

Alexander Kjerulf, Director de Felicidad



Ejercicios

**LA HORA FELIZ
ES DE 9 A 5**

*aprende a amar tu trabajo, crea un
negocio de éxito y arrasa en tu empresa*



content
Spanish

¿Qué encontrarás aquí?

Este documento contiene los ejercicios del libro Nuestra hora feliz es de 9 a 5: Cómo estar encantado con tu trabajo y con tu vida y ser un profesional excepcional, escrito por Alexander Kjerulf.

El libro se puede leer completamente gratis en internet en la web del libro: www.positivesharing.com/nuestrahorafelizesde9a5.

También puedes comprarlo en papel o en pdf en ese mismo enlace.

Sobre los ejercicios

Los primeros tres ejercicios son para todo el mundo: empleados y jefes. Los ejercicios 4, 5 y 6 son para jefes.

Algunos consejos para hacer los ejercicios:

1. Tómate tu tiempo Piensa las respuestas.
2. Escríbelas. Dan ganas de leer rápido las preguntas y responderlas en la cabeza, pero eso reducirá la efectividad de los ejercicios. Al escribir las respuestas en un papel, los puntos que interesa recordar se quedan grabados mejor en la mente.
3. Todas las respuestas son correctas. Sé tan sincero y fiel a la verdad como puedas.
4. Haz los ejercicios cuando estés de humor. No te obligues si estás pensando en otra cosa.
5. Busca un lugar y un momento tranquilos. Donde no te vayan a interrumpir.
6. No los hagas todos el mismo día. Espácialos un poco.
7. Hazlos con una sonrisa. No están pensados para ser una tarea más: eso no te hará feliz.

¡Diviértete!

Alexander Kjerulf
el Director de Felicidad

Encontrarás más materiales complementarios en
www.felizentutrabajo.com/lahorafelizesde9a5

Ejercicio 1 ¿Qué nos hace felices en el trabajo?

Trata de recordar una situación en la que te sentiste feliz en el trabajo. Puede ser en tu trabajo actual o en uno anterior. Es importante que pienses en una situación puntual. No simplemente “Bueno, trabajar en Acme Inc. fue genial” sino, por ejemplo “Bueno, aquella vez que en Acme hace dos años, cuando finalizamos el proyecto Hansen y tuvimos una fiesta impresionante... eso fue genial”. No necesariamente tiene que tratarse de la mejor experiencia laboral que hayas tenido, basta con una muy buena.

Tómate tiempo y busca una situación específica en la que te sentiste feliz trabajando. Anótala. Luego trata de encontrar otras dos y anótalas también.

Tres buenas experiencias en el trabajo:

- 1.
- 2.
- 3.

Para cada una de las tres buenas experiencias que has recordado, anota las respuestas a cada una de las preguntas que aparecen abajo. Y para que sea más útil, puedes reunirte con algún amigo y entrevistarse el uno al otro utilizando las preguntas. El entrevistador hace las preguntas y anota las respuestas y luego cambian.

Haz las siguientes preguntas para cada una de las tres experiencias felices de trabajo y anota las respuestas:

Experiencia 1:

¿Qué ocurrió? ¿En qué circunstancias? ¿Quiénes participaron? ¿Qué hiciste?

¿Cómo fue? ¿Qué te pareció? ¿Por qué fue una buena experiencia?

¿En qué modificó la calidad de tu trabajo?

¿Cómo era tu relación con tus compañeros, clientes, proveedores u otras personas en el trabajo?

¿En qué manera te afectó fuera del trabajo?

Anota por lo menos cinco cosas que posibilitaron esta experiencia. ¿Qué personas, valores, prácticas, herramientas, etc. estuvieron involucradas y colaboraron para que esta gran experiencia tuviera lugar?

Anota por lo menos cinco cosas de esta experiencia de las que te gustaría tener más en el futuro para sentirte más feliz en el trabajo.

