

CULTIVANDO EL BIENESTAR DESDE LAS FORTALEZAS

NURI PEDRALS G.

Abril 2013



FACULTAD DE MEDICINA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATOLICA DE CHILE



SIMPOSIO INTERNACIONAL / 9 ABRIL 2013

**alimentación
mediterránea,
bienestar y salud**

Organiza:

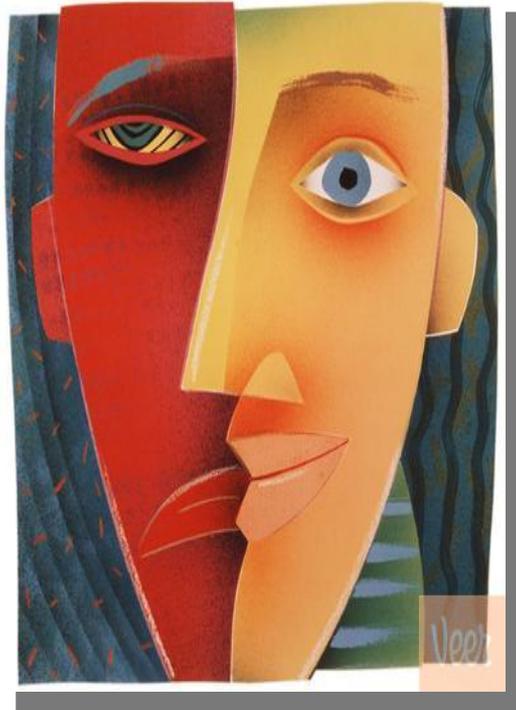


- **Estrés crónico, una condición que cada año suma más adeptos: CHILE “PAÍS DE ESTRESADOS”**
- **El 30 % de las licencias médicas en nuestro país, son provocadas por este mal.**
- **Ministerio de Salud: uno de cada cuatro, dicen sufrir estrés crónico.**

PARADIGMA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Enfoque de la Psicología Tradicional

Estudio de las enfermedades mentales y la disfuncionalidad



Enfoque de la Psicología Positiva

Estudio de las emociones positivas, talentos, **fortalezas** y virtudes personales

Capital Psicológico Positivo como Elemento Clave en el Trabajo



En vez de preocuparse por las limitaciones y debilidades de las personas, un enfoque centrado en sus fortalezas y cualidades positivas permite que las instituciones desarrollen su **capital psicológico positivo** (**confianza, esperanza, optimismo y resiliencia**), mejorando el rendimiento personal e institucional

MAYOR ENGAGEMENT



CUANDO SE UTILIZAN LAS FORTALEZAS



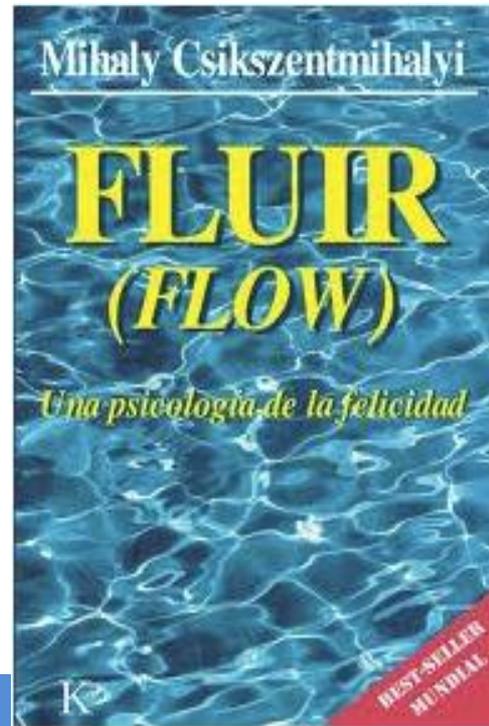
Es un estado positivo y gratificante.

Puede estar caracterizado por energía , dedicación e involucramiento.

