

# RECURSOS PARA LA PRODUCTIVIDAD

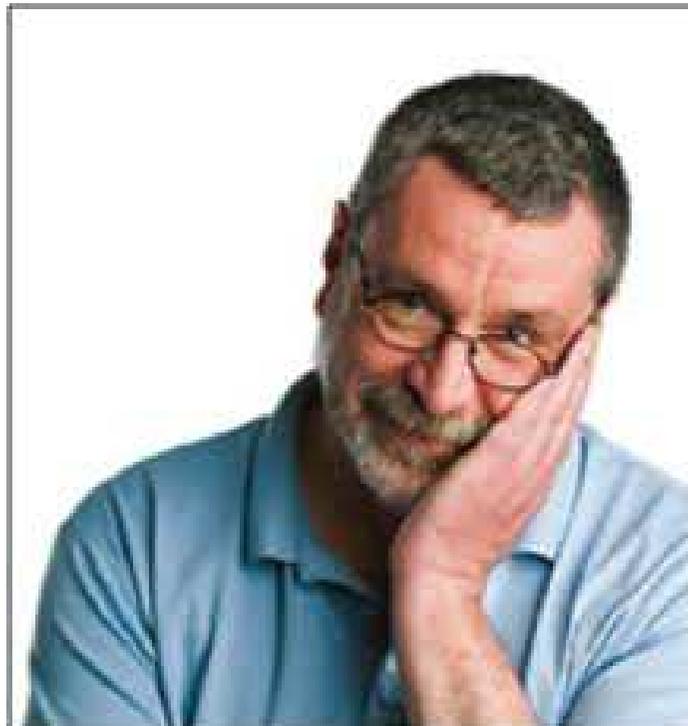
---



# INTERVENCIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADAS A LA EMPRESA DEL S XXI



**LA PSICOLOGÍA POSITIVA ES EL ESTUDIO CIENTÍFICO QUE  
INVESTIGA QUÉ HACE QUE LA VIDA MEREZCA LA PENA  
(PETERSON)**



# INTERVENCIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADAS A LA EMPRESA DEL S XXI

- La **psicología positiva** estudia las bases del bienestar psicológico y del crecimiento personal así como de las fortalezas y virtudes humanas (**Martin Seligman**).
- Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los **aspectos negativos y patológicos** del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc) como consecuencia del **enfoque médico (Marisa Salanova)**.
- La psicología positiva aborda el estudio de **aspectos más positivos** como, por ejemplo:
  - la creatividad,
  - las emociones,
  - el humor,
  - la sabiduría,
  - las fortalezas humanas,
  - la resiliencia,
  - el optimismo, etc

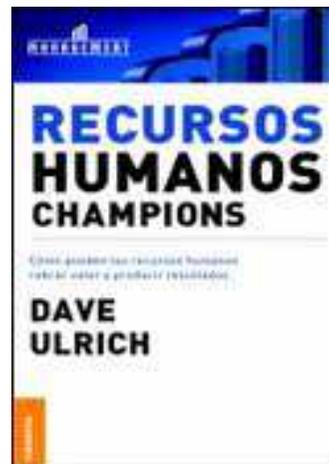


# INTERVENCIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADAS A LA EMPRESA DEL S XXI



La contribución del empleado/a se convierte en una cuestión empresarial crítica, porque a tratar de crear una mayor producción con menos personas, las empresas no tienen otra opción que tratar de comprometerse no sólo con el cuerpo sino con la mente y las emociones de cada empleado

David Ulrich (Human resource champions, 1.997)



# INTERVENCIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADAS A LA EMPRESA DEL S XXI



Los actuales cambios que se están produciendo en el mundo laboral exigen la existencia de empleados/as engaged en su trabajo:

1. En primer lugar, el capital humano de la Organización se hace cada vez más importante porque el trabajo se tiene que hacer con menos personas.
2. En segundo lugar, las Organizaciones modernas necesitan empleados/as que sean capaces y estén dispuestos a invertir psicológicamente en su trabajo.



