



Convocatoria de prensa

Adecco participa en el Primer Congreso Nacional de Psicología Positiva

- Se celebrará del 15 al 18 de marzo en El Escorial, reúne a los mayores expertos nacionales en psicología positiva, además de algunos invitados internacionales. Más de 300 asistentes participarán en 9 sesiones plenarias y más de 20 symposium paralelos en tres días.
- Continuando con su apuesta por la felicidad en el trabajo, Margarita Álvarez, Directora de Marketing y Comunicación del Grupo Adecco, compartirá en una mesa redonda sus experiencias en la promoción de la cultura corporativa positiva.

Madrid, 6 de marzo de 2012.- Hasta hace sólo una década, la psicología se ha concentrado en ayudar a las personas a pasar del "-10" al "0", en su bienestar mental, sin pensar si es posible continuar del "0" al "10". El campo de la psicología positiva pretende complementar nuestros avances en el conocimiento de los trastornos mentales con un mayor entendimiento del lado positivo de la vida desde el estudio científico de temas como el optimismo, el sentido del humor, las fortalezas humanas, la resistencia ante la adversidad (resiliencia) o la felicidad.

España ocupa un lugar medio o medio-alto en estudios europeos sobre la felicidad: 7 de cada 10 españoles se declaran felices. Aunque el 50% de esa felicidad depende de nuestros genes y otro 10% es el resultado de lo que nos sucede, hay un 40% que depende de lo que hagamos con nuestras vidas, y que por lo tanto podemos cambiar. Algunos de los factores que más influyen en la felicidad incluyen el nivel y calidad de las relaciones personales, actitudes como la gratitud y el optimismo, y actividades como la meditación o la práctica de un hobby o trabajo gratificante. En cuanto al dinero, parece demostrado que no da la felicidad (excepto en casos de pobreza extrema). En los países del primer mundo, el aumento de la riqueza material de los últimos 50 años no ha conllevado al aumento de la felicidad subjetiva.

El **Primer Congreso Nacional de Psicología Positiva** que se celebrará **del 15 al 18 de marzo en El Escorial**, reúne a los mayores expertos nacionales en psicología positiva, además de algunos invitados internacionales. Más de 300 asistentes participarán en 9 sesiones plenarias y más de 20 symposium paralelos en tres días, con títulos como "¿Existen países felices?", "Educación positiva" y "Organizaciones saludables y resilientes en tiempos de crisis".

Por todo ello, **Adecco** colaborará en éste **Primer Congreso Nacional de Psicología Positiva**, que, a pesar de su actual relevancia, es el primer congreso científico sobre la materia celebrado en España. Continuando con su apuesta por la felicidad en el trabajo, **Margarita Álvarez**, Directora de Marketing y Comunicación del **Grupo Adecco**, compartirá en una mesa redonda sus experiencias en la promoción de la cultura corporativa positiva.

Hay ejercicios sencillos que tienen un efecto medible sobre la felicidad a largo y corto plazo como, por ejemplo, escribir cada noche 3 cosas buenas que han sucedido a lo largo del día y por qué. Tanto es así que algunas intervenciones positivas están demostrando tener un poderoso efecto antidepresivo en pacientes con depresión. Además se ha comprobado que, de igual manera que la depresión es "contagiosa" (entre miembros de la familia, e incluso entre vecinos), la felicidad también lo es.

La Psicología Positiva ha demostrado que las personas optimistas son más felices, tienen más éxito en el trabajo y viven más años. Además, después de experimentar una emoción positiva, las personas son más creativas, toman mejores decisiones y son más generosas con los demás.

Además de las actividades académicas, durante el congreso se proyectará el documental "Happy", el nuevo proyecto del director Roko Belic (nominado al Oscar por Genghis Blues), y actuará el grupo musical sevillano O'Sister, un tributo a la alegre música dixie-swing de la época de la Gran Depresión. El programa completo puede consultarse en <http://www.sepsicologiapositiva.es/congreso/programacion.htm>.

Fecha: Del 15 al 18 de marzo

Lugar: El Escorial. Madrid.

Organiza: Sociedad Española de Psicología Positiva

Rogamos la confirmación de tu asistencia, para ello no dudes en ponerte en contacto con nosotros:

Luis Perdiguero/Patricia Herencias
Dpto. de Comunicación Adecco
Tlf: 91 432 56 30
luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com

Silvia Enrique/Laura García
Trescom Comunicación
Tlf: 91 411 58 68
silvia.enrique@trescom.es
laura.garcia@trescom.es