



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Felicidad y conciencia por la vida



FELICIDAD, BIENESTAR Y TRABAJO.

Carolina Casiello

Psicóloga – Docente Universitaria
Consultora de Bienestar y Felicidad Organizacional.
Creadora del MAP® (*Método de Auto
reconocimiento de Propósito*), para la redefinición
de carrera laboral.
Autora del Libro “*Rumbo al Trabajo Feliz*”.



Objetivos



- Reflexionar sobre la felicidad como elección y la posibilidad de que sea una condición de vida personal y laboral.



- Acercar fundamentos psicológicos de la felicidad y las bases científicas.





EMPRESAS
Felices

SONDEO



Pensando

Ud..

¿considera que **su organización** cuenta con las condiciones requeridas para **involucrar corazones?**

Sus colaboradores..

¿conocen cuál puede ser la **mejor versión** es decir, su **propósito personal** volcado en el trabajo?

EMPRESAS

Felices

“Todo el mundo ha sido hecho para un trabajo y el deseo para ese trabajo ha sido puesto en cada corazón”



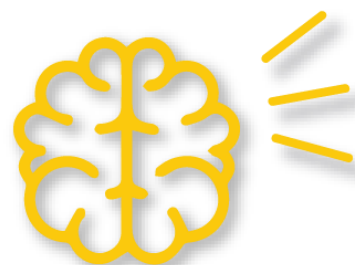
Rumi



Como vivimos
nuestro trabajo?

CON POSITIVA

Cuestionario “Trabajo – Vida
Amy Wrzesniewski



Mide la Satisfacción
de la vida en relación al
Trabajo

La Sra. A trabaja fundamentalmente para ganar suficiente dinero para pagar los gastos de su vida. Si tuviera una posición económica asegurada ya no continuaría en ese tipo de trabajo, sino que realmente se dedicaría a otra cosa en vez de eso.

El trabajo de la Sra. A es una necesidad básica, como respirar o dormir. Ella a menudo desea que el tiempo pase más rápido en el trabajo. Desea muchísimo que lleguen los fines de semana y las vacaciones.

Si la Sra. A viviera su vida otra vez, probablemente no se dedicaría a ese tipo de trabajo. La Sra. A. No recomendaría ni a sus amigos ni a sus hijos dedicarse a ese tipo de trabajo.

La Sra. A está con muchos deseos de retirarse.

¿Te gustaría que tu vida laboral en el futuro sea como la de la Sra. A?

La Sra. B. básicamente disfruta de su trabajo pero no espera estar en él dentro de cinco años. En vez de eso, ella piensa en cambiarse a un trabajo mejor y de mayor nivel.

Tiene varias metas en relación a los puestos que le gustaría eventualmente alcanzar en el futuro. Algunas veces su trabajo le parece una pérdida de tiempo, pero sabe que debe hacer las cosas suficientemente bien en su actual puesto para poder cambiarse.

La Sra. B. Realmente desea que la promocionen/asciendan. Para ella, ser promocionada significa que se reconozca el buen trabajo que hace, y es una señal de su éxito en comparación con sus compañeros.

¿Te gustaría que tu vida laboral en el futuro sea como la de la Sra. B?

El trabajo de la **Sra. C** es una de las partes más importantes de su vida. Ella está muy contenta de estar en ese tipo de trabajo. Como lo que hace para vivir es una parte fundamental de quién es, es una de las primeras cosas que cuenta sobre sí misma.

Pertenece a varias asociaciones y clubes relacionados con su trabajo. La Sra. C. se siente bien con su trabajo porque le encanta, y porque piensa que hace que el mundo sea un lugar mejor.

Ella animaría a sus amigos e hijos a entrar en ese tipo de trabajo. A la Sra. C no tiene un particular interés en retirarse/jubilarse.

¿Te gustaría que tu vida laboral en el futuro sea como la de la Sra. C?

Las vías hacia la Felicidad

- **Via Hedónica**

- Momentos felices, a la acumulación de sensaciones placenteras, que generan emociones positivas...

- **Vía Eudaemónica**

- Buen funcionamiento, el proceso implicado en el logro de la felicidad no es necesariamente placentero, su consecución ha requerido del uso y desarrollo de fortalezas y recursos cognitivos...

Burn Out

El Burnout o síndrome del trabajador “quemado”, es un trastorno emocional que tiene que ver con el estrés causado principalmente por el trabajo. Tiene efectos físicos, psíquicos y emocionales, además de tener graves consecuencias sobre la organización en la que se encuentra.

