio me resultaba muy difícil trabajar de noche, en la calle, con frío... No era el trabajo de mis sueños, pero necesitaba el dinero para cuidar a mi familia. Con el tiempo, y gracias a Quique, he ido viendo la importancia que tiene lo que hacemos para las personas que viven en esta ciudad. Cada noche, Quique nos transmite su entusiasmo y hace que nos demos cuenta de que creer en lo que hacemos y disfrutarlo puede ayudar a que la gente sea un poco más feliz.



2

Sé positivo





*** Sofía tiene 28 años y trabaja en una oficina haciendo encargos y fotocopias. Es auxiliar administrativa. Sofía tiene Síndrome de Down y una gran capacidad para mostrarse contenta y feliz. Algunos dicen que eso se contagia.**

Yo me levanto cada mañana contenta y feliz porque voy al trabajo. Lo hago con tiempo, me arreglo, desayuno con calma y tomo el autobús que me acerca hasta el despacho. Soy muy puntual y si puedo, llego unos minutos antes. Me encanta ser la primera para dar los buenos días a mis compañeros.

El trabajo me hace feliz, me siento útil y muy arropada. Hay días más difíciles que otros, sobre todo cuando se me acumulan en mi mesa las tareas. Hace tiempo que aprendí que todo era más fácil si ordenaba las tareas pendientes y hacía una detrás de otra, sin pretender hacerlas todas rápidamente. Si quiero ir rápido las cosas no me salen bien.

Así que respiro, las pongo en fila y sonrío. He notado que sonreír también calma a mis compañeros cuando tienen un mal día. Creo que es algo que se contagia, es mi arma secreta.

Para fomentar el optimismo en tu trabajo puedes...



- **Enfréntate a los problemas.** Recuerda que optimismo significa enfrentarse a los problemas de la vida, sabiendo que con el esfuerzo necesario, vamos a poder solucionarlos y a lograr nuestros objetivos. Ten la fuerza y capacidad necesaria para sobreponerte a cualquier dificultad y así lograrás una vida plena y feliz.
- **Sonríe.** Como hace Sofía. La sonrisa es contagiosa. Puedes probar un día. Dibuja una sonrisa en tu cara en cuanto entres al trabajo y a ver qué pasa. Verás como te responden los compañeros.
- **Pasa a la acción.** Ser optimista no es lo mismo que repetirse constantemente “tengo que ser optimista”. Pensarlo no sirve de nada, tienes que llevarlo a la práctica con alguna acción concreta que implique un cambio positivo.
- **Confía en tus posibilidades.** Tampoco se trata de ignorar los problemas, sino de afrontarlos con optimismo, confiando en tus posibilidades y reconociendo tus potenciales.
- **Pide ayuda cuando lo necesites.**

Sofía es fundamental para el funcionamiento de esta oficina. No sólo por las tareas que lleva a cabo, que son de gran ayuda, sino por la energía que desprende. Cada día lo empieza con ilusión y su sola presencia ya nos da ánimo al resto. Es capaz de ver el lado bueno de las cosas. Siempre ve el vaso medio lleno.

- **Céntrate en “hoy” y “ahora”.** Es más fácil ser optimista si te centras en lo que tienes ahora, y dejas de preocuparte por lo que pasó o lo que pueda pasar.

¿Qué puede hacer mi empresa?

- **Líderes optimistas, equipos optimistas.** Incorporar la felicidad en los programas de desarrollo profesional y liderazgo.
- **Dinamizar el entorno laboral.** Diseñar los entornos laborales con colores alegres y dinámicos que transmitan sensaciones positivas y favorezcan que los empleados se sientan a gusto.



3

Aprende

* Carlos es fisioterapeuta en un centro de rehabilitación, tiene 52 años y hace 8 que perdió la visión debido a un Glaucoma. Carlos ha continuado con el trabajo que tenía antes de la enfermedad haciendo las adaptaciones necesarias.

