

más

Conéctate | A-Z | Guía TV | Cookies

Buscar...

Inicio Lo último Economía Tecnología Sociedad Deportes + secciones A la Carta El Tiempo

ES NOTICIA Pactos de Gobierno Primarias EEUU Isabel Carrasco Desafío soberanista Viral Vídeos Blogs

Día de la Felicidad

Claves para ser felices en el trabajo

- Se conmemora el Día de la Felicidad
- Es importante trabajar con metas y conectar con los compañeros

20.03.15 | 09:12h. Informativos Telecinco/Agencias | MADRID

Etiquetas: [Día de la Felicidad](#) · [claves](#) · [trabajo](#)

Hoy es el Día de la Felicidad y la mejor forma de celebrarlo es siendo feliz en todos los ámbitos de tu vida. Uno de ellos es el trabajo. El experto en enriquecimiento personal, Félix Torán, comparte las claves para conseguir que disfrutes de tu trabajo, entre las que destaca marcarse metas o lograr conectar con los demás.



Para conseguir la felicidad, las acciones llevadas a cabo por la empresa deben complementarse con los ejercicios de enriquecimiento personal comentados por el experto Félix Torán:

Escribir una declaración de misión laboral. Consiste en un texto breve que responde a tres preguntas: ¿Cuáles son nuestros talentos (qué hacemos mejor que nadie) ¿Qué necesitan las partes interesadas en nuestro ámbito laboral

¿Cómo vamos a alcanzar el desarrollo sostenible

de nuestro talento, cubriendo así sus necesidades? "Esa misión da sentido a la vida laboral, convirtiéndose en un motivo de felicidad", detalla el experto en enriquecimiento personal Félix Torán.



SERIES · TV MOVIES · PROGRAMAS · INFANTIL · DIRECTO

alcanzar el desarrollo sostenible

La ONU celebra el Día Mundial de la Felicidad

Trabajar con metas. Las metas ejercen un poder motivador. Al progresar hacia un objetivo propuesto, la motivación es mayor. Para ello, es importante que las metas sean específicas, medibles, con un plazo asignado y realistas.

Conectar con el silencio interior. En el día a día, la mente no deja de dar saltos entre el pasado y el futuro, los razonamientos y la resolución de conflictos. Sin embargo, en las profundidades de la mente hay un lugar donde la paz reina en todo momento. La práctica de la meditación ayuda a conectar con ese espacio de silencio interior.

Conectar con los demás. Los triunfos individuales no existen (solo se los cree el ego, que crea distancias). Para superarlo, una de las mejores formas consiste en cultivar con pequeños actos cotidianos cualidades como el desear el bien a los demás, alegrarse por los éxitos ajenos y la compasión hacia el sufrimiento ajeno. Al respecto, Félix Torán recuerda que "cuanto más te entregas a los demás, trabajas en equipo y eres solidario, eso es lo que recibirás antes o después en grandes cantidades".

COMPARTIR

56

Twitter

0

Compartir



Más redes

INFORMATIVOS A LA CARTA



LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS



Descubre para qué sirve el agujero en [S](#) [R](#) [F](#) [T](#) [E](#).



El reto que arrasa en la Red: ¿Cuál de estas mujeres es la madre de las otras dos?



Este video quiere concienciar sobre cómo un click puede arruinar la vida



¿Besas a tu pareja cuando haces el amor?



Los galardonados de los Premios Goya 2016



La foto de un becario dormido en su primer día de trabajo triunfa en Internet



Tres violadores de una joven de 17 años se libran de la cárcel pagando una multa

Le pone una cámara a su hijo y juega al escondite, el resultado es viral

No pases el tiempo necesitando. Es bueno tener objetivos y dedicar tiempo cada día para recordarlos e incluso aspirar a metas más ambiciosas, pero sin obsesionarse, ya que anhelando esos éxitos se ignoran todos los logros que se están obteniendo y, por consiguiente, no se alcanzarán los éxitos por la vía de la felicidad.



