

Jornada Felicidad y trabajo

Resumen y conclusiones



**JORNADA
FELICITAT I TREBALL**

Amb motiu del **Dia Internacional de la Felicitat**
20 de març de 2019, a les 9.30 h

Sala Brigades Internacionals. Rambla Santa Mònica, 10. Barcelona
Aforament limitat. Cal confirmar assistència al correu:
sindical@catalunya.ugt.org o al telèfon 93 329 82 73

Sor Lucia Caram <i>Monja dominica i activista cristiana</i>	Valeria Cruz <i>Dra. en Psicologia UJ. Equip WANT</i>	Susana Rubiol <i>Dra. en Psicologia Blanquerna-URLL i UPC</i>
Joaquín Viñas <i>Formador i investigador sobre la felicitat</i>	Núria Gilgado <i>Sec. Política Sindical UGT de Catalunya</i>	Camil Ros <i>Secretari general UGT de Catalunya</i>

Moderador: **Daniel García**

Organitza 

#felicitatitreball

FINANCIADO POR:

AT2018-0076



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



El pasado 20 de marzo se celebró la Jornada “Felicidad y trabajo” con motivo del Día Mundial de la Felicidad, con el siguiente programa:

9.15 Acreditaciones

9.30 Presentación y contextualización de la jornada en el marco del Día Internacional de la Felicidad desde el punto de vista laboral y sindical, por Núria Gilgado, secretaria de Política Sindical de UGT de Catalunya.

10.00 Ponencia inaugural “Claves para la felicidad y el compromiso”, por Sor Lucía Caram, monja dominica contemplativa y activista cristiana que fomenta la solidaridad contra la pobreza.

11.00 Mesa redonda “La psicología positiva aplicada a la prevención de riesgos laborales”, moderada por Daniel García. Intervenciones:

- Valeria Cruz, doctora en psicología, especialización en salud ocupacional, psicología positiva y liderazgo, profesora asociada de la Universitat Jaume I y coordinadora académica del Master en Psicología Positiva Aplicada de la Universitat Jaume I. Investigadora del Equipo WANT-Work Organisation Network de la UJI.
- Dra. Susanna Rubiol, profesora de la Facultat Blanquerna, Universitat Ramon Llull. Jefa de proyectos del Sepra. Consultora del Área de Promoción de la Salud Laboral en CENEA.
- Joaquín Viñas, formador e investigador sobre felicidad en el entorno laboral.

12.45 Debate

13.15 Clausura a cargo de Camil Ros, secretario general de la UGT de Catalunya.



Núria Gilgado, secretaria de Política sindical de UGT de Catalunya realizó la apertura de la jornada reivindicando políticas sociales y laborales centradas en las personas, y reconoció la dificultad de hablar de felicidad y trabajo en un contexto como el actual en el que más del 14% de las personas se hallan en riesgo de exclusión, porcentaje que llega al 45% en el caso de las que se encuentran en situación de paro. Por ello, cuando hablamos de felicidad y trabajo, tenemos que hablar también de la mejora de las condiciones de trabajo, de prevención de riesgos laborales. Ser felices en el trabajo implica también acabar con la precariedad laboral, con la inestabilidad en los puestos de trabajo, con los salarios de miseria, con las discriminaciones y las desigualdades. A la felicidad hay que llegar con actuaciones integrales y no con lavados de cara, y hay que rechazar algunas políticas de recursos humanos que pretenden enmascarar unas malas condiciones de trabajo conculcando a sus trabajadores una cultura de la resiliencia que, lejos de adaptar el trabajo a las personas, promueven su adaptación al estrés, a la competitividad sin límites y a las presiones laborales del día a día. La Psicología positiva es una disciplina muy interesante para promover la salud y el bienestar de los trabajadores, por lo que es complementaria de la prevención de riesgos laborales, pero en ningún caso puede sustituirla.



A continuación intervino **Sor Lucía Caram**, quien reflexionó sobre las bases de la felicidad, que no puede entenderse sin dignidad y sin libertad. Tradicionalmente, el concepto del trabajo en Occidente se ha visto muy influido por la maldición del Génesis, sin embargo, el trabajo no es un castigo divino, sino humano, en la medida en que algunos se están aprovechando y están impidiendo que se pueda disfrutar del trabajo. La

maldición actual no es el trabajo en sí, es no tener trabajo, o tener un trabajo que no proporcione los ingresos suficientes para poder vivir. Trabajo, felicidad y derechos deben ser una garantía de una vida feliz para todos. La ponente ensalzó el trabajo sindical y apuntó el compromiso que éste comparte con la causa religiosa, ya que en definitiva consiste en esto: poder garantizar que todo el mundo pueda disfrutar del trabajo, no como un castigo sino como un motivo de felicidad para tener una vida digna para ellos, sus familias y toda la sociedad. La vida digna es lo que permite empatizar con los demás, aproximárseles y ponerse en su piel, y sólo a través de la dignificación conseguiremos que el trabajo sea un espacio de humanización, o al contrario: una selva maldecida.

