



# **THE DRAGON**

**MINDFULNESS**

**2026**

**AWARDS OF HAPPINESS®**



**THE  
DRAGONS**  
AWARDS OF HAPPINESS®

The Power of the People

[info@awardsofhappiness.com](mailto:info@awardsofhappiness.com)

All Rights Reserved. Awards of Happiness®. USA.

# DRAGON

# MINDFULNESS

AWARDS OF HAPPINESS®

## FILOSOFÍA

1

### OBJETIVOS

Genera repercusiones positivas para la organización y la productividad de sus equipos  
Reduce el estrés y la ansiedad de las personas  
Mejora la inteligencia emocional, concentración y la capacidad de atención  
Refuerza el liderazgo y bienestar de las personas

2

### COLABORADORES

Los colaboradores evalúan a la empresa en materias de Mindfulness, contestando de manera anónima el OHT.  
Dos semanas para completar el proceso.

3

### OHT (ORGANIZATIONAL HAPPINESS TEST)

El OHT es la encuesta propia que estudia PILARES específicos del comportamiento humano dentro de la organización en base al Mindfulness.  
2 Pilares : Cultura y Política.  
Número de preguntas: 30

4

### ÍNDICE DE LA FELICIDAD

En función de las respuestas de los colaboradores y de nuestra metodología se obtiene el **ÍNDICE DE LA FELICIDAD** que cada año retrata la posición de la empresa.

5

### INFORMES PSICODEMOGRÁFICOS

Los Informes Psicodemográficos de la Felicidad más detallados del mercado con datos rigurosos que permiten establecer **campos de actuación**  
**Indicadores psicodemográficos personalizables:** género, generación, nivel jerárquico, estudios, departamentos, lugar, áreas, etc...

6

### AWARDS OF HAPPINESS®

HeadQuarters en Miami, Florida. USA.  
Modelo avalado en más de 25 países.  
Más de 200.000 respuestas encuestadas.  
Fundamentos científicos.

# DRAGON

# MINDFULNESS

## AWARDS OF HAPPINESS®

## METODOLOGÍA

### NECESIDAD

Las Organizaciones apoyan sus colaboradores para facilitar las tareas en su día a día, aliviar el estrés y carga de las responsabilidades, implementando programas de Mindfulness.

- Mejorar las relaciones entre los compañeros de trabajo
- Aumentar el bienestar de los Colaboradores
- Proveer ámbitos de trabajo equilibrados para todos
- Transformarse en una organización Mindfulness, preparada para el siglo XXI
- Diferenciarse de la competencia, atraer y retener nuevos talentos

### SOLUCIÓN

Awards of Happiness® Mindfulness - acompaña las empresas en su transformación Mindfulness y es una excelente oportunidad de aprender del equipo y satisfacer sus necesidades.

- Maximiza el potencial y la productividad del equipo
- Mejora Employer Branding
- Atrae y retiene talentos
- Mejora el entorno de trabajo

### CULTURA - PILAR 1

- La salud física y mental de los Colaboradores es una prioridad
- Se fomenta el trabajo consciente - Atención Plena - estar presente en cada momento
- Se apoya el crecimiento personal y profesional de los Colaboradores
- Óptima organización del trabajo y de las tareas para un mejor rendimiento
- Objetivos claramente marcados para cada uno de los Colaboradores
- Se fomentan hábitos saludables para cuerpo y mente
- Ayudar a los Colaboradores a iniciarse en el Mindfulness, si así lo desean

### POLÍTICA - PILAR 2

- Buscar la resolución fácil y respetuosa de los conflictos
- No se exigen los esfuerzos prolongados que afecten la salud mental y física de los Colaboradores
- Como norma de trabajo, no se fomenta el multitasking
- Se permiten las pequeñas pausas para hacer ejercicios físicos y/o mentales
- Disminuir la velocidad y reflexionar para tomar las mejores decisiones y acciones
- Vida profesional razonablemente plena, equilibrada y feliz para todos

### DETALLES DE LA METODOLOGÍA

- Probada y contrastada con empresas internacionales
- Confidencial y anónima las respuestas de los colaboradores
- Fácil y directa, ya que el proceso dura dos semanas
- Informes Psicodemográficos de la Felicidad más detallados del mercado