

PYMES SALUDABLES Y PRODUCTIVAS



**GENERALITAT
VALENCIANA**

iVACE
INSTITUTO VALENCIANO DE
COMPETITIVIDAD EMPRESARIAL



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de
Desarrollo Regional

Una manera de hacer Europa

CEEI
VALENCIA
CENTROS EUROPEOS DE
EMPRESAS INNOVADORAS

“Proyecto cofinanciado por los Fondos FEDER, dentro del
Programa Operativo FEDER de la Comunitat Valenciana 2014-2020”

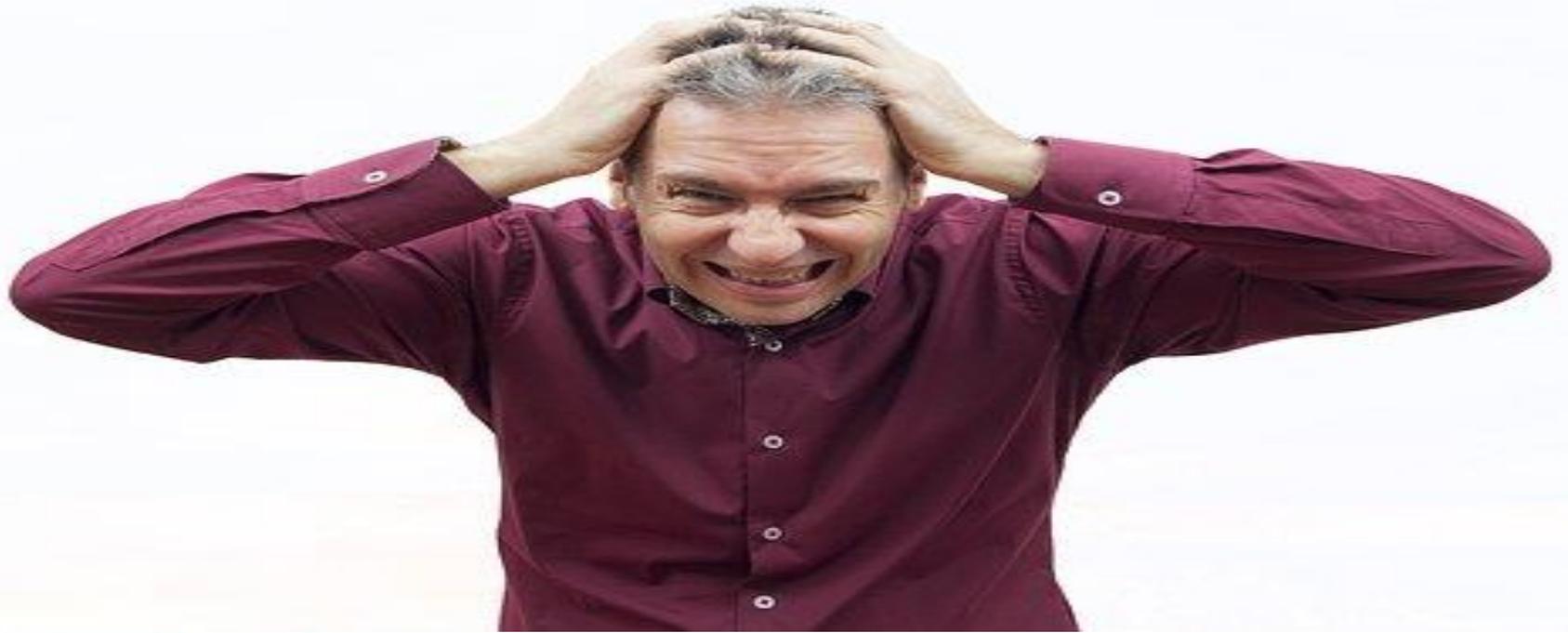


A white sailboat with crew members sailing on the open sea under a clear blue sky. The boat is viewed from a low angle, showing the deck and the large white sails. Several crew members are visible on the deck, some wearing colorful gear. The sea is a deep blue-green color, and the sky is a clear, bright blue.

