

Psicología Positiva en el ámbito empresarial

Ana Lisbona Bañuelos
amlisbona@psi.uned.es

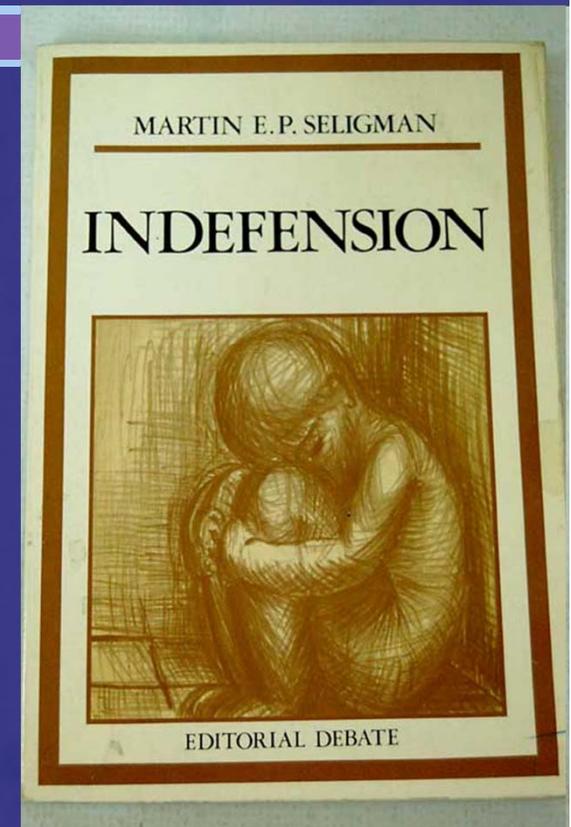
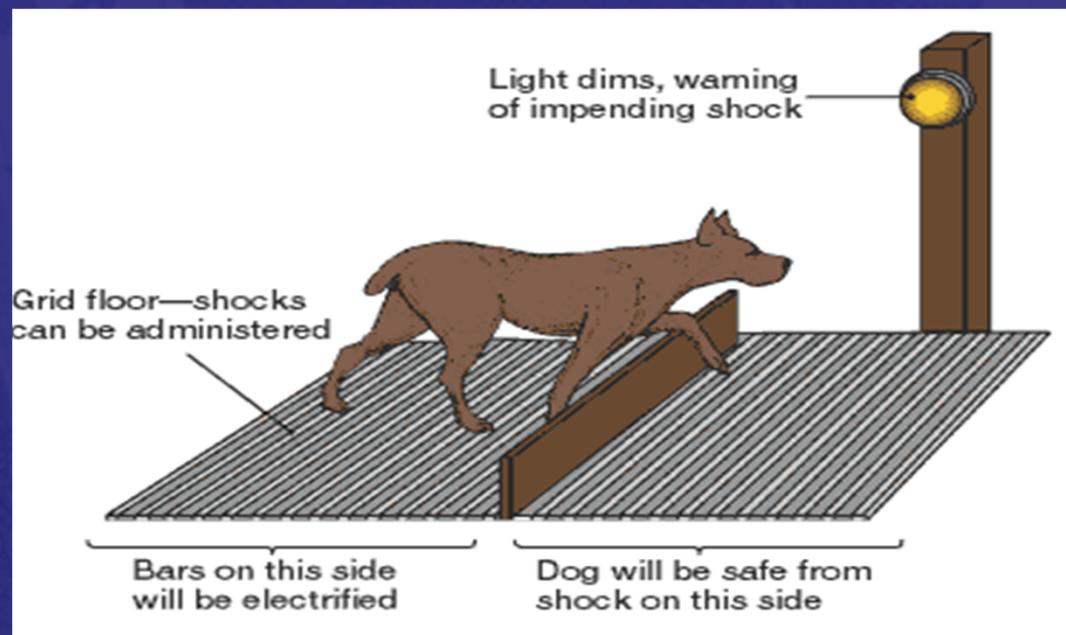
¿Qué es la Psicología Positiva?

