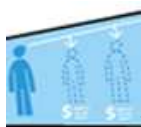


14/07/2016

[Estadão - Portal do Estado de S. Paulo](#)

ECONOMIA & NEGÓCIOS » Felicidade e bem-estar nas empresas



BLOG

Radar do Emprego

Blog do Caderno de Empregos & Carreiras

ECONOMIA - [CONARH 2016](#)

Felicidade e bem-estar nas empresas

Nicole Fuentes, professora de Ciência da Felicidade na Universidade de Monterrey (México), afirma que a felicidade traz benefícios tangíveis para as empresas



A professora Nicole Fuentes – Divulgação /ABRH

Perita em Psicologia Positiva do Departamento de Educação Executiva da Universidade de Monterrey, a consultora Nicole Fuentes persegue bons indicadores de gestão corporativa investindo no bem-estar emocional dos trabalhadores. Professora de Ciência da Felicidade, sustenta que o sucesso material não leva à felicidade, mas vice-versa.

No dia 16 de agosto, ela apresentará a palestra “Colaboradores mais felizes, empresas mais produtivas” no 42º Congresso Nacional sobre Gestão de Pessoas – Conarh 2016.

De que maneira o estudo da Harvard sobre vida saudável e feliz pode ser aplicado no mundo corporativo?

A Faculdade de Medicina da Universidade Harvard está conduzindo o maior estudo feito até hoje para entender quais são os ingredientes de uma vida saudável e feliz. Os resultados mostram que dinheiro, fama e poder não são importantes. O que importa são as nossas conexões sociais. A maioria das pessoas opera sob a lógica de que o sucesso leva à felicidade. Esse padrão de pensamento nos impulsiona a trabalhar mais, na esperança de ter sucesso e ser feliz, mesmo sacrificando o convívio com a família ou os amigos.

E as empresas?

As empresas também operam sob esta lógica. Os sistemas de recompensas valorizam o desempenho das pessoas, com base na realização de objetivos, apesar do desgaste que possam causar. Estudos da ciência da felicidade sugerem, todavia, que essa fórmula está invertida: a felicidade deve vir em primeiro lugar. Pessoas que têm estado mental e emocional positivo, geram endorfinas e dopaminas que lhes permitem usar melhor suas capacidades, aumentar o nível de concentração, melhorar a assertividade, a criatividade e a empatia. A partir daí, o sucesso é consequência.

Como restabelecer a importância das conexões sociais?

Conexões sociais compreendem um ingrediente-chave para uma vida saudável e feliz. Pessoas que têm laços estreitos com familiares, amigos e colegas de trabalho são mais felizes, têm saúde melhor e vivem mais. Por outro lado, quem passa muito tempo sozinho, tende a ter problemas como depressão, ansiedade e um sistema imunológico menos robusto. Para fortalecer laços sociais, a ciência da felicidade propõe ações simples, como expressar gratidão, admiração e carinho; passar tempo com pessoas queridas, cultivar o otimismo e mostrar interesse pelos outros.

O fato de a felicidade dos trabalhadores de uma empresa gerar lucro pode ser um incentivo para instituir a cultura do pensamento positivo?

Estudos do Instituto Gallup indicam que o bem-estar no trabalho é um dos cinco elementos universais de bem-estar. Mas há a crença generalizada de que o trabalho deve simplesmente ser tolerado. No entanto, estar satisfeito no trabalho é essencial por dois motivos: identidade e tempo. O trabalho nos define e determina o tipo de pessoas com quem vivemos e as oportunidades de vida que temos. Quando ele não está alinhado com o que acreditamos e gostamos de fazer, surgem problemas em outras áreas. O custo físico e mental da frustração e do estresse pode ser muito alto. O fato de a felicidade ter benefícios tangíveis para as empresas certamente acelera o processo para estabelecer a cultura do pensamento positivo. Investir em felicidade dentro da empresa, além de ter impacto positivo

na produtividade e rentabilidade da organização, é uma oportunidade de elevar o grau de bem-estar no trabalho.

Uma das premissas da psicologia positiva é que o indivíduo deve se esforçar para alimentar pensamentos positivos. Isso é viável em países pobres?

A felicidade não é exclusiva dos países ricos, nem é baseada unicamente na renda nacional. Os indicadores de bem-estar e felicidade começaram a ganhar enorme importância diante do resultado paradoxal de alguns países com grande riqueza material, crescimento econômico e significativos avanços tecnológicos, de um lado, e níveis elevados de depressão e ansiedade na sociedade, de outro. Hoje, se reconhece a necessidade de considerar a felicidade dos cidadãos de um país como medida adicional de progresso e definir o desenvolvimento de um país para além da sua renda nacional e capacidade de atender às necessidades materiais do povo. No Relatório sobre a Felicidade Mundial de 2013 a 2015, por exemplo, o Brasil aparece na 17ª posição em uma lista de 157 países. / **Marleine Cohen / Especial para o Estado**

<http://economia.estadao.com.br/blogs/radar-do-emprego/2016/07/12/indicador-de-bem-estar-ganha-importancia-nas-empresas/>