**¿ADAPTACIÓN
CONSTANTE?**

**¡ACELERACIÓN DEL
RITMO DEL CAMBIO!**









RESPUESTAS EN ENTORNOS VUCA



**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).

Daños Psicosociales:

- Burnout.
- Estrés.

RECURSOS PERSONALES:

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

Salud Psicosocial:

- Engagement,
- Satisfacción.
- Compromiso.

Productividad
Desempeño.
Calidad del
trabajo.
Absentismo.

**BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

**CONDUCTAS
LABORALES**

¿QUÉ ES EL ENGAGEMENT?

El engagement es un estado psicológico positivo que se caracteriza por altos niveles de energía, dedicación y entusiasmo por el trabajo, así como total absorción y concentración por la actividad laboral (Schaufeli, 2004)

¿Satisfacción, Compromiso?

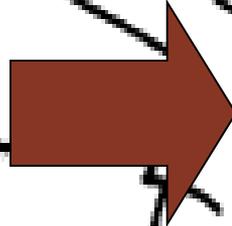




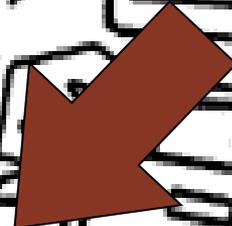


EMPLEADO ENGAGED

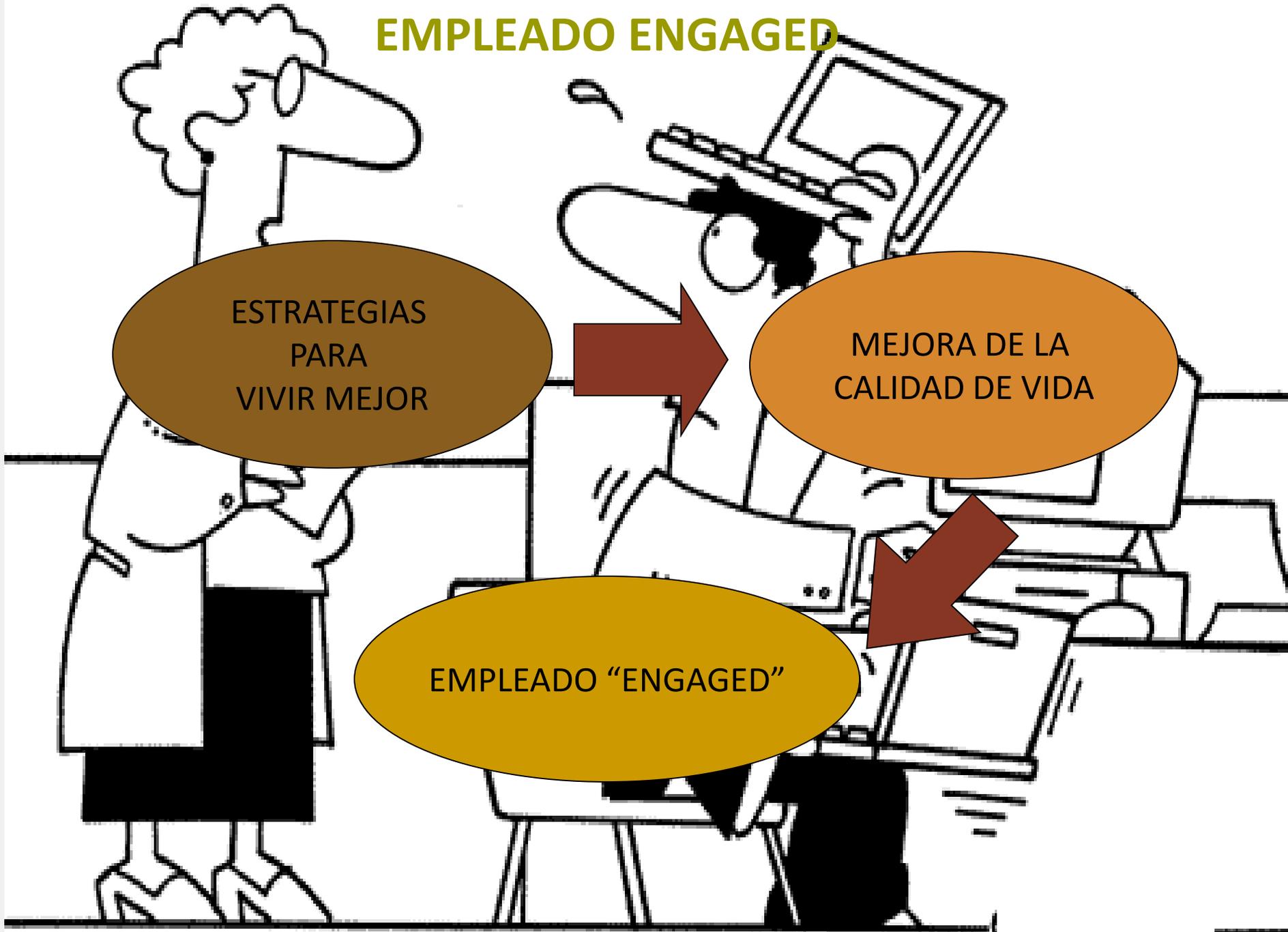
ESTRATEGIAS
PARA
VIVIR MEJOR



MEJORA DE LA
CALIDAD DE VIDA



EMPLEADO "ENGAGED"



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ENGAGEMENT

1. Cuidado de la **mente** y del **cuerpo**.
2. **Practicar fortalezas**.
3. Mejorar nuestras **relaciones sociales**.
4. El **estilo de pensamiento optimista**.
5. **Toma de decisiones adaptativas**.
6. **Resiliencia**.
7. Disfrutar de experiencias óptimas (**flow**).



Dimensiones del optimismo