Ansiedad

Preocupación

Apatía

Aburrimiento

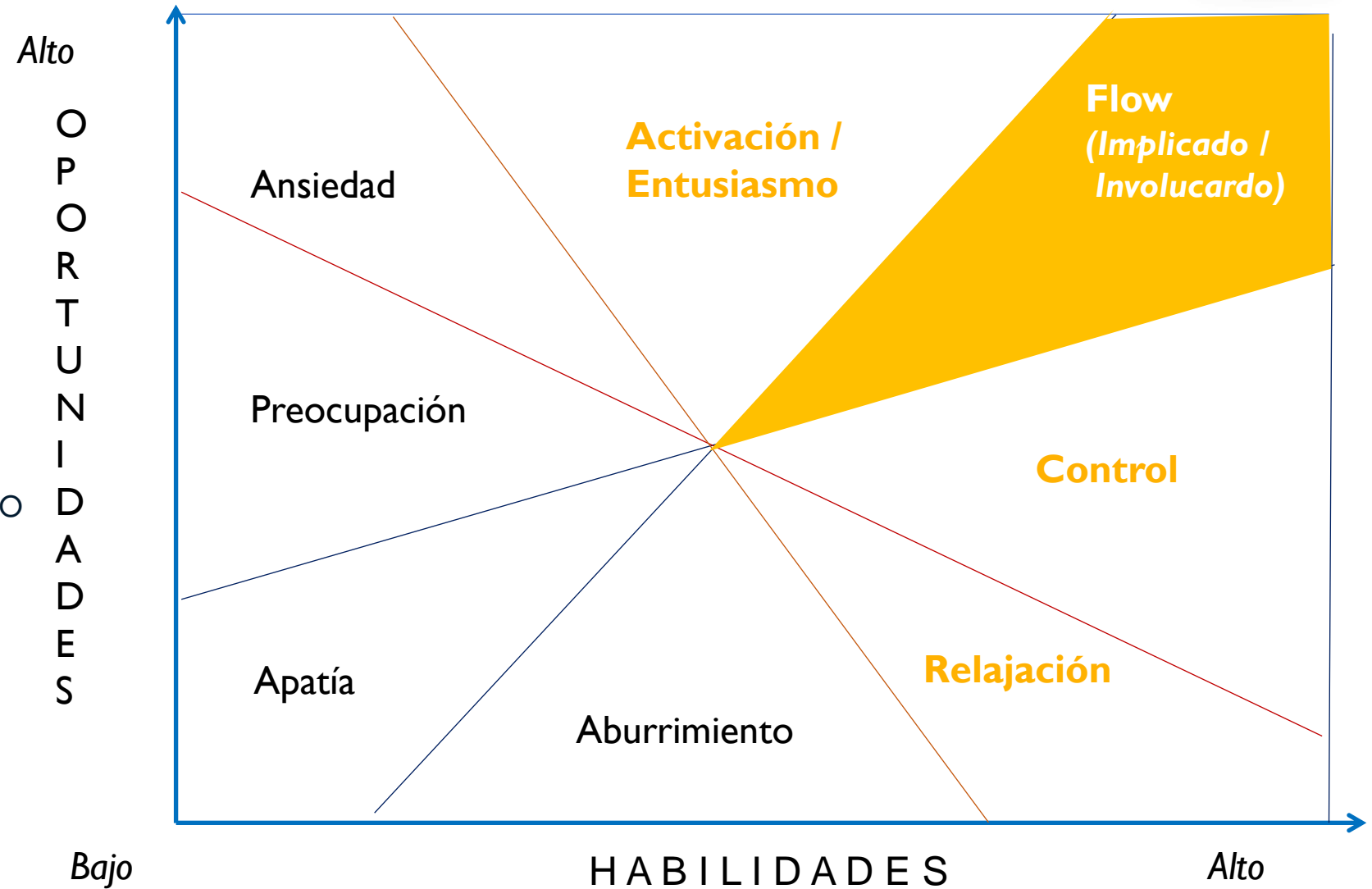
Stress
Burn Out



Flow

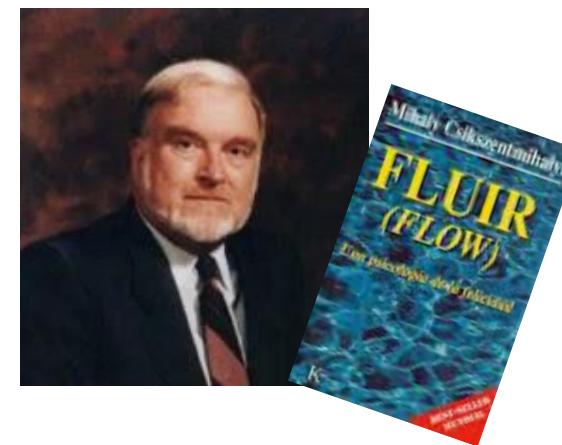
“Un estado en que uno se siente completamente absorto e inmerso en una actividad que proporciona placer y disfrute”