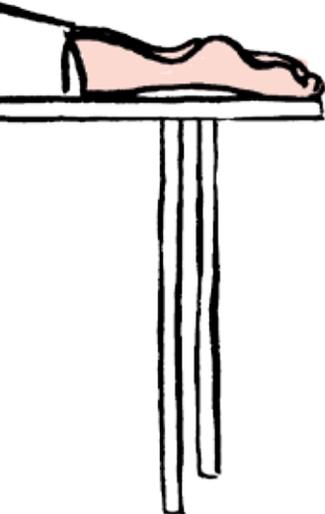


Uno de los aspectos que más me gustan de mi trabajo es que me da la oportunidad de aprender constantemente. No sólo me refiero a los cursos a los que puedo asistir como profesional, también aprendo de las personas a las que atiendo en el centro, de mis compañeros -con los que comparto mis dudas-, de mis jefes y del equipo del que formo parte. Si tuviera que hacer una lista de todas las cosas que he aprendido de todos ellos, sería muy larga.

Desde mi punto de vista, estar dispuesto a aprender es una actitud fundamental para sentirse bien en el trabajo, a la vez que es importante reconocer y valorar las oportunidades que tenemos.

Es más, incluso diría que ésta es una actitud que deberíamos mantener en todos los aspectos de nuestra vida, porque nos ayuda a afrontar situaciones difíciles. En mi caso, a raíz de una enfermedad, tuve que aprender a vivir sin visión. Tomarlo como un reto me ayudó a no caer en una actitud pesimista, apegada a lo que perdí, a las cosas que dejé de ver. Las cosas, mis amigos, mi familia, seguían ahí; sólo tuve que aprender a “verlos” de otra forma.

Como esta actitud me ayudó en un momento tan difícil, la he mantenido con el tiempo y la aplico especialmente cuando trabajo.



Para aprender en tu trabajo puedes...

- **Aprende de cada cosa que hagas.**
Existen muchas maneras de aprender en el trabajo. Para desarrollar tus habilidades profesionales es fundamental mantenerse activo a nivel formativo: lee, asiste a jornadas profesionales, recíclate mediante formaciones corporativas y externas, y sobre todo trata de aprender de otros profesionales y de cada persona con la que coincidas en tu vida laboral y personal.



Una de las cualidades que destacaría de Carlos es su predisposición para enseñar. Cuando llevaba poco tiempo en este trabajo, le pregunté una duda. Dejó de lado lo que estaba haciendo y me dedicó toda su atención para responder a mis preguntas. No sólo ese día, sino que por un tiempo me hizo “seguimiento”, y me preguntaba qué tal me iba cuando nos encontrábamos. Luego, he visto que hace esto con todas las personas que entran nuevas. Intento seguir su ejemplo, porque a mí me resultó muy útil y porque es un placer enseñar a los nuevos compañeros.

- **Dejate enseñar por las demás personas.** La diversidad es algo que nos enriquece. Aprende de tus compañeros y de las personas con las que te relacionas en tu puesto de trabajo: en una reunión, en una simple conversación o en un trabajo conjunto. Cada persona es un tesoro y todos podemos aprender unos de otros.
- **Sé curioso.** Es muy importante mantener activa la curiosidad -como hacen los niños-. Esta es la actitud que nos predispone a aprender.
- **Fórmate continuamente.** Diseña un plan de formación continuo con aquellos aspectos que más tarde te gusten e interesen de tu carrera profesional. Aprender produce una gran satisfacción.
- **Prueba cosas nuevas.** Si siempre haces las cosas de la misma manera, ¿cómo vas a encontrar otra forma mejor de hacerlas? Prueba nuevos métodos y observa qué sucede.

¿Qué puede hacer mi empresa?

- **Promocionar la formación.** Facilitar y promocionar la formación de los empleados buscando el equilibrio entre los intereses de la empresa y los empleados.