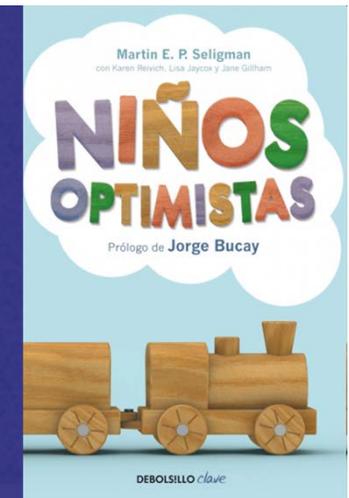
- ▶ Contexto en el que se inicia la psicología positiva

MARTIN
SELIGMAN



Martin Seligman (1992, p. 96): *“En mi profesión pasamos mucho tiempo (y dejamos mucho dinero) intentando hacer los problemas menos problemáticos. Ayudando a la gente con problemas es una meta que merece la pena, pero la Psicología casi nunca se ha centrado en la meta complementaria, es decir, mejorar la vida de las personas”*

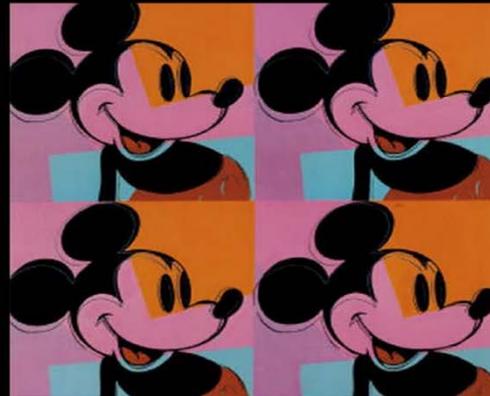




- *En 1998 Martin E. P. Seligman asume la presidencia de la Asociación Americana de Psicología (APA).*
 - *Inicio de la Psicología Positiva: el discurso inaugural*
- *En 2000 Martin Seligman y Mihail Czikszentmihalyi, editores del número especial sobre Psicología Positiva de la revista *American Psychologist* Objetivo de la Psicología Positiva es ‘catalizar un cambio de enfoque de la Psicología desde la preocupación solo en solucionar las cosas que van mal en la vida, a construir cualidades positivas’.*

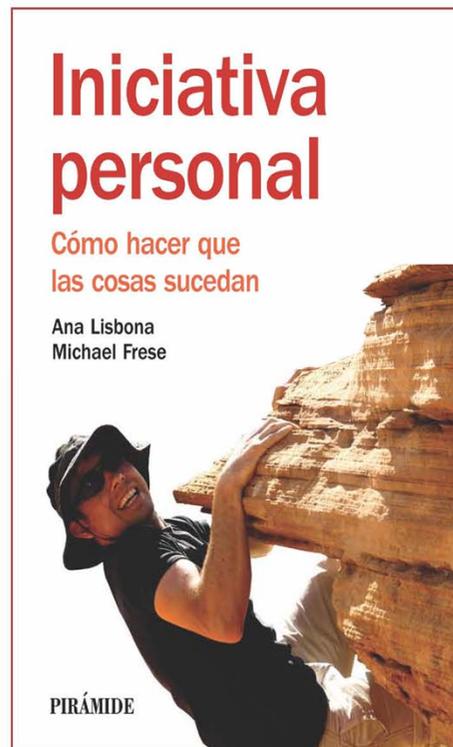
FORTALEZAS

AMBITO EMPRESARIAL. POP



Estrés, absentismo, burnout, descripciones de puestos...

PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL POSITIVA



EDICIONES PIRÁMIDE



Ediciones Pirámide y la Escuela de Organización Industrial se complacen en invitarle a la presentación del libro

Iniciativa personal

Cómo hacer que las cosas sucedan

de Ana Lisbona y Michael Frese

Participan en el acto:

Ana Lisbona, coautora de la obra

Miguel Ángel Santed, decano de la Facultad de Psicología de la UNED

Vanesa Latras, talent coordinator en Loewe

José Sánchez-Alarcos, experto en factores humanos

Escuela de Organización Industrial
Avda. de Gregorio del Amo, 6
Madrid

Martes
27 de noviembre de 2012
19:00 horas

*Se ruega confirmar asistencia a amlisbona@psi.uned.es

¿Qué es POP?