Experiencia 2:

¿Qué ocurrió? ¿En qué circunstancias? ¿Quiénes participaron? ¿Qué hiciste?

¿Cómo fue? ¿Qué te pareció? ¿Por qué fue una buena experiencia?

¿En qué modificó la calidad de tu trabajo?

¿Cómo era tu relación con tus compañeros, clientes, proveedores u otras personas en el trabajo?

¿En qué manera te afectó fuera del trabajo?

Anota por lo menos cinco cosas que posibilitaron esta experiencia. ¿Qué personas, valores, prácticas, herramientas, etc. estuvieron involucradas y colaboraron para que esta gran

experiencia tuviera lugar?

Anota por lo menos cinco cosas de esta experiencia de las que te gustaría tener más en el futuro para sentirte más feliz en el trabajo.

Experiencia 3:

¿Qué ocurrió? ¿En qué circunstancias? ¿Quiénes participaron? ¿Qué hiciste?

¿Cómo fue? ¿Qué te pareció? ¿Por qué fue una buena experiencia?

¿En qué modificó la calidad de tu trabajo?

¿Cómo era tu relación con tus compañeros, clientes, proveedores u otras personas en el trabajo?

¿En qué manera te afectó fuera del trabajo?

Anota por lo menos cinco cosas que posibilitaron esta experiencia. ¿Qué personas, valores, prácticas, herramientas, etc. estuvieron involucradas y colaboraron para que esta gran experiencia tuviera lugar?

Anota por lo menos cinco cosas de esta experiencia de las que te gustaría tener más en el futuro para sentirte más feliz en el trabajo.

Ejercicio 2 Visualiza tu objetivo

En este ejercicio podrás visualizar cómo es un día de trabajo cuando te sientes feliz en ese empleo.

Imagina que estás en “¡Sí!”: realmente te apasiona tu trabajo. Te hace crecer, te permite aprender, te brinda conquistas y desafíos en la medida adecuada. Te despiertas por la mañana ardiendo de ganas por ir a trabajar. No aprietas el botón de “repetir” del despertador cinco veces seguidas porque estás demasiado entusiasmado por el día de trabajo que te espera.

Tienes un jefe excepcional y excelentes compañeros de trabajo. Tu trabajo es interesante y divertido. Cada mañana entras con todo entusiasmo; por la tarde te retiras lleno de orgullo. Logras un cambio positivo trabajando en algo importante. Ayudas a las personas a tu alrededor. Te aprecian por lo que haces y por lo que eres. Tus clientes te quieren y siempre hablan de ti.

Imagina que te sientes así de bien con tu trabajo. De verdad, ponte allí y siente lo que sentirías en esta situación. Ahora responde las siguientes preguntas, como si ya te sintieras totalmente feliz en el trabajo.

Cuando te levantas por la mañana ¿cómo te sientes? ¿Cuáles son tus sensaciones?

¿En qué vas pensando mientras te diriges a trabajar?

Cuando atraviesas la puerta para entrar al trabajo ¿qué sensación te invade?

Cuando saludas a tus compañeros de trabajo ¿cómo suena tu voz? ¿Cómo suenan las voces de ellos?

¿Qué tipo de expresión hay en sus rostros? ¿Y en el tuyo?

¿Cómo “suena” tu lugar de trabajo? ¿Qué clase de sonidos predominan?

Te surge un problema en el trabajo. ¿Cuál es tu reacción?

Discrepas con un compañero de trabajo. ¿Cómo lo manejas?

Tu jefe pasa para saludarte mientras estás trabajando. ¿Cómo suena su voz? ¿Qué expresión tiene su rostro? ¿Cómo te sientes tras la visita de tu jefe?

Un compañero de trabajo te pide ayuda. ¿Cómo respondes?

Tu equipo hace un trabajo increíble. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo lo festejas?

Cuando te levantas por la mañana ¿cómo te sientes? ¿Qué siente tu cuerpo?