4

Parti cipa

*





*** Pilar trabaja en una clínica privada desde hace más de 20 años y durante este tiempo ha conocido a mucha gente de la que ha aprendido muchas cosas. Tiene una cardiopatía congénita, está casada y tiene 2 hijas.**

En mi trabajo me siento valorada y eso para mí es muy importante. Sé que mi opinión importa a pesar de que ocupe uno de los puestos más modestos de mi empresa: estoy en la recepción y me paso 8 horas detrás del mostrador. Podría parecer que mi trabajo, al lado del que desempeñan los médicos o las enfermeras, no es importante, pero sí lo es y así lo creemos tanto mis compañeros como yo.

Y lo sé porque me tienen en cuenta en las reuniones de equipo que tenemos cada mes, o porque cuando el director sale a tomar un café siempre me pregunta como me va el día.

Otra prueba de ello es que yo misma me ocupé de remodelar la sala de espera para que fuera más cálida. Creo que si los pacientes pueden estar cómodos mientras esperan, leyendo el periódico o tomando un poco de agua si la necesitan, entran más relajados a la consulta del médico. Estoy muy satisfecha de cómo ha quedado, pero sobre todo, estoy contenta porque contaron conmigo y porque fui capaz de aportar mis ideas, a pesar de que soy una persona bastante tímida, la verdad.

Para fomentar la participación en tu trabajo puedes...

- **Domina tu entorno.** Los estudios psicológicos demuestran que la base fundamental de nuestra felicidad es la habilidad para dominar nuestro entorno. Cuando nos sentimos parte de las decisiones que nos interesan, cuando participamos de manera activa en la creación de nuestro futuro y cuando nos mantenemos activos, somos mucho más felices.
- **Mantén la motivación.** La participación está muy relacionada con la motivación. Si no estás motivado, difícilmente participarás, puesto que no apreciarás ningún beneficio al hacerlo.
- **Corresponsabilízate.** Comparte obligaciones, compromisos y retos con tus compañeros y con tu empresa. La corresponsabilidad favorece el compañerismo y trabajo en equipo.

Soy el jefe de Pilar y de ella destacaría el ojo que tiene para detectar las necesidades de nuestros pacientes cuando entran por la puerta. También sabe cuáles son nuestros objetivos y prioridades como empresa. Lleva muchos años trabajando con nosotros. La combinación de estos dos aspectos la convierten en una pieza fundamental, y no podemos dejar de tener en cuenta su opinión o sus ideas de mejora. Cuando nos planteamos mejorar la sala de espera de nuestra clínica, sus aportaciones fueron muy acertadas; sin duda hemos mejorado gracias a ella.



- **Adelántate.** Ten iniciativa, innova, propón mejoras, soluciones creativas y diferentes... No esperes a que te lo pidan.
- **Actívate.** Es la mejor forma de mantener la ilusión en el trabajo. Vence la rutina.
- **Cree en tus posibilidades.** Tienes mucho que aportar y el primer paso es ser consciente de ello.

¿Qué puede hacer mi empresa?

- **Premiar el esfuerzo.** Hay empresas que premian las mejores propuestas de sus trabajadores con recompensas como un día libre. Incluso las hay que destacan el mejor “trabajador del mes”.
- **Promover la corresponsabilidad.** Otorgar áreas de responsabilidad, delegar funciones, hacer partícipes a los subordinados de la solución de los problemas y pedirles su opinión, son formas de demostrar confianza, de considerar a los trabajadores, de darles importancia y de hacerles corresponsables de los objetivos de la empresa.
- **Contar con la opinión de tus empleados.** Algunas empresas tienen sistemas para recoger las aportaciones, necesidades y demandas de los trabajadores. Un sistema tradicional es el del buzón de sugerencias o una dirección de correo electrónico a la que los empleados puedan dirigirse.



5

Apas sió na te





*** Carmen es cuidadora en una Residencia de ancianos, tiene 55 años y es diabética. Es una fantástica cocinera, afición que también comparte con sus compañeros y residentes en el trabajo.**

Me apasiona mi trabajo. Lo sé porque, aunque tengo una vida fuera de él, amigos con los que comparto muchas cosas, mi familia, aficiones, etc, cuando estoy en el trabajo las horas me pasan volando. Y no es que no tengamos problemas. Trabajo en una residencia pública para ancianos y con los tiempos que corren, el papeleo y la falta de presupuesto nos ponen las cosas difíciles. Sin embargo, es el mejor lugar para trabajar. Hay muy buen ambiente y nos reímos todos juntos, personas mayores y trabajadores.