David Ulrich (Human resource champions, 1.997)

## DEMANDAS/RECURSOS LABORALES

### DEMANDAS:

- Tarea (ej. presión temporal, sobrecarga, ambigüedad de rol, contagios de emociones negativas).
- Social (ej. conflicto de rol, relación con clientes, colegas).
- Organizacional (ej. Inseguridad)

### RECURSOS LABORALES:

- Tarea (ej. autonomía, feedback).
- Social (ej. clima apoyo social).
- Organizacional (ej. participación en la toma de decisiones, trabajo en equipo).

## BIENESTAR PSICOSOCIAL

### Daños Psicosociales:

- Burnout.
- Tecnoestrés.

### RECURSOS PERSONALES:

- Autoeficacia.
- Optimismo.
- Resiliencia.
- Autoconfianza.

### Salud Psicosocial:

- Engagement, Flow.
- Satisfacción.
- Compromiso.

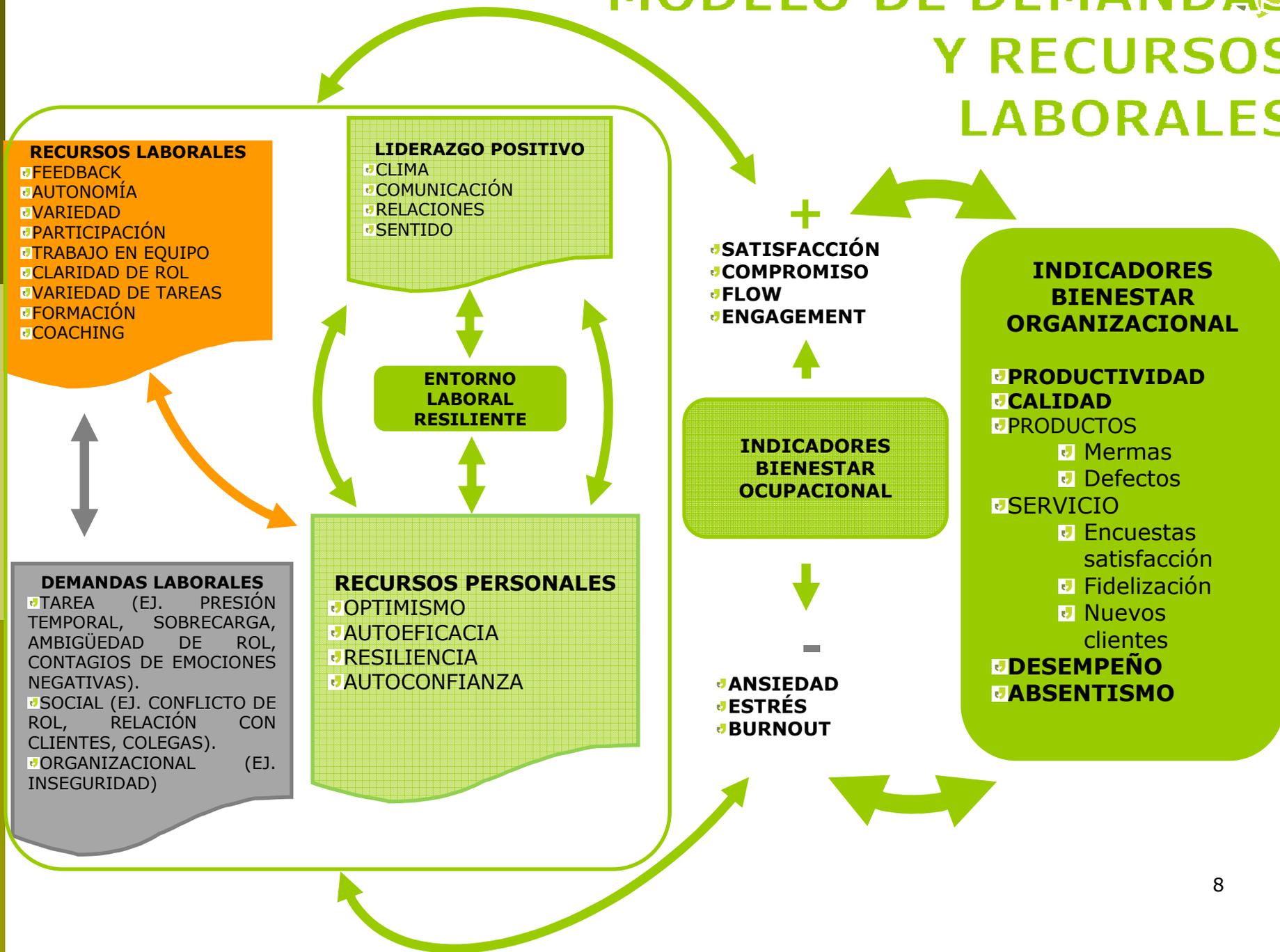
## CONDUCTAS LABORALES

**Desempeño.  
Calidad del  
trabajo.  
Absentismo.**

# MODELO DE DEMANDAS Y RECURSOS LABORALES



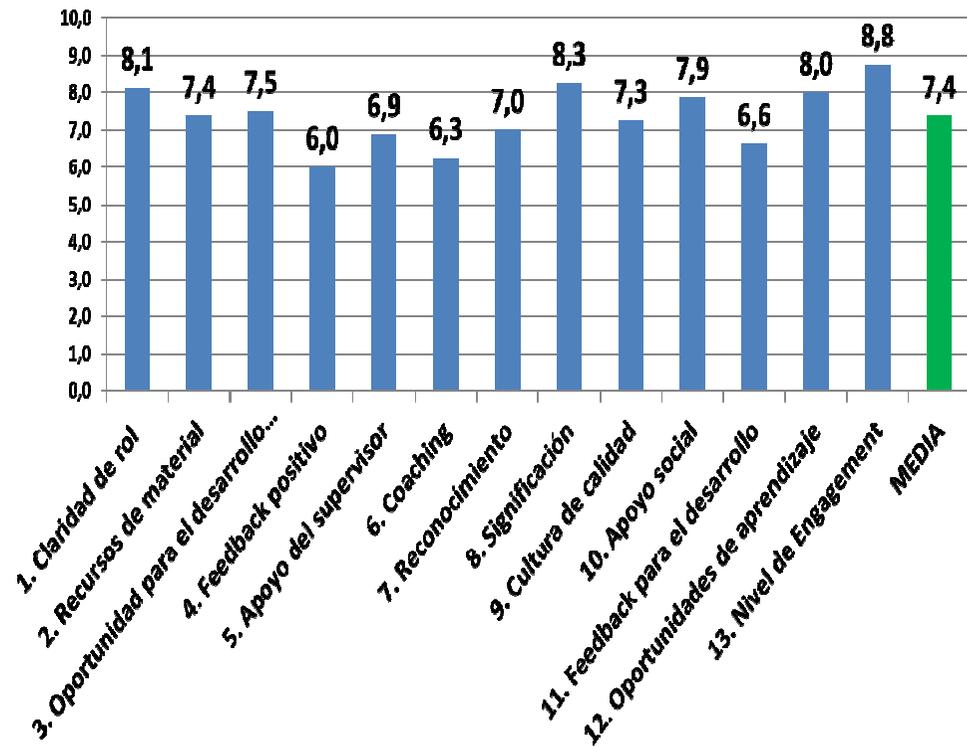
# MODELO DE DEMANDAS Y RECURSOS LABORALES