DÉJANOS TU OPINIÓN

Debes iniciar sesión para poder comentar

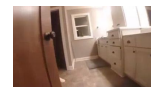
Inicia sesión

Inicia sesión con Facebook

Regístrate en Mediaset

i Esta web no se hace responsable de las opiniones y comentarios de los usuarios.

El número de comentarios enviados puede no coincidir con los publicados debido a la moderación.



El retrato familiar que ha enloquecido a los fans de Star Wars

[ver más](#)

INFORMATIVOSTELECINCO.COM

NO TE PIERDAS + VISTO LO ÚLTIMO NOTICIAS



Los bebés ven cosas 'invisibles'

Los bebés con menos de cinco meses de edad tienen una capacidad "excepcional" de ver cosas imperceptibles para los adultos. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Chuo de Japón publicado en la revista 'Current Biology' demuestra que los bebés pueden notar sutiles diferencias entre imágenes prácticamente idénticas.

Un hombre drogado y desnudo se come el correo de un vecindario de Austin

La novia de Segarra le implicó directamente en el asesinato de David Bernat

Carmena: "Ha sido un error muy grave y tiene que haber responsabilidades"

Forzada a dimitir tras decir que cristianos y musulmanes adoran al mismo Dios

Beyoncé, a punto de caer al suelo

Restaurantes de comida rápida... plagiados



31.594 euros

Tres violadores de una joven de 17 años se libran de la cárcel con una multa

Método infalible para dormir a bebé



Se burlaron de él

Lucha por la dignidad de su hijo después de que le convirtieran en meme

**Barbie musulmana
Leopardo en colegio**

[ver más](#)

LO MÁS VISTO EN NACIONAL

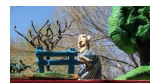


Siete detenidos presuntamente relacionados con Daesh y el frente Al Nusra



Así relata un testigo la polémica función de títeres en Madrid

Prisión incondicional para los dos títeres acusados de apología del terrorismo



"Si tú eres mi presidente, Pedro, voy a trabajar con lealtad"

La concejala de Cultura de Madrid pide que se retire la denuncia contra los titiriteros

[ver más](#)



[Comunique con Ligatus](#)



[Comunique con Ligatus](#)



[Comunique con Ligatus](#)



[Comunique con Ligatus](#)

Publicidad LIGATUS

¡ESCÚCHANOS!



Todos los programas de la radio online de Mediaset están en Radioset.es

Universo Iker, MorninGlory, Partido a partido, Fan experience... ¡En directo y en podcast!

APPS PARA MÓVILES



'GH' en tus manos

¡Vive el reality con contenidos inéditos!



'La Voz', en tus manos

¡Vívela con contenidos inéditos!



La APP de Mediaset Sport

El deporte, en tu tablet o smartphone.



Descárgate la app de mitele

Series, programas, deporte, en directo...



La app de MotoGP

Carreras, clasificaciones, pilotos...

QUÉ HACEMOS

- Televisión en directo
- Radioset
- Series online
- Programas TV
- Noticias

QUÉ HACEMOS JUNTOS

- Mediasetcom
- Castings
- Facebook
- Twitter
- Trabajar en nuestro Grupo

NOS CONECTAMOS

- Contacta
- Registro
- Bajas
- RSS
- TV Infancia

QUÉ QUIERES VER

- Películas online
- Telecinco
- Cuatro
- Divinity
- Boing

TAMBIÉN PUEDES

- Jugar a videojuegos
- Visitar la tienda Oficial
- tiendagranhermano.com
- Conocer gente online
- Ver tu horóscopo

2/8/2016

Claves para ser felices en el trabajo

Deportes
MotoGP™
Blogs
Cine
Concursos TV
Ad4Ventures
Ventas internacionales

12 meses
Máster Mediaset

Autorregulación

FDF
Energy
El Tiempo Hoy
The Luxonomist
TV online
TV en directo

Comprar entradas
Jugar en Premierbingo.es
Jugar en Premierpoker.es
Premierapuestas.es
Jugar en Premiercasino.es

Información corporativa | Copyright © Conecta 5 Telecinco, S. A. 2016, Todos los derechos reservados | Aviso legal | Política de privacidad y cookies | Gestión publicitaria