Mihaly Csikszentmihalyi)



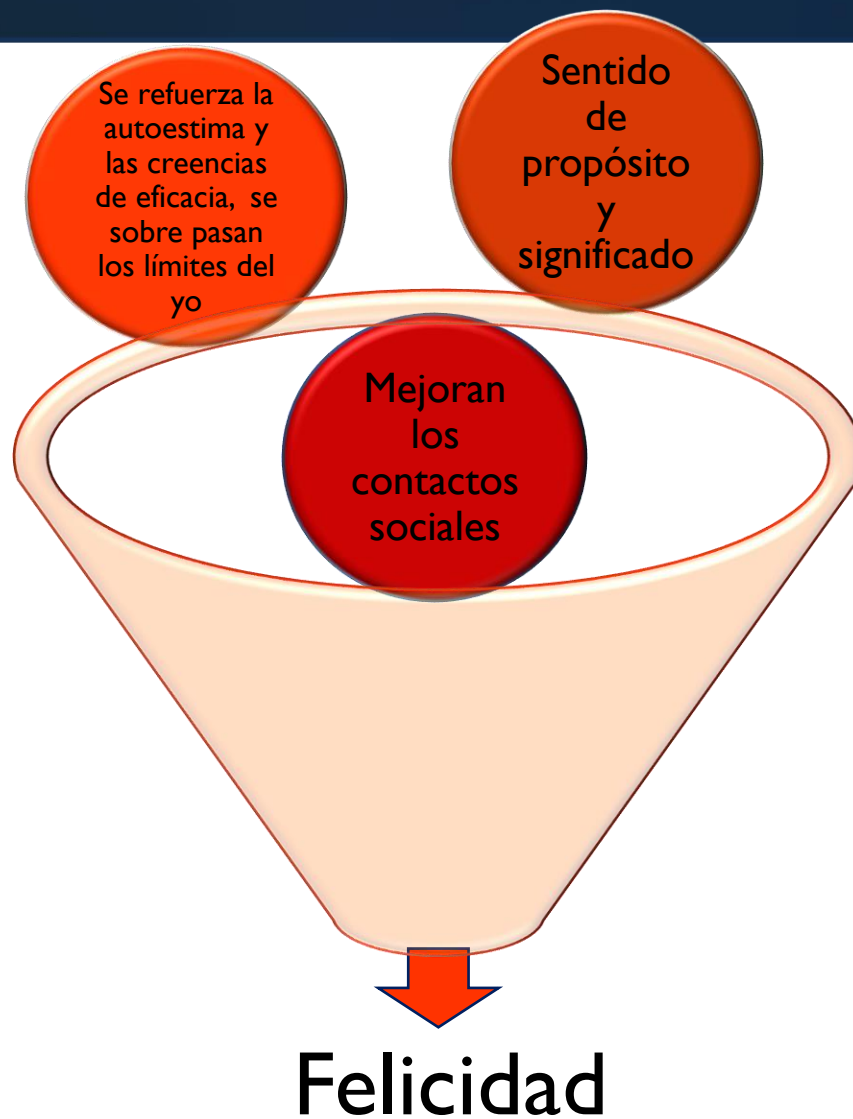
Felicidad en el Trabajo

- “...Cualquier actividad que contiene una cantidad de oportunidades para la acción o desafíos, que para su logro requieren poseer las habilidades adecuadas....”
- Además, la actividad tiene que :
 - - contar con metas claras y percibidas como desafiantes y posibles
 - - contar con retroalimentación
 - - habilidades acordes a desafío



Mihaly Csikszentmihalyi

FLOW



Emplear



“Implicare”



Implicado (*Involucrado*)

=

Empleado

Cuando empleado significa *implicado*... lo de “feliz” lo damos por dado!

EMPRESAS
Felices



Trabajo

- “...el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos...”

(Psicología Laboral)

- “... accionar que eleva al hombre en la búsqueda de su plenitud y desarrollo personal”.

