



# Todos queremos un mundo mejor



- Imagina que tienes súper poderes
- ¿Cómo los usarías?
  - a. Para disminuir las cosas malas
  - b. Aumentar las cosas buenas

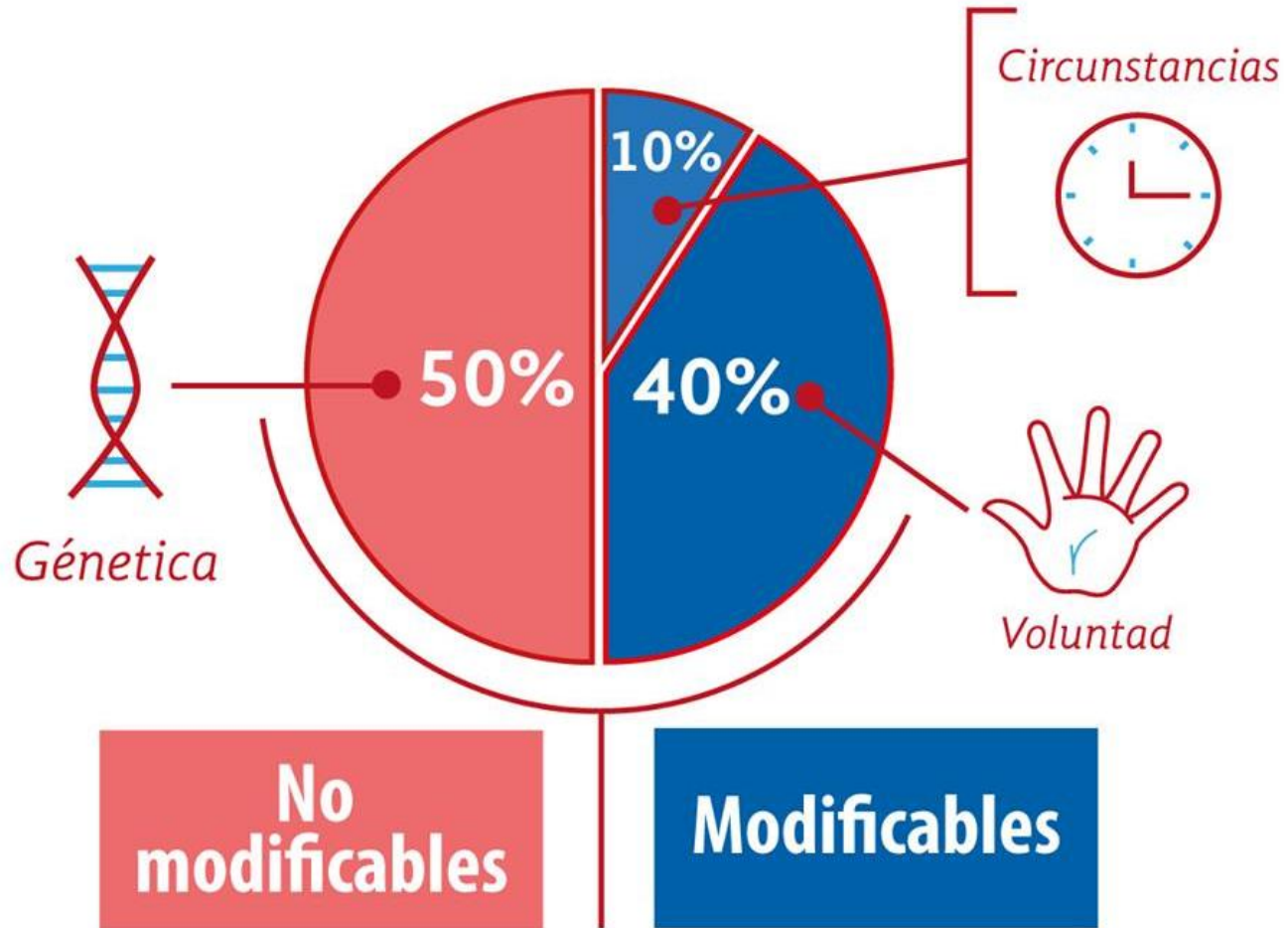




NEURO Corp

- Se tiene que encontrar
- Seré feliz sí
- La tienes o no la tienes



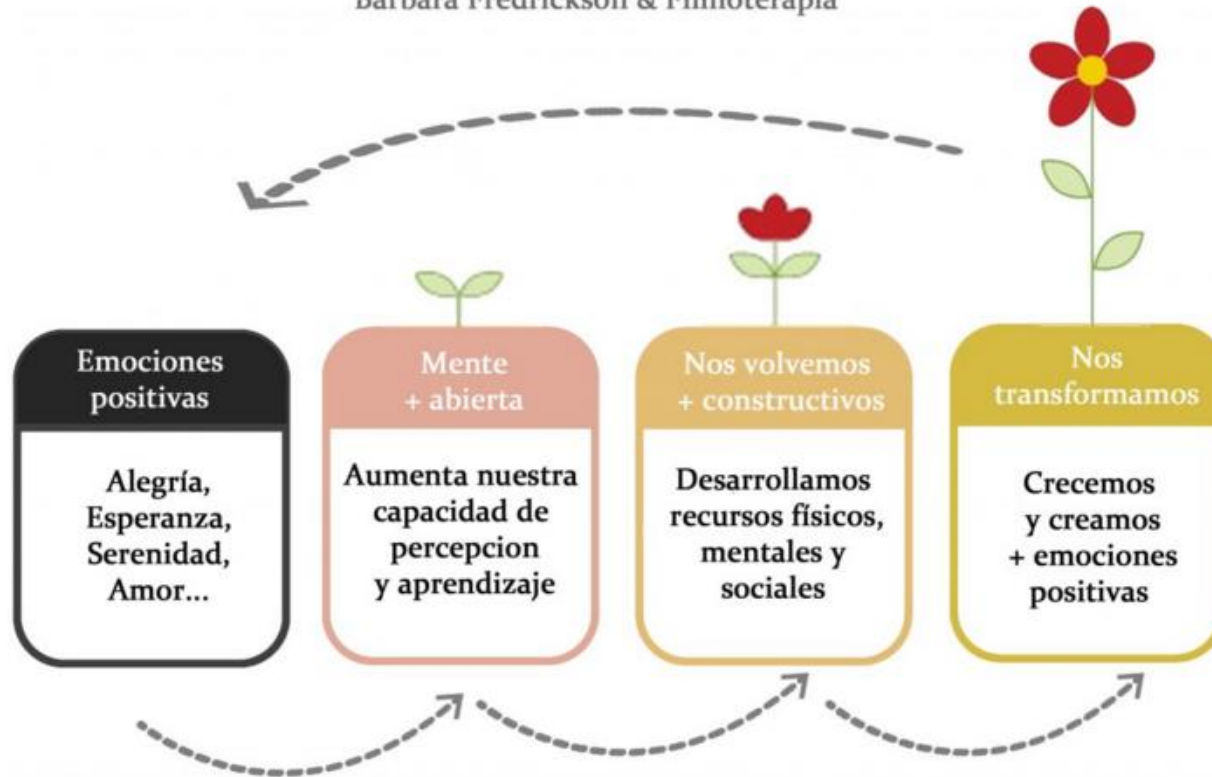




NEURO Corp

# Emociones positivas

Barbara Fredrickson & Filmoterapia





NEURO Corp



Serenidad





NEURO Corp



Orgullo





NEURO Corp



Interés





NEURO Corp



Gratitud







NEURO Corp



Esperanza





NEURO Corp



Amor





NEURO Corp



Alegría





NEURO Corp



Diversión





NEURO Corp

# LA HORA DEL CUENTO





NEURO Corp



Inspiración





NEURO Corp



Asombro





- Efecto de las emociones positivas:
  - Aumento de los recursos personales de forma duradera
  - Mejoran el bienestar físico y psicológico
  - Compensan los efectos nocivos de las emociones negativas
  - Facilitan la adaptación a la adversidad
  