Siempre se nos ocurren cosas para disfrutar del día y de la compañía, a pesar de los problemas. Cualquier excusa es buena: un poco de música, algo especial de postre..., a todos se nos ocurre algo en algún momento.

No soy la única en el trabajo que siente pasión por él; todos en algún momento hemos puesto de nuestra parte. En Navidad, por ejemplo, no importa si nos toca el turno o no, siempre encontramos un momento para pasar por la residencia y felicitar a “nuestros abuelos” ese día tan especial.

Para vivir con pasión tu trabajo puedes...

- **Vé más allá.** La pasión es una fuerza creativa que nos lleva a ir un poco más allá de las funciones y responsabilidades que tenemos asignadas.
- **Tén claro lo que quieres.** Lo verdaderamente importante es saber lo que queremos y en ocasiones, el trabajo es el medio para conseguirlo. Quizás tu pasión sea viajar, por ejemplo. El dinero que ganas en el trabajo te permite realizar esta pasión y llevarla a cabo.





La verdadera pasión de Carmen no es el trabajo, lo que a ella le apasiona es compartir, pasar tiempo con los demás, ayudarles. Ha encontrado el trabajo ideal para poder realizar esta pasión. Lo suyo es verdadera vocación.

- **Experimenta la pasión.** La pasión nos lleva a un estado que los psicólogos describen como “flujo”, que es la sensación de plenitud que nos produce realizar una actividad con pasión, y mientras la hacemos, las horas pasan muy rápido.
 - **No permitas que ganar dinero sea tú única motivación.** La mejor prueba de que existe pasión por el trabajo es preguntarse si lo haríamos gratis o si soñamos con la jubilación, que es un signo evidente de que falta pasión.
 - **Focaliza tus esfuerzos.** No es fácil encontrar y mantener la pasión en el trabajo, pero deberíamos enfocar nuestro empleo hacia aquello que vivimos con intensidad, hacia lo que nos emociona e ilusiona.
- ¿Qué puede hacer mi empresa?**
- **Contratar gente apasionada.** Pasión por hacer las cosas cada vez mejor, por aprender, por los retos, por la creatividad, por la vitalidad... Sólo de esta forma conseguirá tener a los mejores.

6

Aprovecha tu tiempo fuera del trabajo



Dedico muchas horas a mi trabajo a lo largo de la semana. Tengo un cargo de directivo en una empresa multinacional y lo cierto es que mi empleo es casi el centro mi vida. Digo “casi” porque cuando estoy con mi hija Ana todo se para. Estoy separado y comparto con su madre la patria potestad.



*** Martín tiene 38 años, vive en una gran ciudad y es el padre de Ana. Ana tiene 8 años y tiene una parálisis cerebral que le limita en gran medida sus movimientos, por lo que usa una silla de ruedas para desplazarse. Ana es una niña feliz a la que le encanta ir al cole.**

Cuando está conmigo, un día entre semana y dos fines de semana por mes, le dedico casi todo mi tiempo libre. Esos días, el trabajo y las otras tareas -comprar, limpiar la casa, atender el correo electrónico...-, pasan a un segundo término. Mi prioridad es Ana. Hace tiempo que lo aprendí y desde entonces puedo disfrutar más del tiempo que pasamos juntos.

Mi secreto es la organización. “Bloqueo” en mi agenda los días que voy a pasar con Ana, salgo puntual del trabajo, procuro ir a comprar el día anterior y si en casa queda algo por hacer, ya lo haré más tarde. De esta manera, no hay nada que me impida atender a Ana y hacer con ella lo que más nos apetezca sin interrupciones.



Para aprovechar tu tiempo fuera del trabajo puedes...



