

Título La felicidad en el trabajo y la satisfacción personal

Tipo de Producto Material didáctico

Autores Trajtenberg, Diana

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A17S31 - Perspectivas sobre la felicidad desde un enfoque multidisciplinario

Responsable del Proyecto

Sinópoli, Daniel

Línea

Área Temática

Líneas Transversales

Fecha

Agosto 2017

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

LA FELICIDAD EN EL TRABAJO Y LA SATISFACCIÓN PERSONAL

Clase de transferencia en el marco de la investigación sobre la felicidad



.La vida laboral ha experimentado grandes cambios en los últimos tiempos, desde la Psicología Positiva, se considera que el interés que estaba dirigido solamente a la satisfacción económica, se fue corriendo y ampliando cada vez más al interés por la satisfacción con la vida, concepto que incluye muchos otros elementos y que causan en las personas mayor felicidad y bienestar

INTRODUCCIÓN Y MARCO CONCEPTUAL A LA PSICOLOGÍA POSITIVA



MARTIN SELIGMAN



SONJA LYUBOMIRSKY



**BARBARA
FREDRICKSON**

Dr. M. Seligman: Pionero de la Psicología Positiva y de la Teoría del Bienestar. Psicólogo y escritor estadounidense. Fue presidente de la APA. Director a cargo de la Maestría en PP en la Universidad de Pennsylvania

S. Lyubomirsky: Se graduó con máximos honores en la universidad de Harvard. Dra. en Psicología Social y de la Personalidad en Stanford. Profesora de Psicología en la Universidad de California. «La ciencia de la felicidad» y «Los mitos de la felicidad»

B. Fredrickson: Dra. En Psicología en la Universidad de Stanford. Investigadora del laboratorio de emociones positivas en la universidad de Carolina del norte. « Positividad» 2009 y «Amor 2.0» 2013

PSICOLOGÍA POSITIVA

.El principal objetivo de la Psicología Positiva es comprender y **facilitar la felicidad y el bienestar psicológico**

.Compromiso por parte de los investigadores para enfocar la atención en las fuentes de la salud psicológica, yendo más allá del énfasis anterior que se centraba casi exclusivamente en el ámbito psicopatológico

.Ha sido definida como: **«el estudio científico del funcionamiento humano óptimo»**

.Enfatiza el **Optimismo** y el **funcionamiento humano positivo** en lugar de centrarse en la Psicopatología y la disfunción

.El objetivo no es remediar los déficits ni preocuparse sólo por las cosas que van mal en la vida, sino impulsar las **fortalezas y virtudes**

¿Cómo incrementar la satisfacción laboral?

- .Reorientar el trabajo, poniendo en práctica las fortalezas y virtudes
- .Lo hace más agradable y transforma en «vocación» una actividad rutinaria o una carrera sin posibilidad de desarrollo
- .La vocación genera un empleo más gratificante y sentimiento de felicidad

Tres tipos de orientación laboral

• **TRABAJO:** sirve para cobrar un sueldo a fin de mes. Un medio para lograr otros fines, como mantener una familia, pagar el alquiler, ocio, etc. No se espera de él otro tipo de compensación. Cuando se deja de percibir una remuneración o aparece otra opción laboral con salario más alto, el trabajo se abandona

- **CARRERA:** «Hacer carrera en el ámbito laboral»
Logros a través de la retribución económica, pero también mediante ascensos, que aportan prestigio y poder, sumado al aumento de sueldo
- Cuando ya no existe la posibilidad de seguir ascendiendo, la persona se aliena, empieza a buscar gratificación y sentido a su carrera en otro lugar

- **VOCACIÓN:** Compromiso apasionado con el trabajo por él mismo. Las personas con vocación, consideran que su trabajo no sólo los gratifica en lo personal, sino que contribuyen al bien general, nos trasciende
- Trabajo satisfactorio, independientemente del dinero y los ascensos
- Cualquier trabajo puede convertirse en una vocación y cualquier vocación en un trabajo

Optimismo

«La gente optimista es más feliz»

- .Más satisfechas con sus vidas
- .Más emociones positivas
- .Mayor resiliencia ante la adversidad y el estrés
- .Menos depresión



FELICIDAD



- Estado que conjuga bienestar y sentimientos positivos, lleva a la persona a sentirse autorrealizada
- Palabra utilizada para referirse al **Bienestar** máximo que casi todas las personas desean
- Felicidad y Bienestar son dos conceptos íntimamente relacionados, en un mismo eje de emociones positivas

BIENESTAR PERSONAL

.Bienestar global de la persona



**. Bienestar material y el Bienestar subjetivo,
emocional, psicológico**

.Bienestar Emocional: Experiencia de emociones positivas, disfrute del tiempo libre, pareja, bienestar profesional y laboral

EMOCIONES POSITIVAS EN EL TRABAJO

.Las personas que experimentan emociones positivas en el ámbito laboral muestran patrones de comportamiento como:

.Flexibilidad

.Creatividad

.Apertura hacia la información y eficiencia

.Aumentan el bienestar psicológico y físico

EMOCIONES POSITIVAS EN EL TRABAJO

- Benefician tanto a la persona, ya que contribuyen a su bienestar y facilitan el desarrollo de habilidades, como también al grupo de trabajo y a la organización**
- Las emociones se comparten y se contagian**