# RECURSOS LABORALES

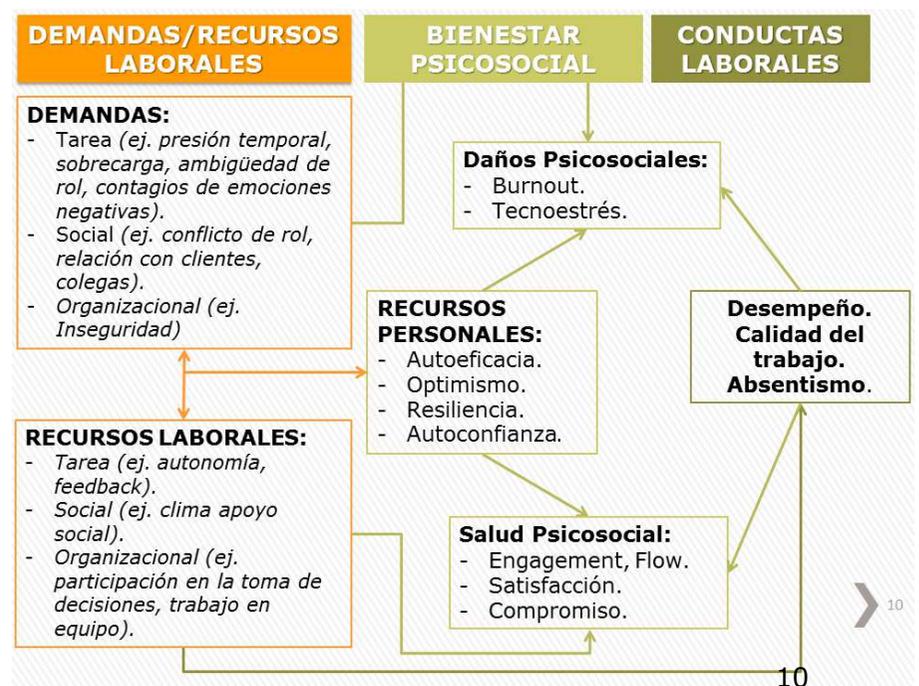


RECURSOS LABORALES	MEDIA	DESV TÍP
1. Claridad de rol	8,1	1,2
2. Recursos de material	7,4	2,3
3. Oportunidad para el desarrollo de habilidades	7,5	1,2
4. Feedback positivo	6,0	2,2
5. Apoyo del supervisor	6,9	1,9
6. Coaching	6,3	1,9
7. Reconocimiento	7,0	2,4
8. Significación	8,3	1,3
9. Cultura de calidad	7,3	1,3
10. Apoyo social	7,9	2,6
11. Feedback para el desarrollo	6,6	2,3
12. Oportunidades de aprendizaje	8,0	2,0
13. Nivel de Engagement	8,8	0,5
<b>MEDIA</b>	<b>7,4</b>	<b>1,5</b>