¿Qué piensas sobre tu próximo día de trabajo?

Puedes descargar este ejercicio también en un archivo mp3.

Ejercicio 3 Conoce tus razones

El próximo paso es preguntarte por qué tu vida en el trabajo y fuera de él será mejor cuando logres sentirte feliz en el trabajo. Estoy seguro de que si lo analizas detenidamente, es innegable que sentirte feliz con tu empleo hará que tu vida mejore de manera increíble. Ser consciente de esto te dará la motivación necesaria para actuar.

Para conocer tus motivos, hazte las siguientes preguntas y anota las respuestas:

Si me sintiera completamente feliz en el trabajo ¿Qué cosas cambiarían en...?

Mi día laboral

Mi relación con los compañeros de trabajo

Mi relación con los clientes

Mi productividad

Mi motivación

Mi relación con mi jefe

Mi relación con mis empleados (de tenerlos)

Mi carrera profesional

Mi situación económica

Mi vida fuera del trabajo

El estrés y la presión que siento

Mi salud y bienestar

Mi relación con mi familia y amigos

Observa tus respuestas. ¿Qué diferencia notas en tu vida cuando estás totalmente feliz en el trabajo? ¿Un poco mejor? ¿Mucho mejor?

¿Cuáles son las tres diferencias más importantes y qué me está diciendo esto?

Ejercicio 4 ¿Qué grado de felicidad tiene tu gente?

¿Qué grado de felicidad hay en tu empresa o en tu sector?

1. Haz una lista de todas las personas directamente a tu cargo. Si no puedes hacer la lista completa porque no conoces los nombres de todos iya tienes por dónde empezar!
2. Al lado de cada nombre, indica cómo de feliz se siente esa persona en el trabajo: “Grrr”, “Bah...” o “¡Sí!”.
3. Al lado de cada número, anota qué te hizo elegir esa opción. ¿Qué has observado que esa persona hiciera o dijera o no hiciera o no dijera, que te llevó a elegir esa opción?

Este es un ejemplo de esta clase de cuadro:

| Nombre | Valoración | Motivo de la valoración |
|---------------|-------------------|---|
| Alice Smith | ¡Sí! | En las reuniones siempre hace comentarios positivos, elogia constantemente a sus compañeros de trabajo, saluda a todo el mundo con un “Buenos días” fuerte y lleno de alegría día tras día. |
| Lisa Nilsson | Bah... | Muy pasiva en las reuniones, nunca se ofrece para nada, parece desconectada. |
| John Wallace | Grrr | Se le veía triste durante el almuerzo la semana pasada; ha dado parte de enfermo a menudo durante los tres últimos meses. |
| Mía Jensen | ? | Buena pregunta. Nunca se queja pero jamás se la ve demasiado contenta. |

Ahora haz tu propio cuadro:

| Nombre | Valoración | Motivo de la valoración |
|---------------|-------------------|--------------------------------|
|---------------|-------------------|--------------------------------|

Nombre Valoración Motivo de la valoración

Ejercicio 5 Visualiza tu organización feliz

Conocer tu objetivo es de gran ayuda para lograr tu objetivo. No solo conocerlo en tu mente y desde la razón, sino también visual y emocionalmente. ¿Qué aspecto tiene tu objetivo? ¿Qué sensaciones despertará en ti cuando lo consigas? Este ejercicio te brindará un panorama muy claro. Es muy similar al ejercicio del capítulo anterior, en el cual aprendiste cómo sería tu felicidad personal en el trabajo.

Imagina que lo has logrado. Has logrado que tu área, equipo o empresa se sienta completamente feliz. Todo el mundo ha asumido el compromiso y está motivado. La gente siente pasión por su trabajo. Entran llenos de entusiasmo y se van llenos de orgullo. Las reuniones son entretenidas y tienen una energía contagiosa. Surgen ideas creativas constantemente y muchas se materializan.

