



## Building Happiness: pilares que miden la felicidad de los colaboradores

### ¿Qué es Building Happiness?



Building Happiness es una **encuesta de percepción realizada por Buk** que se aplica anualmente a todos los colaboradores de las organizaciones inscritas, **la cual busca medir la felicidad en base a 4 pilares:** Bienestar, Compromiso, Valoración y Sustentabilidad.



#### Bienestar

Se define como el equilibrio entre mente, cuerpo y emoción. Se enfoca en un bienestar integral que considera diferentes dimensiones de la persona, entre ellas está:

- 1 Condiciones básicas:** Espacio y herramientas necesarias para desenvolverse.
- 2 Emocional:** Gestión de las propias emociones y las de otros.
- 3 Social:** Relaciones interpersonales saludables y positivas.
- 4 Físico:** Actividad física y hábitos de alimentación saludable.



#### Compromiso

Se entiende como el nivel de energía de una persona hacia una determinada tarea de su organización. El nivel de compromiso estará directamente relacionado con la definición de propósito y nivel de motivación, desafío y autonomía de la tarea de esta forma:

- 1** Para que exista motivación, debe existir un sentimiento de orgullo y propósito.
- 2** Para que exista un desafío, debe existir confianza y oportunidades de aprendizaje.
- 3** Para que exista autonomía, debe existir claridad de rol, comunicación, colaboración y claridad.

Un alto nivel de compromiso promueve aportar valor e ir más allá de lo que se espera del rol de cada colaborador. Te hace más propositivo y proactivo.



#### Valoración

Lo daremos a conocer como el valor emocional y tangible percibido por la persona. Se entiende bajo dos aspectos:

- 1 Emocional:** Parte fundamental del florecimiento de una persona es cuidar su autoestima. En el ámbito organizacional, es necesario promover prácticas de reconocimiento, gratitud y feedback con el objetivo de destacar logros y fortalezas que contribuyan a mantener un autoestima positiva y sentimientos de autoeficacia.
- 2 Tangible:** Parte de la valoración de una persona es pagar un salario justo acorde a sus responsabilidades.

Con ambos aspectos valoramos el trabajo de la persona y a la persona en sí misma. Ganar confianza en uno mismo y saber que otros te valoran, aumenta los estados de felicidad, motivación, compromiso, productividad y mejora las relaciones interpersonales.



#### Sustentabilidad

Lo definimos como cualquier acción que se realice para generar un impacto positivo en los siguientes aspectos:

- 1 Social:** invertir y crear servicios que aporten a la sociedad.
- 2 Económicos:** mejorar el nivel de vida.
- 3 Medio ambiental:** proteger nuestro entorno natural.

Generar acciones positivas ayuda a conectar los valores organizacionales con los valores personales de los colaboradores. Esto promueve un sentido que trasciende más allá de uno mismo. Dejar una huella positiva en el mundo, nos hace más humanos y más felices.



### ¿Cómo inscribirte en Building Happiness by Buk?



Ingresa al sitio web [building-happiness.org](https://building-happiness.org), selecciona el banner que dice "insíbete en Building Happiness 2023", rellena el formulario de inscripción y **completa la información en el paso 2.**