Finalizada la ponencia de Sor Lucía Caram se constituyó una mesa moderada por **Daniel García** en la que se abordó la felicidad en el ámbito laboral y su relación con la prevención de riesgos laborales.



Valeria Cruz Ortiz intervino en primer lugar y nos habló sobre las diferencias entre la psicología tradicional y la psicología positiva. Hasta ahora el modelo hegemónico existente en psicología se centraba en la patología, el síntoma, el malestar y en lo que no funcionaba bien. La psicología positiva parte de la definición de salud de la OMS y va un paso más allá. La salud no es la mera ausencia de la enfermedad, es un estado de bienestar y de consciencia plena, por lo que el objeto de la psicología positiva sería el estudio científico del funcionamiento óptimo de las organizaciones y de las personas (Seligman). El enfoque de la psicología positiva se centra en trabajar las fortalezas de las personas, lo que repercute en las organizaciones mejorando el

optimismo y el clima laboral, las relaciones personales, los niveles de resiliencia de los equipos de trabajo y, en definitiva, disminuyendo el presentismo, los accidentes y las enfermedades profesionales y los costos sanitarios que provocan.



A continuación tomó la palabra **Susanna Rubiol**, quien insistió en la importancia que tiene el enfoque de la psicología positiva para potenciar las fortalezas de las personas. Ciertamente, no podemos hablar de bienestar y de felicidad si no disponemos de un trabajo digno, pero también tenemos que tener en cuenta que las personas necesitan de una dimensión de trascendencia en sus vidas y en sus trabajos, y en este sentido, el trabajo también nos ayuda a vivir con más dignidad. Es necesario promover un nuevo paradigma partiendo de actuaciones orientadas a las personas para que el bienestar del trabajador y los factores de la organización del trabajo puedan ser potenciados para retener el talento. En el trabajo es

imprescindible realizar actividades que tengan sentido, establecer relaciones positivas y conseguir éxitos y logros. Hablar de emociones positivas es hablar de felicidad. El optimismo es una estrategia que protege contra el estrés, y por lo tanto, una forma de promover también la felicidad. Las personas optimistas puntúan mejor en rendimiento, en satisfacción y en productividad, tienen más energía y dinamismo, y además todo ello repercute de forma positiva en su salud. El enfoque de la felicidad no es ciencia ficción, y de hecho ya se incluye en algunas preguntas de los métodos ISTAS y FPSICO, métodos que ya permiten disponer de indicadores en este tema.



Joaquín Viñas intervino a continuación centrándose en el impacto de las formaciones sobre felicidad en el trabajo en las organizaciones. Ser feliz en el trabajo es ya una ventaja competitiva para las personas y para las organizaciones, por lo que es posible mediante la formación generar emociones, actitudes y comportamientos positivos que acaban impactando en el rendimiento y bienestar de las personas. Concluyó su intervención con algunas indicaciones prácticas para la promoción y desarrollo de estos programas y sus contenidos más frecuentes.

Y para finalizar, **Camil Ros**, secretario general de la UGT de Catalunya, clausuró la jornada reivindicando también la felicidad como un objetivo implícito en la esencia del sindicalismo, que desde siempre ha trabajado por la felicidad real y el bienestar de los trabajadores a partir de la lucha y el avance en la consecución de derechos laborales que permitan garantizar un trabajo digno, la igualdad y la erradicación de la discriminación y la mejora de las condiciones de trabajo y de vida.



En conclusión, la felicidad en el trabajo constituye un enfoque que puede ser muy interesante para la mejora de la salud y el bienestar de los trabajadores, sin embargo hay que partir de un enfoque y de actuaciones integrales. No es posible hablar de felicidad sin actividades preventivas de mejora de las condiciones materiales de trabajo y sin políticas activas que eliminen la precariedad, sin una política salarial justa, sin políticas de igualdad y de no discriminación, sin la debida atención a la mejora de los factores psicosociales en el trabajo, etc.

Podéis descargar los vídeos de las distintas intervenciones de los ponentes en este link

<http://www.canalugt.tv/2019/03/jornada-felicitat-i-treball/>