*‘el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas y de los grupos en las organizaciones, así como **su gestión efectiva**’*



¿POP Y COACHING?

FORTALEZAS

OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO =

ORGANIZACIONES SALUDABLES

ORGANIZACIONES SALUDABLES

- Son aquellas que invierten esfuerzos de colaboración sistemáticos e intencionales PARA MAXIMIZAR:
 - BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS y
 - LA PRODUCTIVIDAD
 - ¿CÓMO?----- MEDIANTE:
 - Generación de puestos bien diseñados y significativos
 - Ambientes sociales de apoyo
 - Oportunidades equitativas y accesibles para el desarrollo de la carrera y del balance trabajo-vida privada.
-



FELICIDAD

10 profesiones en las que las personas son más felices:

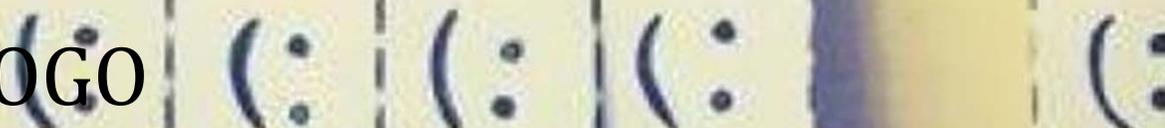
Encuesta Social General del Centro de Nacional de Investigación de la Universidad de Chicago (2011)

take a smile



1. SACERDOTE
2. BOMBERO
3. FISIOTERAPEUTA
4. ESCRITOR
5. PROFESOR EDUCACIÓN ESPECIAL
6. MAESTRO
7. ARTISTA
8. PSICOLOGO
9. AGENTE FINANCIERO
10. INGENIERO DE OPERACIONES

take a smile



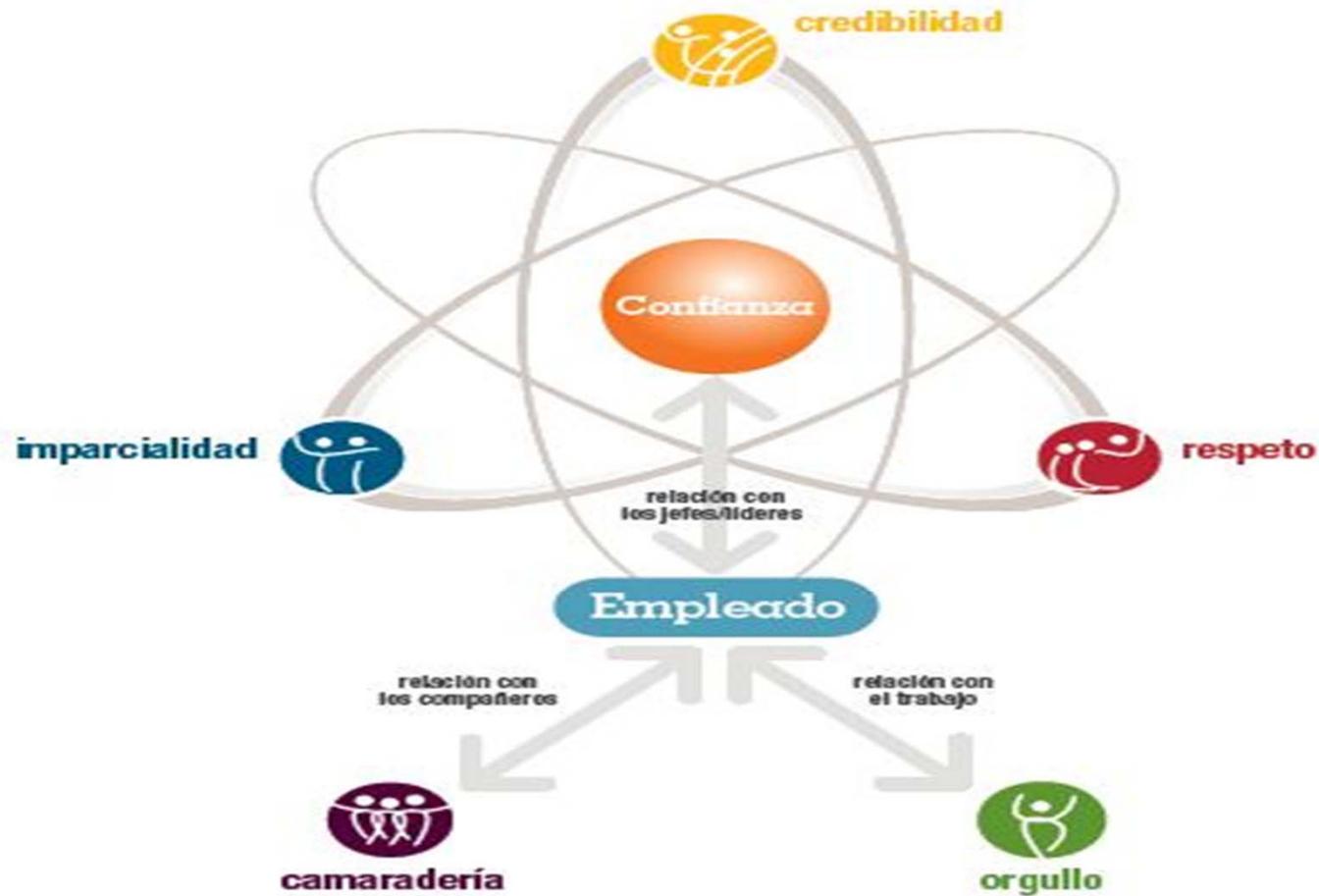
MEJORES EMPRESAS PARA TRABAJAR (Great Place to work Insitute)500-1000