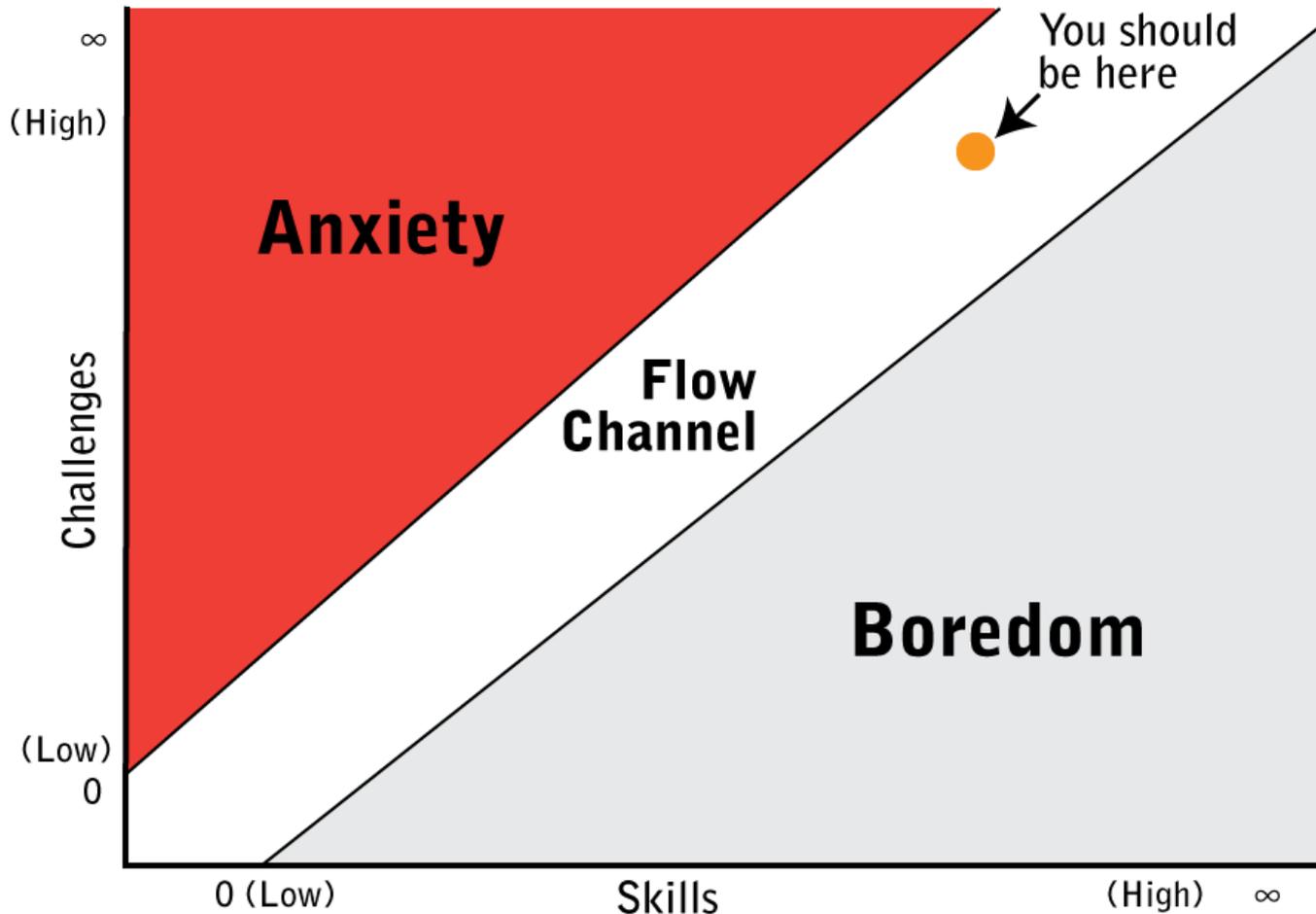
Es una sensación de sentirse eficaz, y capaz.

ENGAGEMENT Y FLUJO

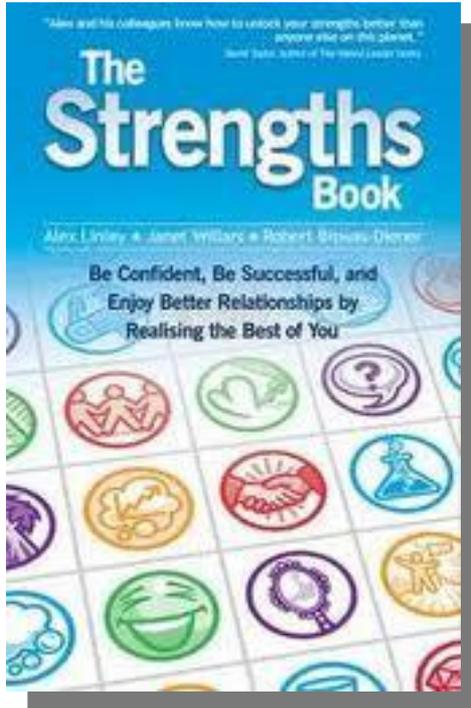
Un alto nivel de “engagement” se homologa al concepto de **flujo** propuesto por Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los fundadores de la psicología positiva