- Las personas que experimentan emociones positivas:



Flexibilidad

Creatividad

Apertura hacia la información

Eficiencia





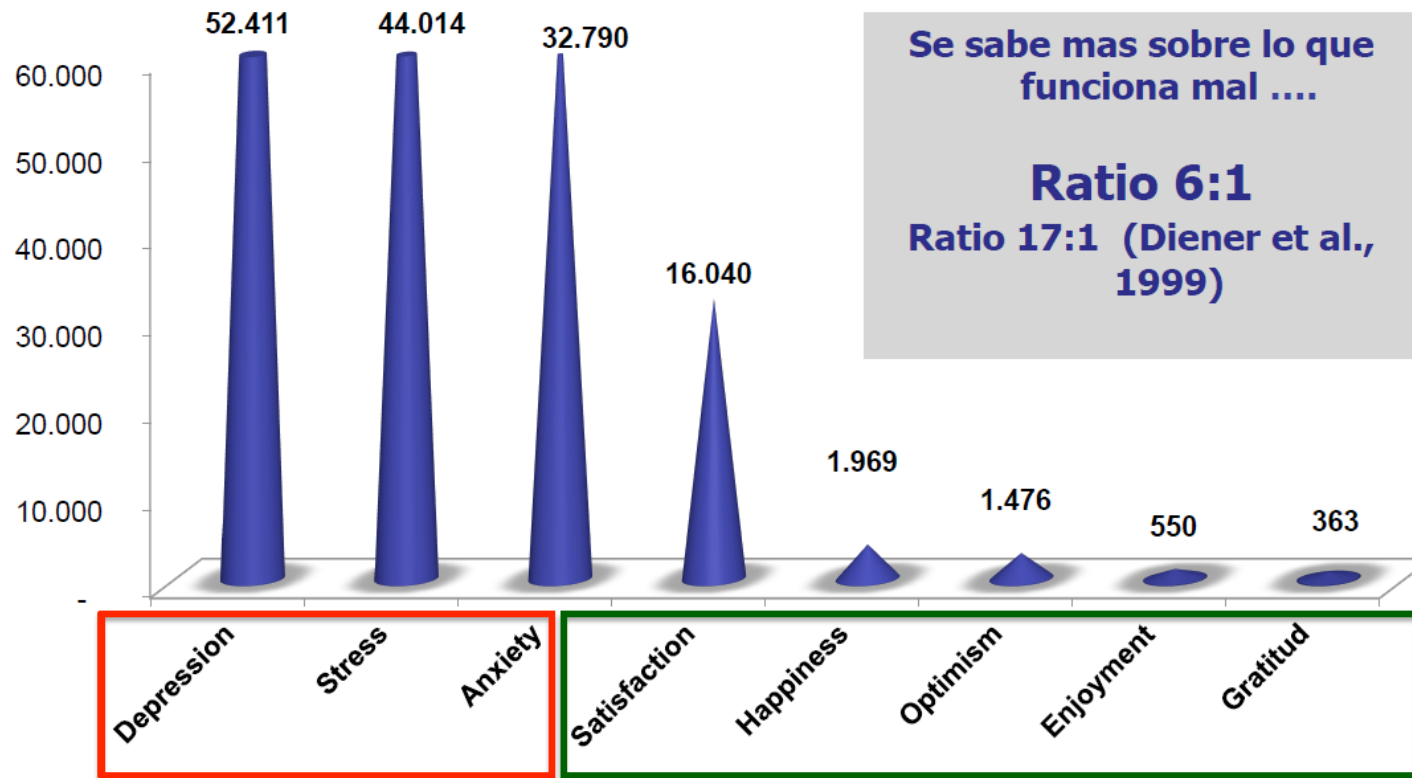
NEURO Corp

¿Qué actividades puedes hacer para que en tu vida, como gerente en la organización, en los colegios como profesor, profesora, florezcan emociones positivas?