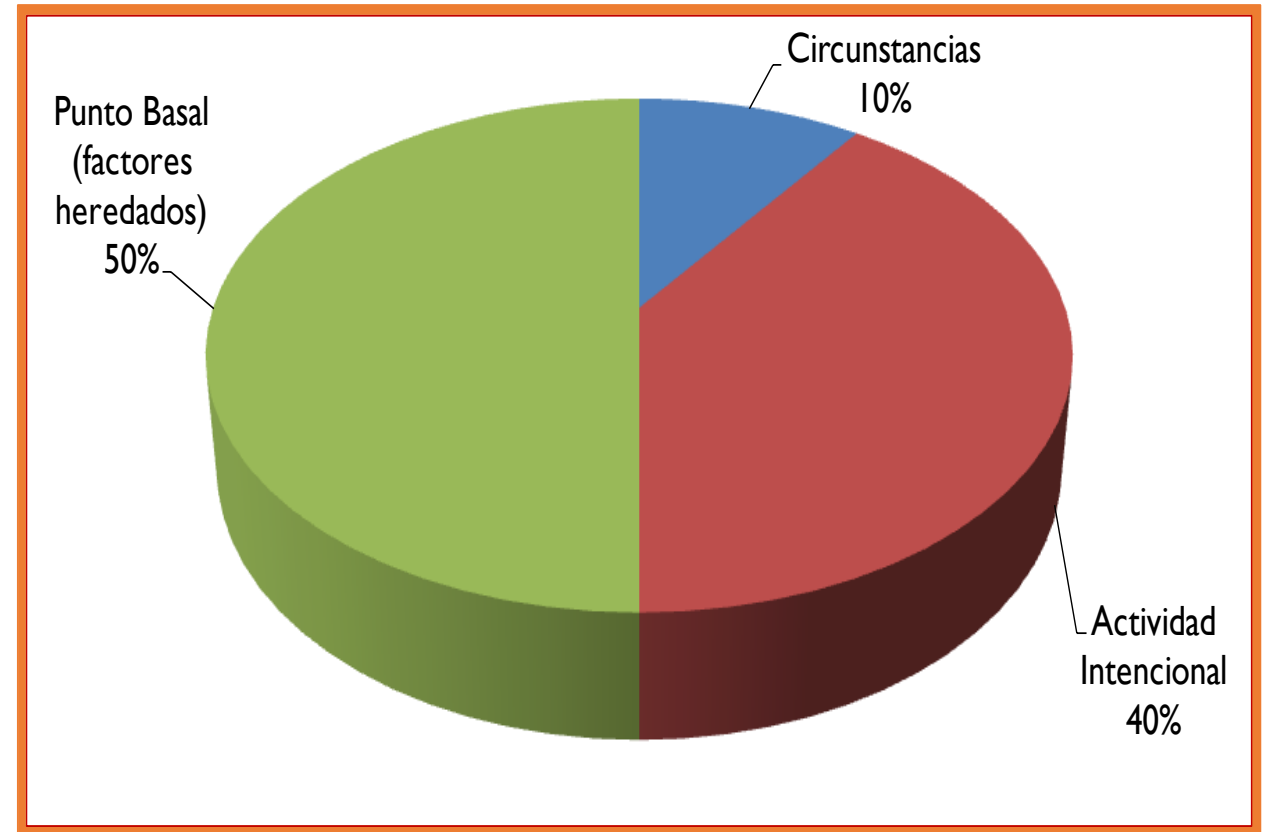
Feliz

(Psicología Positiva = estudio científico de la Felicidad)