↑ **DESEMPEÑO** ↑ **COMPROMISO**  
↑ **PRODUCTIVIDAD Y ↓ ESTRÉS**



# CLAVES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO



**ENTREGA (FLOW,  
ENGAGEMENT)**

**SENTIDO**

**LOGROS**

**EMOCIONES  
POSITIVAS**

**RELACIONES  
PERSONALES**



**FORTALEZAS  
PERSONALES**

**CRECIMIENTO PERSONAL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO**



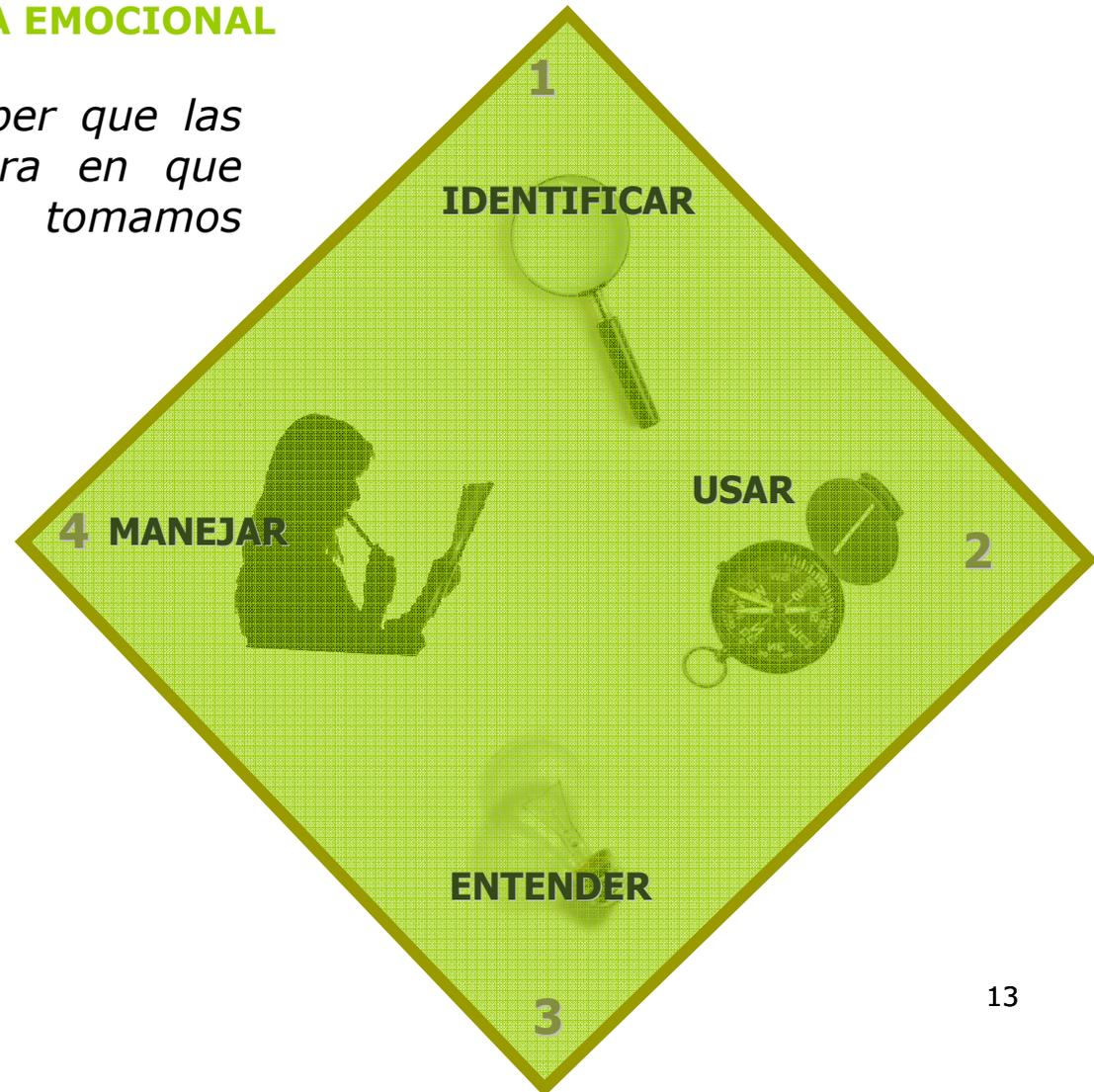
# **APRENDER A TENER AUTOCONTROL**



# APRENDE A TENER AUTOCONTROL

## MANEJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Inteligencia emocional es saber que las emociones afectan la manera en que percibimos la realidad y tomamos decisiones.*