Alineación de Talentos versus Desafíos = Flujo



Fortaleza

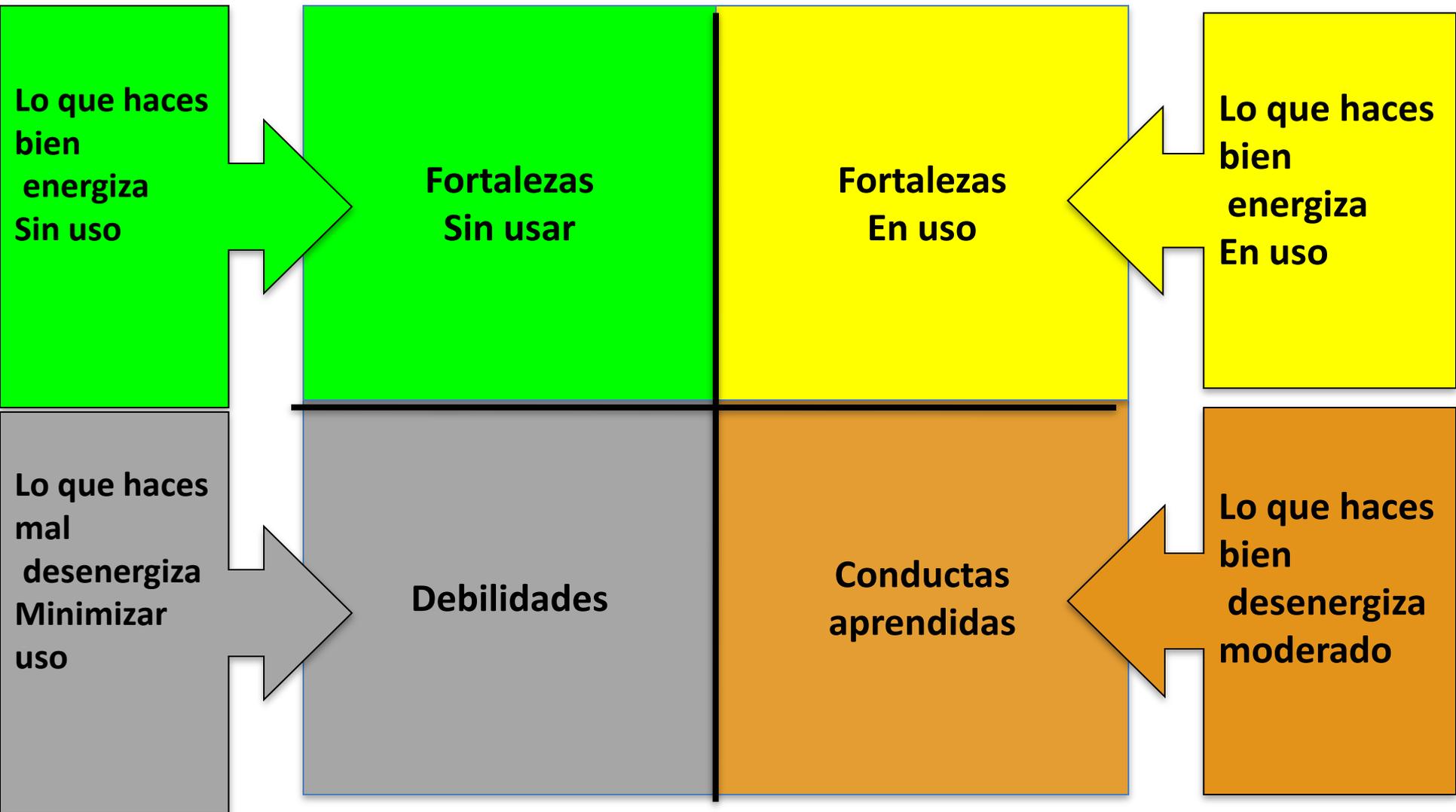


“Es una capacidad natural de comportamiento , pensamiento, y sentimiento que permite un funcionamiento óptimo de cada persona” .