- **Gestiona bien el tiempo.** Administra mejor las 24 horas del día, incluso la persona más atareada puede hacerlo todo y disfrutar de tiempo libre. El secreto es organizar el día para que resulte más productivo.
- **No permitas que las tareas domésticas consuman mucho tiempo.** Ocúpate de ellas 1 ó 2 veces a la semana. Si vives con otras personas, distribuye las tareas entre todos. No tienes porqué hacerlo todo tú. Si puedes, contrata a una persona que te ayude. Puedes seguir realizando las tareas fáciles, pero cada 15 días, por ejemplo, deja en otras manos las más pesadas.
- **Aprovecha mejor los fines de semana.**



Soy la secretaria de Martín. De él destacaría la implicación que tiene con su trabajo, su disciplina, su responsabilidad. Es, sin duda, un gran trabajador y un buen jefe. De la misma forma Martín respeta la vida que tiene fuera del trabajo, especialmente cuando está con su hija. El hecho que sea tan estricto con las reuniones de los viernes, por ejemplo, no resta valor a su trabajo, sino todo lo contrario, y creo que eso es lo que le permite ser una persona tan equilibrada, porque es capaz de disfrutar tanto dentro como fuera del trabajo. Es un buen ejemplo.

Puedes hacer planes para divertirte. Puedes ir al parque, a jugar a bolos, ir de excursión, al cine o hacer lo que más te gusta en tu propia casa, hobbies de “indoor”: leer, ver una película, etc.

- **Empieza mejor el día.** La manera de hacerlo es determinante. Si te levantas más temprano quizás puedas empezar el día sin prisas, con calma. Dedicar unos minutos a desayunar tranquilamente, a leer el periódico, a pasear, hacer deporte o lo que más te guste. De esta manera empezarás el día con energía y no te sentirás agotado, lo que afecta mucho tu productividad y tu habilidad para organizarte.
- **Revisa tus prioridades.** Es esencial que organices tu agenda de trabajo en función del tiempo reservado para tu vida personal, y no al revés.

¿Qué puede hacer mi empresa?

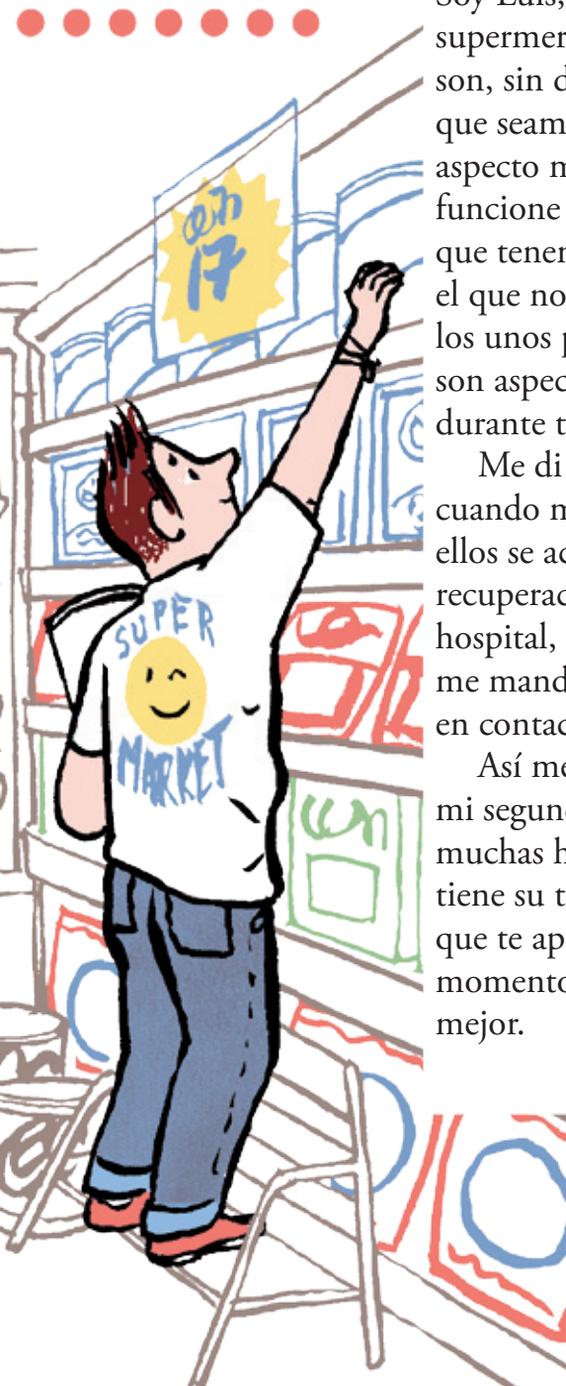
- **Crear programas sociales.** Ofrecer a los empleados la posibilidad de participar en actividades educativas, sociales, culturales, familiares, deportivas.
- **Diseñar políticas de conciliación.** Intregar en la estrategia de recursos humanos políticas que favorezcan la conciliación de la vida personal, familiar y profesional.