# APRENDE A TENER AUTOCONTROL

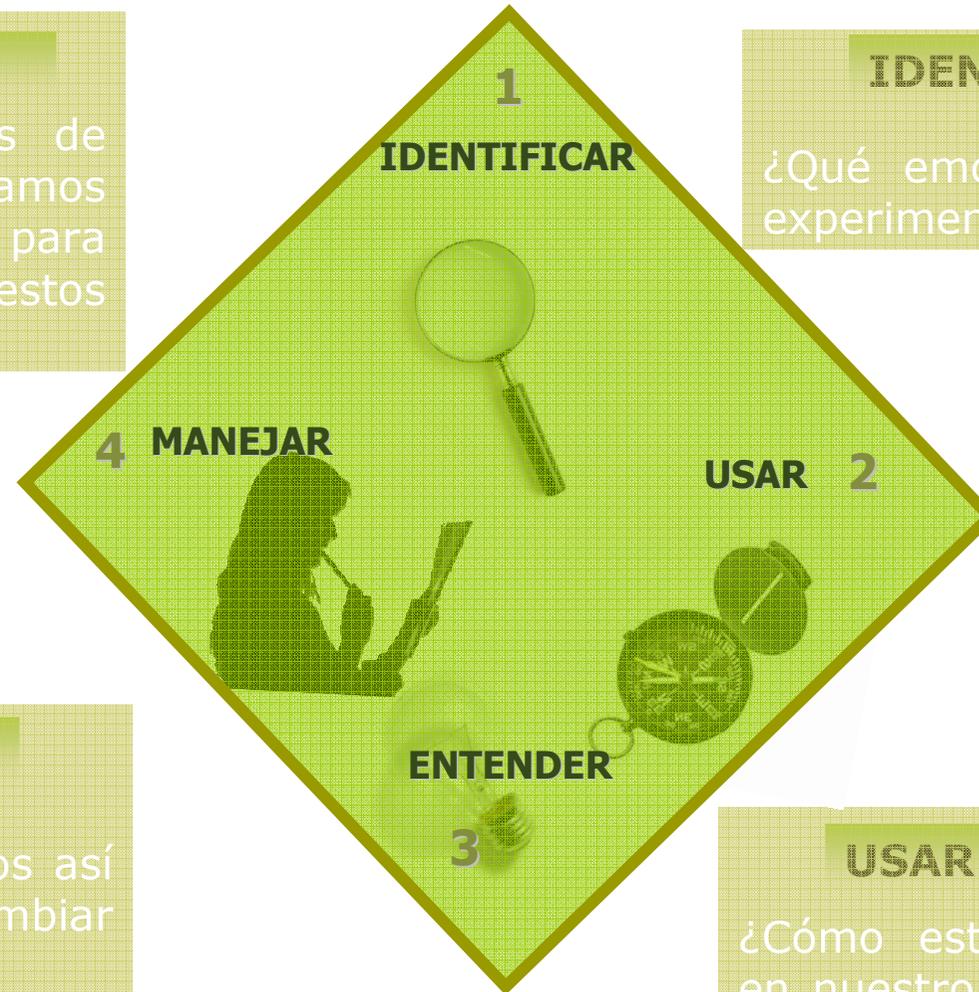
## MANEJAR INTELIGENCIA EMOCIONAL: GUÍA

### MANEJAR

¿Qué somos capaces de hacer – y qué estamos dispuestos a hacer – para mantener o cambiar estos sentimientos?

### IDENTIFICAR

¿Qué emociones estamos experimentando?



### ENTENDER

¿Por qué nos sentimos así y cómo podrían cambiar los sentimientos?

### USAR

¿Cómo están impactando en nuestro pensamiento y cómo queremos sentirnos?



# **APRENDER A SER OPTIMISTA**

# OPTIMISMO INTELIGENTE



## ¿Se puede aprender optimismo?

Siempre se ha estudiado el optimismo como un rasgo, sin embargo, se ha demostrado empíricamente que las personas pueden ser entrenadas para ser optimistas (Seligman, 1998).

*"Yo no nací optimista, tuve que aprender, e incluso inventar técnicas que me ayudasen a superar los obstáculos" (Seligman, 1990).*



# OPTIMISMO INTELIGENTE

## Aprrende a ser optimista

*¿Qué camino quieres seguir?*



# OPTIMISMO INTELIGENTE



## Dimensiones del Optimismo

- **Permanencia**(Circunstancial/Permanente):**tiempo.**
- **Amplitud** (Específica/Universal): **alcance.**
- **Personalización** (Interna/Externa).
- **Permanencia+ Amplitud= Esperanza.**



# OPTIMISMO INTELIGENTE



- **Pauta explicativa optimista**: circunstancial, específica y externa.

*"Las cosas vinieron así, como vinieron se pueden ir y además todavía quedan muchas cosas en la vida".*



# OPTIMISMO INTELIGENTE



- **Pauta explicativa pesimista: permanente, universal e interna.**

*"Soy así, siempre ocurrirá así, hay algo que tengo que echar a perder todo lo que hago".*



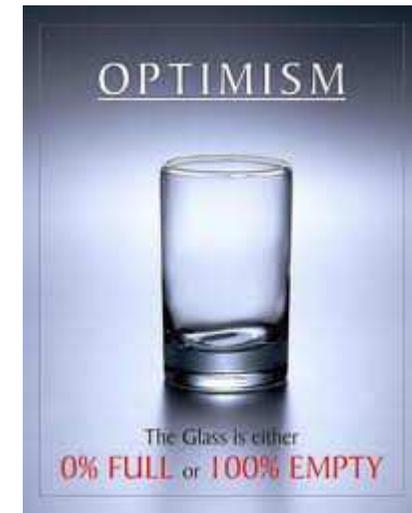
# OPTIMISMO INTELIGENTE



## ¡AFORTUNADAMENTE!

(Por cortesía de **Eduardo Jáuregui**)

- ¡Dios mío, se ha inundado la casa!
- Cariño, este fin de semana viene mi madre con nosotros...
- Atención, atención, su vuelo se ha retrasado 2 horas...
- **Nos han aplazado hasta el 2.013 el proyecto que nos hubiera dado estabilidad este año**



# ORGANIZACIONES Y PERSONAS SALUDABLES EN EL SIGLO XXI



## ¡AFORTUNADAMENTE!