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

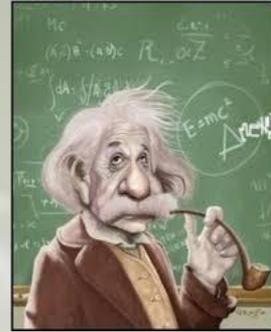


Diario de gratitud



Practicando en optimismo...

¿Cómo forjar el optimismo? Modelo ABC

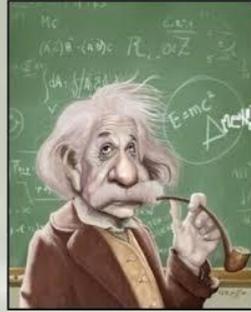


El primer paso para iniciar el cambio hacia un estilo de pensamiento optimista es identificar nuestro ABC (adversity, beliefs y consequences).

- **A: adversidad (situación problemática).**
- **B: creencias (aquello que pensamos enseguida cuando se nos plantea un problema).**
- **C: consecuencias (consecuencias de nuestras creencias, el cómo nos sentimos y cómo actuamos).**



Practicando en optimismo...



Registra tu **A B C**

A Adversidad	No hay viento... Hace calor...
B Creencia ↓	¡Qué mala suerte! Ahora no vamos a aprovechar el evento Siempre igual, ¿no había otra fecha mejor?
C Consecuencia	¿Aburrimiento?, ¿Desinterés? ¿Dejadez, queja, mal humor...?



Practicando en optimismo...

Deja de rumiar: Páralo



Stop it!

Distráete

**Registra
qué te hace
rumiar**

Practicando en optimismo...

¡Afortunadamente!

(Por cortesía de Eduardo Jáuregui)

- ✓ ¡Dios mío, se ha inundado la casa!
- ✓ Salimos a navegar y ¡hay calma chicha!...
- ✓ En mitad de la travesía...nos vemos rodeados por una regata.





Muchas gracias

Julián Pelacho
CONMAC CONSULTORES, S.L.

jpelacho@conmac.es

[@JulianPelacho](#)