EMOCIONES POSITIVAS

·**Alegría:** genera impulso de actuar, no sólo física y socialmente, sino también intelectual y artísticamente. Es una **emoción muy valorada en el ambiente laboral**, asociada al comportamiento proactivo y conducta emprendedora

·**Disfrute**

·**Interés:** aumenta el impulso por explorar, obtener información y nuevas experiencias

SATISFACCIÓN CON LA VIDA

- .Juicio sobre como se considera la propia vida en su totalidad
- .Puede hacer referencia a toda la vida o a un espacio temporal más específico
- .También se puede referir alguna área concreta: salud, trabajo, relaciones sociales, familia, etc.

Modelo de las tres vías de Seligman

- Propone tres vías para aumentar la felicidad:
- **VIDA PLACENTERA:** Sentir emociones positivas y desarrollar habilidades para amplificarlas. Vida agradable
- **VIDA COMPROMETIDA:** Con el trabajo, con el amor, con la crianza de los hijos, amistades, tiempo libre... Aprender a utilizar las fortalezas con el fin de que florezcan las experiencias óptimas

LA MOTIVACIÓN POSITIVA: EL ENGAGEMENT Y EL FLOW

- .En el ámbito del trabajo y las organizaciones
- .Pueden ser fuentes de satisfacción y bienestar aportando beneficios tanto para la persona como para la organización
- .Como antecedentes se sitúan las teorías de la motivación, sobre todo la de Maslow

ENGAGEMENT

- Estado afectivo positivo relativamente estable y duradero, de plenitud, sentirse implicado y comprometido con el trabajo, las relaciones laborales y con la organización
- **VIGOR**: altos niveles de energía y activación mental en el trabajo, voluntad de invertir esfuerzo y persistencia incluso ante las dificultades
- **DEDICACIÓN**: entusiasmo, orgullo e inspiración en el trabajo. Desafío

- **ABSORCIÓN:** estado de concentración, sentimiento que el tiempo pasa rápidamente y dificultades para desligarse del trabajo
- Las personas que experimentan engagement, se comprometen plenamente con sus tareas, aplican sus conocimientos y desarrollan sus capacidades
- Disfrutan y experimentan emociones placenteras de plenitud y autorrealización

FLOW



- .Mihaly Csikszentmihalyi:
- .Doctor en Psicología en la Universidad de Chicago
- .Profesor de Psicología en la Universidad de Claremont
- .Trabajos sobre la felicidad, creatividad, bienestar subjetivo y la Teoría del Flow

- **« La gente es más feliz cuando está en estado de flow »**
- Flow: tareas o aspectos concretos del trabajo y es mas breve temporalmente que el engagement
- **«Experiencia óptima de disfrute» que ocurre cuando una persona está motivada y capacitada para realizar una actividad en la que se siente desafiada**

•La actividad es tan satisfactoria en sí misma y la persona al estar totalmente concentrada

•**Se esfuerza al máximo sin darse cuenta, aplicando todas sus potencialidades para lograr las metas**

Metas claras

Directa e inmediata retroalimentación

Concentración y enfoque

Se pierde la noción del tiempo

¿Es posible experimentar flow cuando trabajamos?

.En el ambiente de trabajo las personas podrían experimentar flow, cuando la actividad es en sí misma intrínsecamente recompensante. No es sólo el logro de los objetivos lo que recompensa, sino la actividad en sí misma. La atención está centrada en la tarea presente, en el desarrollo y no sólo en los resultados

FLOW COLECTIVO

.Flow es una experiencia individual pero también puede ser experimentada a nivel colectivo, grupal



.La falta de experiencias positivas aparece cuando nos obsesionamos tanto en lo que queremos conseguir, que ya no se obtiene placer de la propia actividad presente y cuando esto sucede, perdemos la oportunidad de ser felices

***Jerarquía de necesidades de Maslow
relacionada con el trabajo***

Jerarquía de
necesidades de
Maslow relacionada
al trabajo

AUTOREALIZACIÓN

- Iniciar un nuevo negocio
- Desarrollar e instruir a los demás
- Utilizar habilidades para los negocios , iniciar una obra benéfica y de ayuda

ESTIMA

- Ganar un premio codiciado por desempeño
- Recibir un ascenso
- Ganarse una reputación destacada entre los colegas

PERTENENCIA SOCIAL Y AMOR

- Ser aceptado por amigos personales y profesionales
- Trabajar en grupos compatibles
- Tener una supervisión que brinde apoyo

SALUD Y SEGURIDAD

- Recibir aumentos salariales regulares
- Tener un seguro médico y por discapacidad
- Trabajar en un ambiente libre de peligros

FISIOLÓGICAS

- Recibir un salario suficiente para vivir
- Disponer de alimentos suficientes
- Trabajar en un ambiente confortable

**« LA FELICIDAD CONSISTE EN COMPARTIR
MOMENTOS SIMPLES CON PERSONAS
ESPECIALES »**