- > **1. Microsoft**
 - > 670 employees
www.microsoft.com/spain/
Industry: Information Technology
Ownership: Private
 - > **2. ING DIRECT**
 - > 944 employees
www.ingdirect.es
Industry: Financial Services & Insurance
Ownership: Private
 - > **3. Quintiles**
 - > 820 employees
www.quintiles.com
Industry: Biotechnology & Pharmaceuticals
Ownership: Publicly quoted/held
 - > **4. Dow Chemical Ibérica**
 - > 740 employees
www.dow.com/iberica/es
Industry: Manufacturing & Production - Chemicals
Ownership: Private
 - > **5. PHILIPS**
 - > 766 employees
www.philips.es
Industry: Electronics
Ownership: Publicly quoted/held
 - > **6. 3M España**
 - > 655 employees
www.3m.com/es
Industry: Manufacturing & Production - Chemicals
Ownership: Publicly quoted/held
 - > **7. Grupo DKV Seguros**
 - > 721 employees
www.dkvseguros.com
Industry: Financial Services & Insurance - General Insurance
Ownership: Private
 - > **8. Anuntis**
 - > 650 employees
www.anuntis.com
Industry: Information Technology
Ownership: Private
-

MEJORES EMPRESAS PARA TRABAJAR (Great Place to work Insitute) +1000

- > **1. Novartis**
 - > 1497 employees
 - > www.novartis.es
 - Industry: Biotechnology & Pharmaceuticals
 - Ownership: Publicly quoted/held
- > **2. Atento**
 - > 8098 employees
 - > www.atento.es
 - Industry: Professional Services - Telephone Support/Sales Centers
 - Ownership: Private
- > **3. IKEA Ibérica**
 - > 6074 employees
 - > www.ikea.com
 - Industry: Retail - Specialty
 - Ownership: Private
- > **4. Vodafone España**
 - > 4383 employees
 - > www.vodafone.es
 - Industry: Telecommunications
 - Ownership: Publicly quoted/held
- > **5. Brico Depôt**
 - > 500 - 1000 employees
 - > 1003 employees
 - > www.bricodepot.es
 - Industry: Retail - Specialty
 - Ownership: Publicly quoted/held
- > **6. Lilly**
 - > 1229 employees
 - > www.lilly.es
 - Industry: Biotechnology & Pharmaceuticals
 - Ownership: Private
- > **7. LEROY MERLIN ESPAÑA**
 - > 7684 employees
 - > www.leroymerlin.es
 - Industry: Retail - Specialty
 - Ownership: Private
- > **8. AKI BRICOLAJE**
 - > 1314 employees
 - > www.aki.es
 - Industry: Retail - Specialty
 - Ownership: Publicly quoted/held
- > **9. Randstad**
 - > 1064 employees
 - > www.randstad.es
 - Industry: Professional Services - Staffing & Recruitment
 - Ownership: Publicly quoted/held

Best places to work



ORGANIZACIONES SALUDABLES

¿CÓMO?

- Desarrolla prácticas saludables de estructurar y gestionar los procesos de trabajo
- Influyen en:
 - Empleados + saludables
 - Resultados

PRÁCTICAS SALUDABLES DE GESTIÓN Y PROCESOS DE TRABAJO

- Recursos estructurales
- Recursos de tarea



WORK ENGAGEMENT

- El engagement es
 - estado afectivo positivo,
 - relativamente persistente, **FLOW**
 - de plenitud
 - Tres dimensiones (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Romá & Baker, 2002).
 - “vigor”
 - “dedicación”
 - “absorción” o concentración en el trabajo
-

WORK ENGAGEMENT

➤ Vigor

- se refiere a altos niveles de energía y activación mental en el trabajo, la voluntad y predisposición de invertir esfuerzos y la persistencia, incluso ante las dificultades.

➤ Dedicación

- se asocia al entusiasmo, estar orgulloso e inspirado en el trabajo. Se caracteriza por un sentimiento de importancia y desafío.

➤ Absorción

- estado de concentración, de sentimiento de que el tiempo pasa ~~rápidamente y uno tiene dificultades para desligarse del~~ trabajo