7

Potencia las buenas relaciones con tus compañeros

* Luís es encargado en un supermercado desde hace 25 años. A pesar de que han ido cambiando, conoce a la mayoría de sus compañeros de trabajo. Hace menos de un año tuvo un ataque al corazón por el que ha sido operado.





Soy Luís, tengo 52 años y trabajo en un supermercado. Lo mejor de mi trabajo son, sin duda, mis compañeros. No es sólo que seamos un equipo, que también es un aspecto muy importante para que todo funcione bien. Yo destacaría la relación que tenemos entre nosotros, el respeto con el que nos tratamos, el interés que tenemos los unos por los otros, el buen humor..., son aspectos muy necesarios para trabajar durante tantas horas en el mismo sitio.

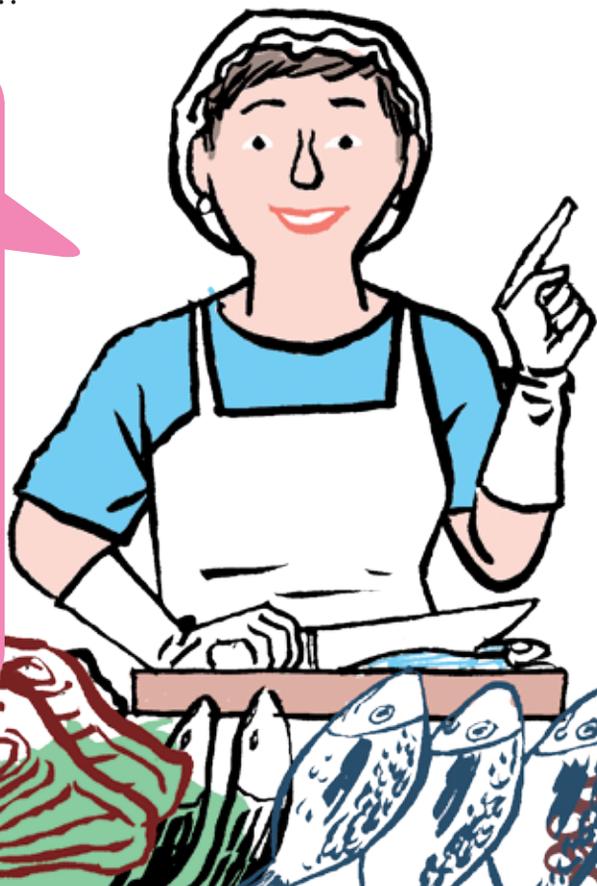
Me di cuenta de ello hace unos meses, cuando me operaron del corazón. Todos ellos se acordaron de mí mientras duró mi recuperación. Algunos vinieron a verme al hospital, otros me llamaban por teléfono o me mandaban mensajes. Todos se pusieron en contacto conmigo para darme ánimos.

Así me di cuenta de que son como mi segunda familia. De hecho, pasamos muchas horas juntos y aunque cada uno tiene su tarea, saber que cuentas con gente que te aprecia, y te quiere y te apoya en momentos difíciles es, simplemente, lo mejor.

Para tener buenas relaciones con tus compañeros puedes...