Tu personal indudablemente se divierte, pero al mismo tiempo está realizando un trabajo increíble. Los clientes elogian el servicio que reciben de tus empleados y la productividad y calidad jamás han sido tan buenas.

Intenta ponerte realmente en esa situación futura. Ve lo que verías y siente qué sentirías si realmente llegara a ser así. Luego lee las preguntas que siguen y anota las respuestas:

Es temprano a la mañana; estás en tu casa justo antes de salir hacia el trabajo. ¿Cómo te sientes respecto del día que tienes por delante?

Entras y saludas a algunos de tus empleados. ¿Cómo te saludan? ¿Cómo los saludas tú?

Estás en una reunión con parte de tu gente. ¿Cómo suenan sus voces? ¿Qué dicen? ¿Cómo suena tu voz?

Un empleado nuevo comienza a trabajar en la empresa hoy. ¿Cómo lo recibes? ¿Cuál es su primera impresión de ti?

¿Del lugar de trabajo? ¿de la gente que trabaja allí?

Uno de tus empleados ha hecho un trabajo realmente espectacular. ¿Qué haces? ¿Cómo lo toma ese empleado?

Debes hacerle un comentario negativo a un empleado. ¿Cómo lo haces? ¿Cómo lo recibe ese empleado?

Tu organización ha hecho un trabajo excelente. ¿Cómo lo festejas? ¿Cómo te hace sentir? ¿Cómo se ve tu gente; qué oyes mientras festejas los resultados?

Tu organización no ha logrado conseguir uno de sus objetivos. ¿Cómo reaccionas? ¿Cómo reacciona tu gente?

Caminas por la empresa y ves a tu gente trabajando. ¿Cómo se ven? ¿Qué expresión tienen sus rostros? ¿Cómo suenan sus voces? ¿Qué sonidos predominan en el lugar de trabajo?

Regresas a tu casa después de trabajar. Alguien te pregunta cómo te fue. ¿Qué dices? ¿Cómo suena tu voz cuando hablas? ¿Cómo te sientes al contarlo?

Para este ejercicio encontrarás una hoja de trabajo y un archivo mp3 que puedes descargar en www.positivesharing.com/nuestrahorafelizesde9a5.

Ejercicio 6: Considera la felicidad en el trabajo una estrategia empresarial

Tómate un minuto para imaginar, como en el ejercicio anterior, que has logrado que tu parte de la organización se sienta feliz en el trabajo. Tu gente llega al trabajo con toda la energía, feliz y motivada. Son creativos, se sienten reconocidos, se ocupan bien de los clientes y se ayudan mutuamente en todo momento. Se comunican bien, se felicitan y reconocen entre sí, trabajan bien como equipo y le encuentran sentido a su trabajo.

Una vez que tu organización, o tu sector, sienta esta felicidad ¿de qué manera afectará...?:

| Área | Ahorro de tiempo | Ahorro de dinero en tu moneda |
|--|-------------------------|--------------------------------------|
| La forma en que inviertes tu tiempo en una semana típica | | |
| La productividad y la eficiencia | | |
| La satisfacción y lealtad del cliente | | |
| Empleados que renuncian y gastos de contratación | | |
| El absentismo | | |
| La comunicación | | |
| Calidad y errores | | |
| Las ventas | | |
| Iniciativas de cambio | | |
| Creatividad e | | |

| Área | Ahorro de tiempo | Ahorro de dinero en tu moneda |
|---------------|-------------------------|--------------------------------------|
| innovación | | |
| Las ganancias | 0 | 0.0 |

En cada área, intenta ser lo más específico posible sobre los efectos de lograr una organización feliz. Donde pudiera haber ahorro de costos o de tiempo, trata de calcularlos.

Observa los resultados y haz la suma de los ahorros en tiempo y dinero: esto te dará la estrategia para la felicidad. Es el momento de comprometerse a lograr la felicidad en el trabajo. Sin este compromiso, todo lo que se haga probablemente tenga poco sentido y no dé resultado.