Work engagement / Adicción al trabajo

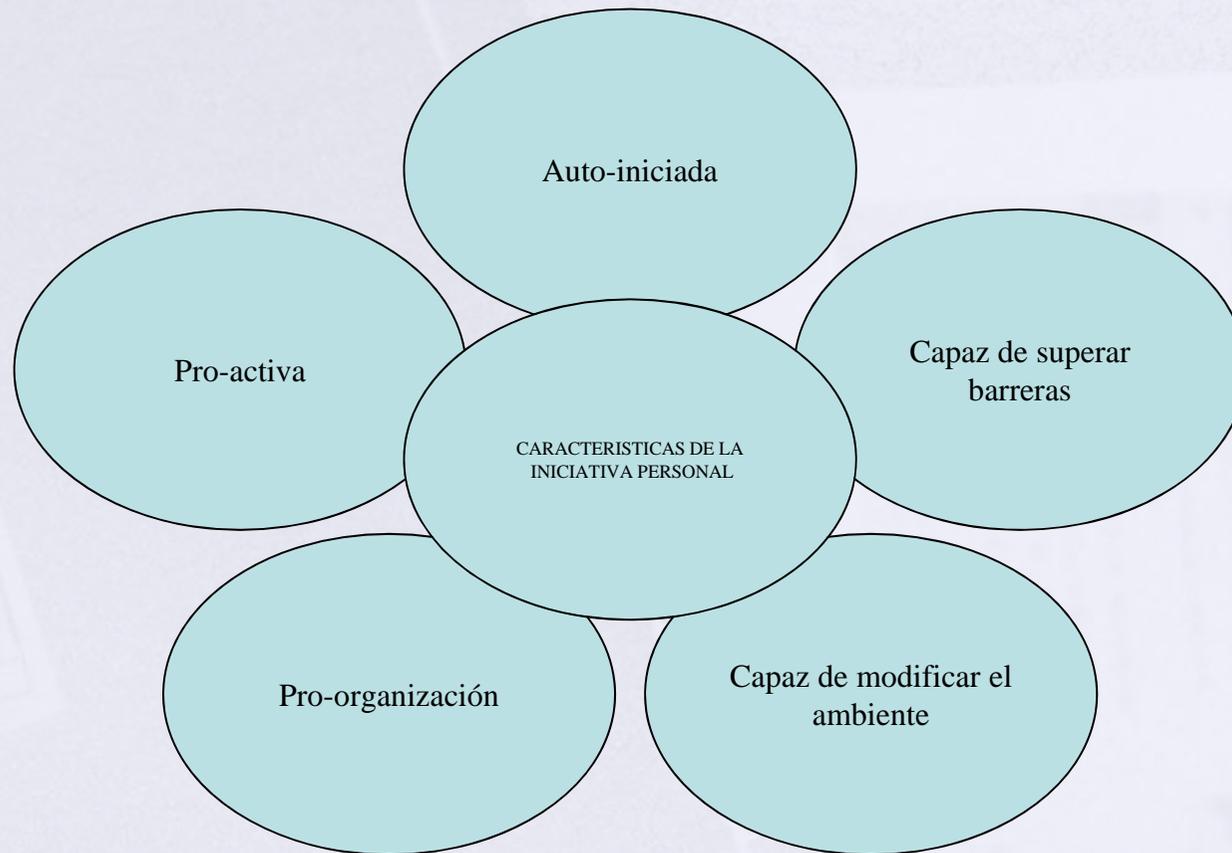
Hacer que las cosas sucedan

INICIATIVA PERSONAL SEGÚN FRESE

¿Qué es la iniciativa personal?



DEFINICIÓN DE PI



Buenas noticias

- Cómo desarrollar la Iniciativa Personal:
 - Mejora en el desempeño
 - Desarrollo profesional
 - Bienestar
 - Empleabilidad
-

PASIÓN

➤ La pasión puede:

- ayudar a incrementar la motivación,
 - potenciar el bienestar y la identificación,
 - generar emociones negativas que afecten al rendimiento como puede ser el desarrollo del Burnout o la Adicción al Trabajo
- en función del tipo de pasión que se imprime en el trabajo.
- **DEFINICIÓN:** fuerte inclinación hacia una actividad que gusta a las personas y que se considera importante, sobre la que se invierte tiempo y energía
- **Pasión armoniosa** internalización autónoma que permite a la persona elegir abordar una actividad que le gusta.
- **Pasión obsesiva** se refiere a la internalización controlada sobre una actividad como parte de la propia identidad, que genera una presión interna para abordar una actividad que a la persona le gusta