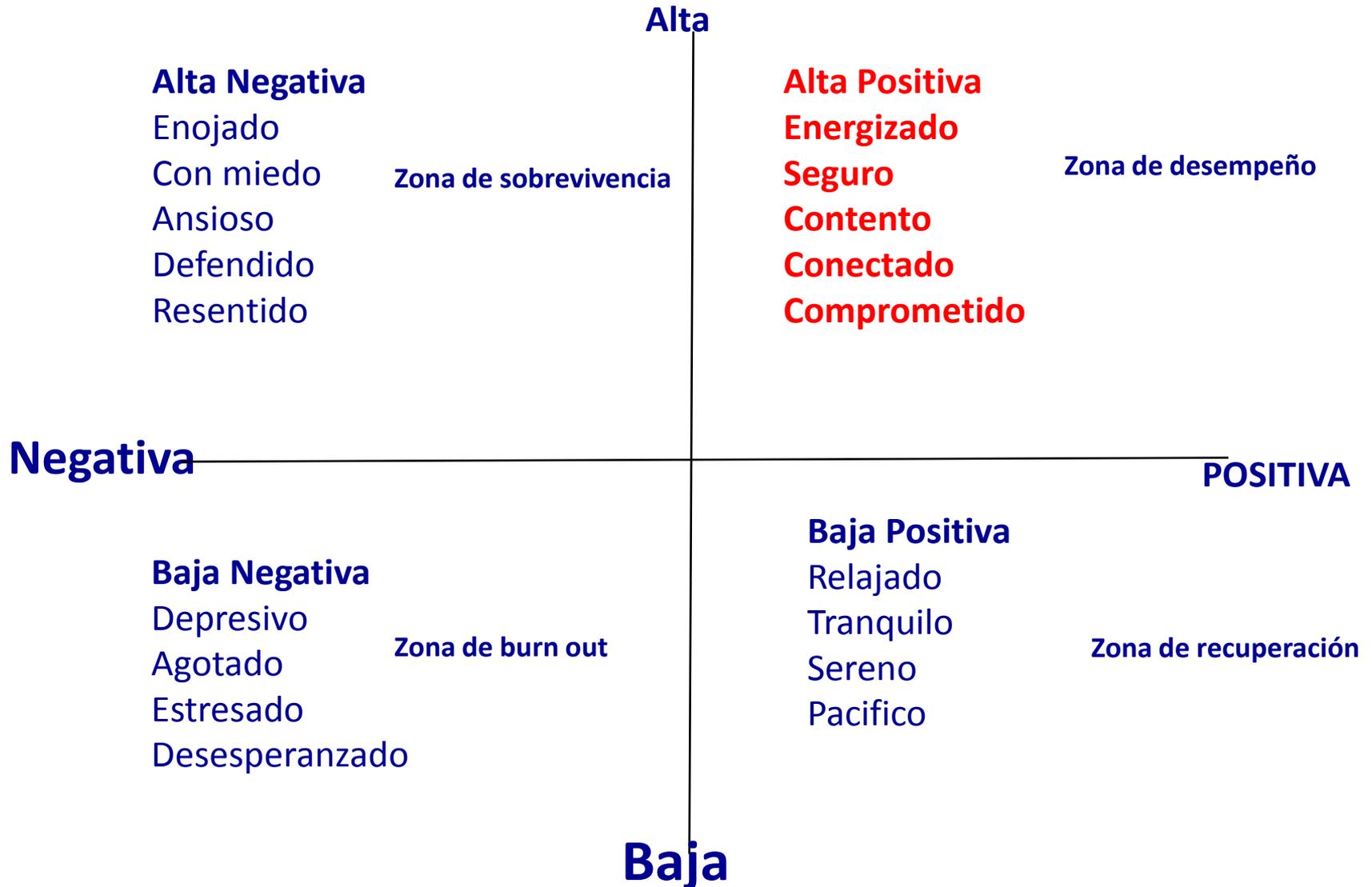


ALEX LINLEY

MODELO DE LAS FORTALEZAS



La Dinámica de la energía



¿CUANTAS PERSONAS REALMENTE TRABAJAN A PARTIR DE SUS FORTALEZAS?