- **No te quedes en la superficie, conoce a los demás.** Cuánto más sabes sobre la gente que te rodea, más fácil es crear una atmósfera de trabajo positiva, con mejor comunicación, mejor entendimiento y menos conflictos. Tómate un tiempo para conocerles.
- **Sé amable.** Puedes proponerte ser amable con tus compañeros: invítales a caramelos, tómate un tiempo para charlar, ofrécete para echar una mano en alguna de sus tareas...

Soy la pescadera del supermercado, y quiero decir que Luis siempre me comenta lo bien que coloco el pescado y se lo agradezco, porque la verdad es que paso mucho tiempo haciéndolo. Una de las cosas que más me gustan de él es que muestra respeto por todos, tanto por los que se ocupan de la limpieza como por los jefes. Es muy amable con todos.





- **Sé atento.** Cuando llegues por la mañana, recorre tu departamento y saluda a todos. Mírales a los ojos y ofréceles toda tu atención. Repite lo mismo al final de la jornada cuando te despidas antes de regresar a casa. Es muy simple, pero influye muchísimo en la relación en la oficina. Hace que las personas se sientan más conectadas las unas con las otras y establece una mejor comunicación a lo largo del día.

- **Muestra interés por tus compañeros.** Si todas tus conversaciones con tus compañeros de trabajo son sobre objetivos, plazos y tareas, es casi imposible crear buenas relaciones en el lugar de trabajo. En los lugares de trabajo más felices, las personas se interesan las unas por las otras no simplemente como trabajadores sino como personas.

¿Qué puede hacer mi empresa?

- **Fomentar el compañerismo.** Según una encuesta de Adecco, el 20,7% de las personas consideran que es importante tener buenos compañeros en el trabajo.



8

Utiliza el sentido del humor y expresa emociones positivas *





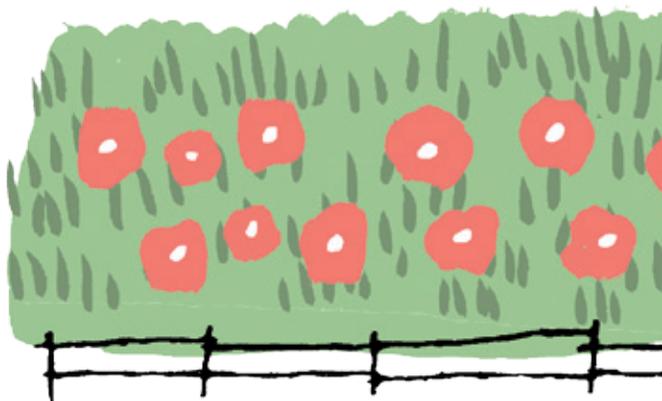
*** Lucía y sus compañeros trabajan en un Centro Especial de Empleo. En equipos de 6 personas se ocupan del mantenimiento de jardines y parques de su ciudad. Lucía tiene 28 años y un retraso mental, todos sus compañeros también tienen una discapacidad.**

Lo que más me gusta de mi trabajo es que nos reímos mucho. Casi a diario encontramos algún motivo para reír.

Especialmente en el rato del almuerzo cuando nos sentamos con los compañeros a comer el bocadillo. Sólo hace falta que uno empiece contando un chiste, para que los otros le sigamos. Hay veces que han pasado los 20 minutos que tenemos para comer y no hemos terminado, con tanta risa no nos da tiempo a masticar.

Yo me preparo los chistes en casa, antes de salir por la mañana siempre me aprendo un par y como yo, todos los demás, aunque el mejor contando chistes es Miguel. Tiene mucha gracia.

Una vez, nos reíamos tanto que se acercaron las personas que estaban en el parque para ver qué pasaba. Acabaron por quedarse y reírse con nosotros.



Para utilizar el sentido del humor en tu trabajo puedes...