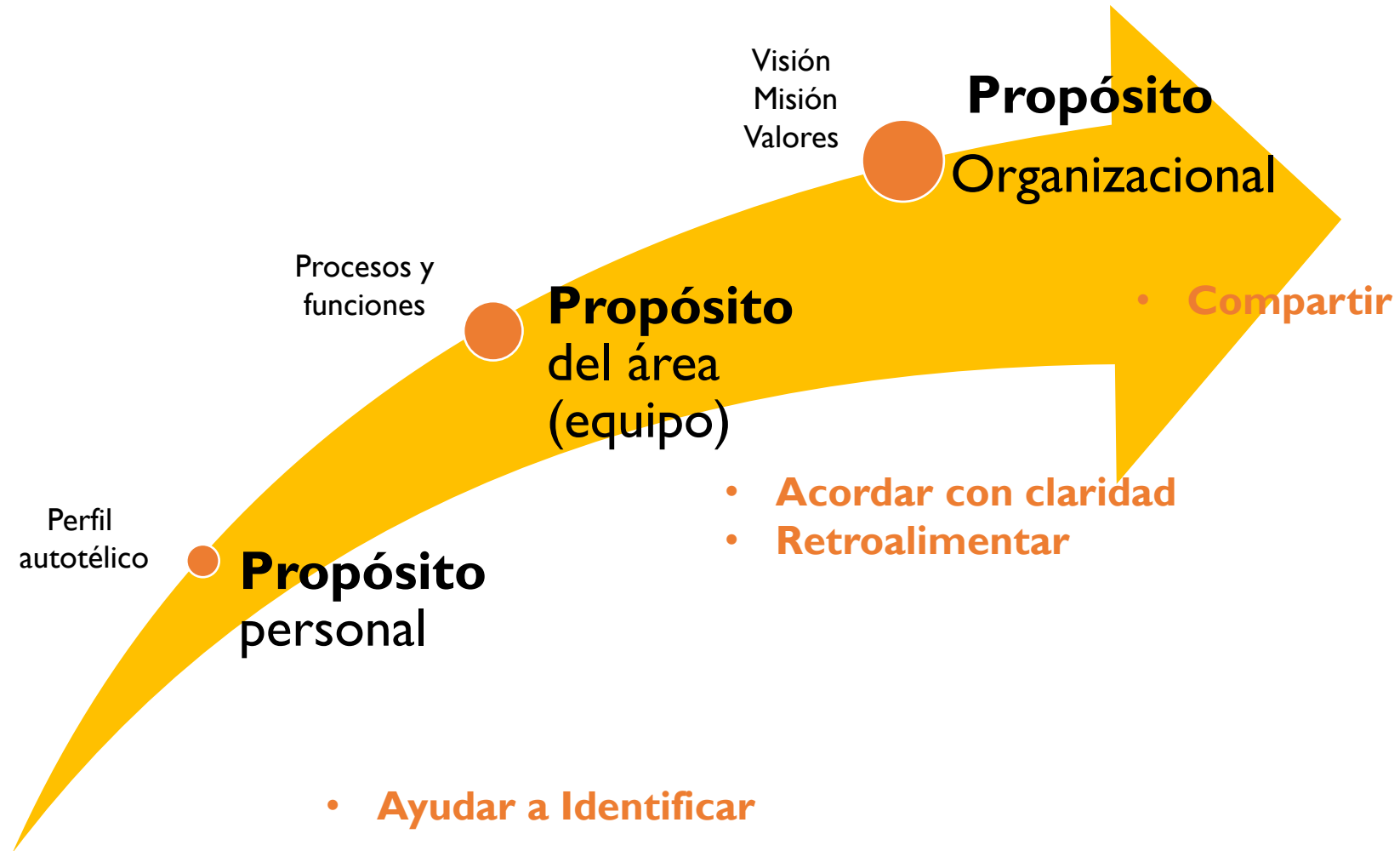
“...refiere a la experiencia positiva de alegría, satisfacción o bienestar, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena...”



Que influye en la Felicidad







¿Son sus

Empleados Felices?

- ¿La Misión de su Organización es suficientemente compartida como para involucrar corazones?
- ¿Sabe Ud...
 - ...qué porcentaje de la gente que trabaja en su Empresa conoce la Misión de su Organización?
 - ...si quienes trabajan en su Organización tienen las metas laborales claramente definidas y las comprende exactamente?
 - ...cuántas personas tienen su corazón involucrado porque su trabajo les permite descubrir su mejor versión?
 - ...cuántas personas conocen su propósito/misión personal?



Empleados Felices

"En primer lugar, tener claros y definidos los ideales prácticos, una meta, un objetivo...

... En segundo lugar, disponer de los medios necesarios para alcanzar sus fines, la sabiduría, dinero, materiales y métodos...

....En tercer lugar, ajustar todos los medios para ese fin."

Aristóteles



Trabajo Feliz

“El mundo necesita de gente que deje de dormir por cumplir sus sueños, gente que con su vida haga historia, que cuestione lo establecido, que piense que nada está escrito, gente enfocada, apasionada, arriesgada, gente que no espera a ser grande para hacer lo que quiere, sino que haciendo lo que quiere, llega a ser grande.”

Autor Anónimo



EMPRESAS
Felices

SONDEO



¡Muchas Gracias!





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Felicidad y conciencia por la vida



Bienestar! 🧘‍♂️

Alegría! 😄

Confianza

EMPRESAS Felices

Felicidad 😊

Logros 😊

MODALIDAD 100% VIRTUAL