¿Qué actividades pudieras hacer para promover emociones positivas en tu trabajo, con tu esposo y/o con tu familia?



Journal Articles PsycNET.... (Salanova, Abril 2016)





## ¿Qué nos encontramos en las empresas?

- Dos tercios de los trabajadores se sienten infravalorados por no oír la palabra gracias de boca de sus jefes.
- 3% de los trabajadores creen que NO es importante decir gracias.
- 72% de los trabajadores consideran importante que se reconozcan los méritos.

Investigación empresa Coach White Water Strategies





NEURO Corp

Retribución económica  
Entorno laboral positivo

+

MOTIVACIÓN

- Valorar a los trabajadores y entorno positivo tiene un valor percibido equivalente al incremento del sueldo del 1%.
- Este porcentaje puede corresponder al ahorro de más de 6.000 millones de euros en el Reino Unido

Investigación empresa Coach White Water Strategies (referenciada en Leimon y McMahon, 2014)





NEURO Corp

# Vida organizacional plena

- Vida placentera
  - Búsqueda de emociones positivas en el trabajo y desarrollo de aptitudes para multiplicarlas
- Vida comprometida
  - Emplear las propias fortalezas satisfactoriamente para obtener gratificaciones auténticas en el trabajo, motivación intrínseca por lo que hacemos, flow y engagement en el trabajo...
- Vida significativa
  - Poner las fortalezas personales al servicio de algo que nos trascienda, para los demás, al servicio de otros.





NEURO Corp

# De la PP a la POP

“La psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas y organizaciones.”

“Estudia las personas y también las organizaciones positivas.”

Martin Seligman (1999)





NEURO Corp

# De la PP a la POP

“Estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas en el trabajo, cuyo objetivo es optimizar la calidad de vida en las organizaciones.”

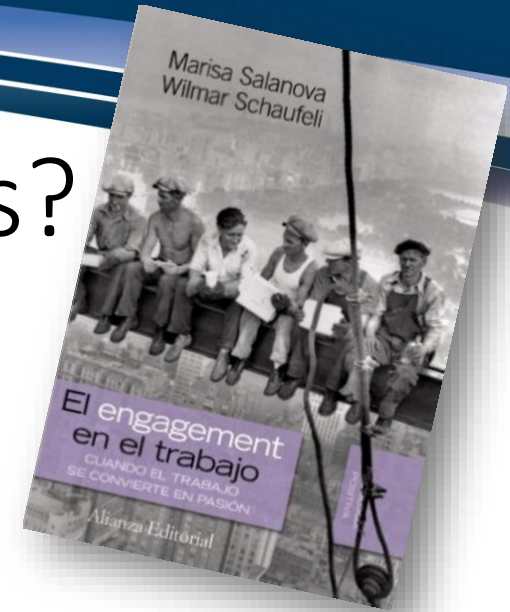
“Quiere descubrir las características de la buena vida organizacional”

Salanova, Martínez y Llorens (2005)



# ¿Cómo son las organizaciones positivas?

- Salud= un valor estratégico
- Ambiente físico de trabajo seguro
- Ambiente social de trabajo inspirador
- Hacen que los empleados se sientan vitales y enérgicos (engageg)
- Obtienen productos y servicios saludables
- Establecen buenas relaciones con el entorno organizacional
- Afrontan las crisis de forma positiva, y salen de ellas todavía más fortalecidas (resilientes)







## El Modelo HERO

estructurar y gestionar los procesos de trabajo (e.g., recursos sociales, etc.) que influirían en el desarrollo

e.g., desempeño intra y extra rol, etc.).



capital psicológico positivo (e.g., engagement grupal, emociones positivas, resiliencia, etc.)

Salanova, Llorens et al. 2012, *Group & Organization Management*