- **Mira los problemas con humor.** Tener sentido del humor no significa pasarnos el día haciendo el payaso o contando chistes. Se trata de responder con una actitud positiva ante los retos o situaciones difíciles que nos encontramos en el día a día. Nos permite ver los problemas desde otra perspectiva, con mayor flexibilidad.
- **Ríete de ti mismo.** Muchos expertos en el tema consideran que la esencia del humor está en la capacidad de reírse de uno mismo. Esto significa que estamos a gusto con nosotros mismos, a pesar de nuestras imperfecciones; y que nos aceptamos como personas falibles, que pueden equivocarse. Si alguien se ríe de nosotros no nos importará demasiado porque nosotros nos habremos reído primero.



Soy Manu, y trabajo con Lucía en el grupo de jardinería. Para nosotros es muy importante tener un trabajo, y el de jardinería es genial, porque estamos en la calle y dejamos unos jardines estupendos. Además, nos divertimos un montón trabajando, nos reímos mucho juntos. Yo creo que eso es lo que hace que tengamos energía cuando podamos los setos. No cambiaría mi trabajo por nada del mundo.

- **Mírate en el espejo mientras sonrías.** Sonríe de forma habitual, mírate al espejo y revisa qué gesto tiene tu cara.
- **Busca cosas que te hagan reír.** Aprovecha las cosas que hacen reír y minimiza el resto. ¿Cuánto tiempo hace que no te ríes?
- **Compórtate, piensa y siente con humor.** En nuestras manos está “amargarnos la vida” o “echarnos unas risas a diario”. Comportarse, pensar y sentir como lo hace una persona con buen humor, es algo que está en nuestras manos. No debemos olvidar que las personas nos convertimos en aquello que más practicamos.





La creación de modelos empresariales que contemplen la felicidad de sus grupos de interés* como elemento estratégico, proporciona a pequeñas, medianas y grandes empresas una ventaja competitiva.

* Grupos de interés / Stakeholders**

Grupos e individuos con los que una organización tiene una relación de influencia y dependencia mutua en el desarrollo de la actividad para la que se crea y el cumplimiento de su misión y fines corporativos.



Felicidad en el trabajo



A continuación os presentamos **8 bloques de actuación** que te ayudarán a orientar tu propia estrategia para ser feliz en el trabajo y para que las empresas puedan incorporarlas como elementos diferenciales en la gestión de sus recursos humanos. Esta elección se verá reflejada en la atención a los clientes, la relación con los colaboradores, y en definitiva en la creación de un entorno laboral y una actividad empresarial que favorezca la felicidad de aquellas personas sobre las que influye o depende y una mejora en la productividad y los resultados.



La felicidad se define como el estado de ánimo que genera una persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada, esto propicia paz interior y un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula la conquista de nuevas metas.



El trabajo no sólo dignifica a las personas, sino que contribuye enormemente a su felicidad. A través de este libro, en la Fundación Adecco hemos querido rescatar la historia de 9 personas con discapacidad que han encontrado en el trabajo la forma de ser felices. A través de sus consejos dan pistas a trabajadores y empresas para crear actitudes y entornos laborales que contribuyan con este estado de felicidad al que cualquier persona quiere llegar.

Desde el año 1999, en la Fundación Adecco hemos aprendido muchas cosas de las personas con discapacidad, y por ello, hemos querido poner en valor este aprendizaje y convertirles en ejemplo y modelo para las empresas y para los demás trabajadores.

Con este libro queremos normalizar la diversidad a través de algo tan extraordinario como es la felicidad y así eliminar la visión negativa y los estereotipos que existen en la sociedad en torno a la discapacidad. Mediante el mensaje de que **“todas las personas somos iguales porque todas perseguimos lo mismo en nuestra vida: la felicidad”**, queremos crear opinión y diálogo, queremos que la sociedad se ponga en el lugar de las personas con discapacidad y que así contribuyamos a su integración laboral con las mismas oportunidades y condiciones.

Si algo tenemos claro es que para las personas con discapacidad trabajar es la mejor forma de obtener los recursos para la autodeterminación, de sentirse útiles para la sociedad y por supuesto de dar sentido a sus vidas, en definitiva de ser felices.

Francisco Mesonero

Director General de la Fundación Adecco