- La diferencia ente ambos tipos de pasión, es que la pasión armoniosa promueve una adaptación saludable mientras que la obsesiva, frustra esta adaptación positiva y genera, no sólo un afecto negativo, sino también una persistencia sin flexibilidad o rígida.

Los mejores empleados: EMPLEADOS CON TALENTO

- D**
- E**
- C**
- Á**
- L**
- O**
- G**
- O**
- 1. Motivación y pasión por la actividad que desarrolla.
 - 2. Constancia y perseverancia, alta tolerancia a la frustración.
 - 3. Capacidad para replantearse la situación en aras de la mejora continua y en búsqueda de la excelencia profesional.
 - 4. Gestión del conocimiento, capacidad para mantenerse actualizado, reciclarse y nutrirse de los demás.
 - 5. Alta dedicación y dirección del esfuerzo hacia el desarrollo de sus capacidades.
 - 6. Adaptación a los cambios, concibe el cambio como oportunidad.
 - 7. Búsqueda pro-activa de situaciones e inmersión en entornos que le permitan desarrollarse.
 - 8. Piensa global y actúa de forma local.
 - 9. Equilibrio emocional.
-
- 10. Divulga sus aportaciones, "vende internamente" con vocación de servicio y de beneficio común.

**REMEMBER
HAPPINESS IS
A WAY OF TRAVEL
NOT A DESTINATION**

- Roy Goodman



www.actitudmentalpositiva.es