- ◆ Un tercio de las personas que trabajan conocen sus fortalezas.
- ◆ Sólo 17% de las personas ocupan sus fortalezas en su trabajo





“La esencia del liderazgo es crear (para cada persona) un alineamiento con sus fortalezas de tal modo que las debilidades sean irrelevantes”

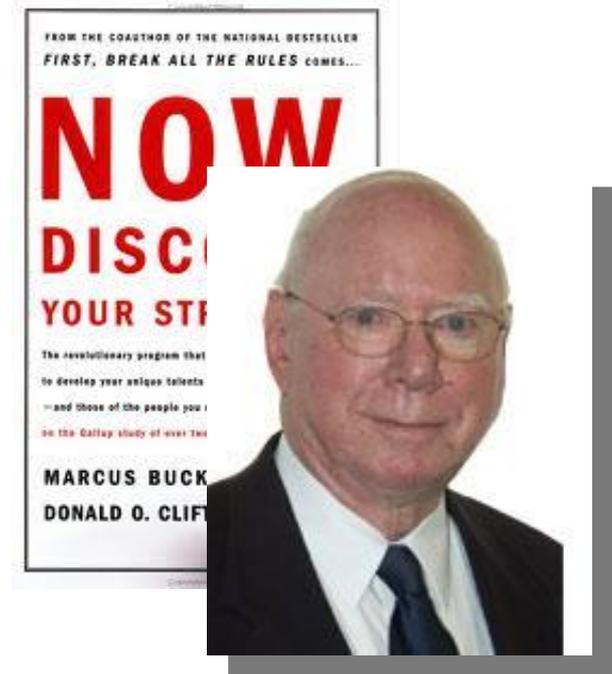
PETER DRUCKER

Talentos Individuales según Gallup

“¿Qué pasaría si estudiáramos lo que funciona bien las personas?” D.O. Clifton, 1952

NO se puede ser competente en todo

Para obtener buenos resultados se debe conocer y trabajar las fortalezas individuales con disciplina



D.O. Clifton

Recordado por su inusual habilidad de obtener lo mejor de las personas y de las organizaciones

“Career fit” en prevención del “burnout”

“Career fit”:

Grado en que una persona pueda trabajar en aquello que lo motiva especialmente y para lo cual es particularmente talentoso

El uso de al menos un 25% de la jornada en actividades significativas y motivantes se asocia a reducción de 50% en riesgo de burnout.

“Career Fit and Burnout Among Academic Faculty
Tait D Shanafelt et al” JAMA 2009



BENEFICIOS DE UTILIZAR LAS FORTALEZAS.

Las personas son:

- ✓ Menor estrés
- ✓ Mayor autoeficacia y autoestima
- ✓ Mayor energía y vitalidad
- ✓ Más resilientes
- ✓ Mejor desempeño en el trabajo
- ✓ Más compromiso e involucramiento en el trabajo
- ✓ Más efectivos en alcanzar su desarrollo personal





Barbara Fredrickson

Las emociones
positivas construyen
resiliencia y estimulan
un espiral ascendente
que mejora el
bienestar emocional.

¿Para qué sirven las emociones positivas?

Recursos Físicos

- † Coordinación
- † Fuerza
- † Salud cardiovascular



Recursos Intellectuales

Habilidades para:

- † Resolver problemas
- † Adquirir nueva información

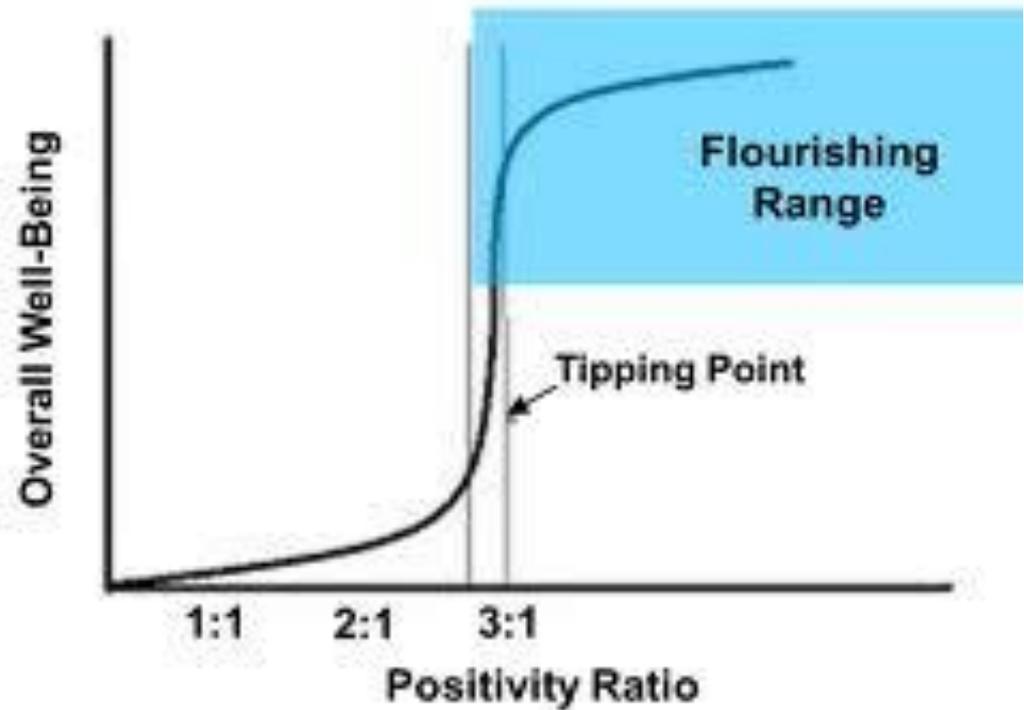
Recursos Psicológicos

- † Resiliencia y optimismo
- † Identidad y orientación a metas

Recursos Sociales

- † Empatía
- † Lazos personales y de colaboración

LINEA DE LOSADA



Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, 47 (6), 740-765.

Impacto de las Emociones Positivas en el Trabajo



“Los estados de ánimo se contagian.”

“Personas en una reunión en un máximo de 2 horas se contagian del mismo estado de ánimo (positivo o negativo).”

Impacto de las Emociones Positivas en el Trabajo

“Las personas que experimentaron emociones positivas pudieron hacer más asociaciones creativas.”

“El afecto positivo mejora nuestra capacidad de aprender.”



INDAGACIÓN APRECIATIVA

“Al preocuparnos sincera y fehacientemente de buscar, escuchar y difundir historias de lo bueno, lo verdadero, lo positivo, lograremos que todo el sistema se mueva en esa dirección.”



“Las organizaciones no se crean para resolver problemas, sino para generar progreso”.

Talleres 'cambiando la mirada'
'claves del bienestar'
'indagación apreciativa'



¡Queremos apoyar la excelencia en el trabajo y la calidad de vida de su equipo!.

DOCENCIA

PREGRADO
POSTGRADO
POSTÍTULO

INVESTIGACIÓN

PUBLICACIONES
CONGRESOS

EXTENSIÓN

CURSOS
CHARLAS



GESTIÓN

CAPACITACIÓN
CONSULTORIA

¿Qué hemos hecho EN nuestra UNIVERSIDAD?



International Positive Psychology Association

Second World Congress on Positive Psychology

July 23-26, 2011

Philadelphia, Pennsylvania, USA
Philadelphia Downtown Marriott



6th

EUROPEAN CONFERENCE on POSITIVE PSYCHOLOGY

ECPP 2012

JUNE 28-29 2012 | WORLD TRADE CENTER | Moscow, Russia



CIENCIA DE LA FELICIDAD





"En mi trabajo con microempresarios, un gran aprendizaje fue que el éxito no trae la felicidad, sino que la felicidad trae el éxito. Quienes tomaron conciencia de sus talentos y fortalezas, de lo felices que estaban tuvieron el poder para llevar adelante sus tareas y ser exitosos."

Público General



“Lo que he aprendido, sin duda, me ayudará en la práctica clínica diaria y a ver en la felicidad una oportunidad para seguir mejorando la atención a mis pacientes”

Médicos residentes UC



*"No tenía muchas expectativas de este taller, pero fue maravilloso descubrir que **depende de mí mejorar mi calidad de vida.** Me he comprometido a cambiar mi rutina diaria con el fin de **disfrutar y valorar a mi equipo de trabajo**".*

Director Administrativo UC



Ps. Nuria Pedrals
Attilio Rigotti MD, PhD
Marcela Bitran PhD

CULTIVANDO EL BIENESTAR DESDE LAS FORTALEZAS

NURI PEDRALS G.

Abril 2013



FACULTAD DE MEDICINA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATOLICA DE CHILE



SIMPOSIO INTERNACIONAL / 9 ABRIL 2013

**alimentación
mediterránea,
bienestar y salud**

Organiza:

