CONGREGARH 2017

CONGRESSO DE GESTÃO DE PESSOAS ABRH-RS

17 A 19 MAIO

CENTRO DE EVENTOS DA PUCRS

A construção de um futuro com valor

CONGREGARH 2017
CONGRESSO DE GESTÃO DE PESSOAS ABRH-RS

Por un futuro construído sobre nuestras fortalezas

Margarita Tarragona

www.positivamente.com.mx

14 2:26PM

- ¿Qué es la psicología positiva?
- La felicidad en el trabajo
- Las fortalezas en el trabajo y en la vida

Psicología Positiva

- Estudio **científico** de la felicidad y el bienestar

Psicología Positiva

- Investigación
- Funcionamiento óptimo
- Vivir con plenitud

NO es

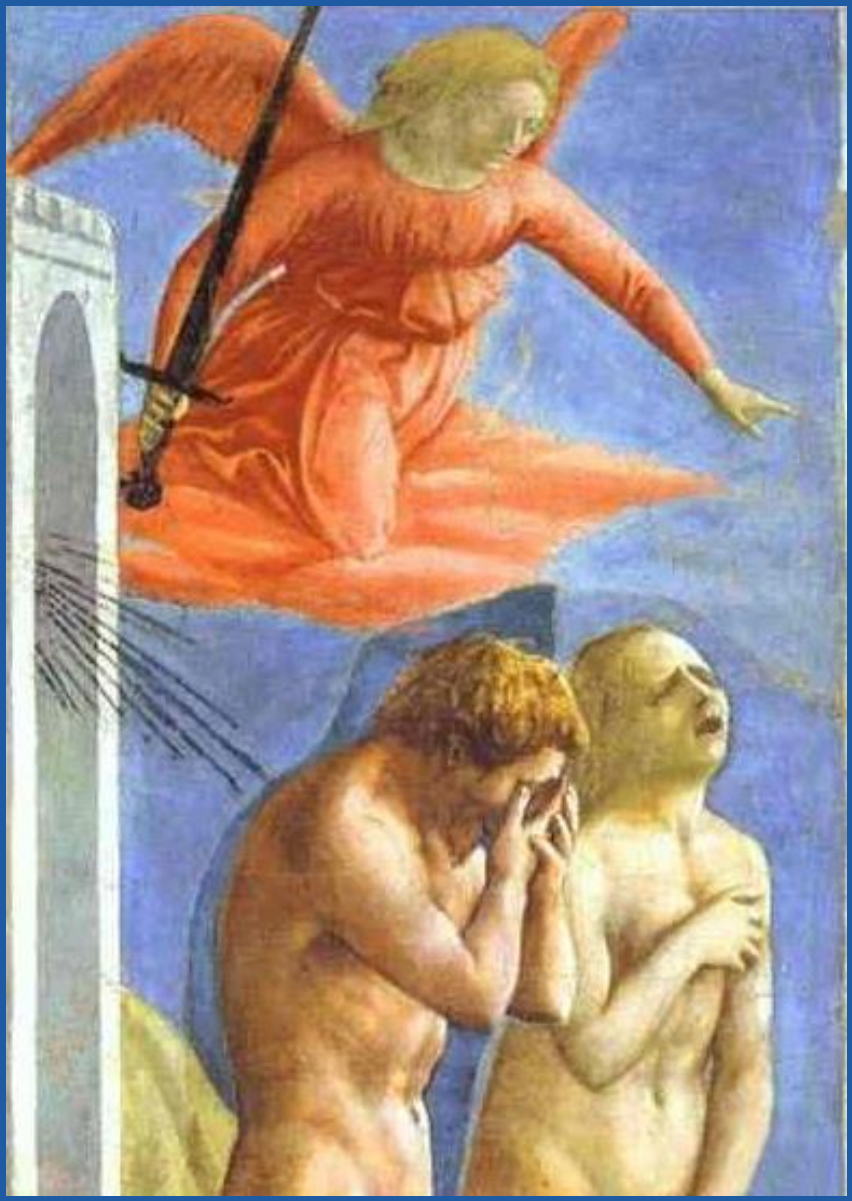
- “Pensar positivamente”
- Don´t worry, be happy
- Hakuna Matata
- *El Secreto*

Las personas felices

- Más éxito en la escuela y el trabajo
- Mejores relaciones interpersonales
- Mejor salud y longevidad

(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005)

¿Felicidad en el trabajo?



“El trabajo es el refugio de las personas que no tienen nada mejor que hacer”.

- Oscar Wilde

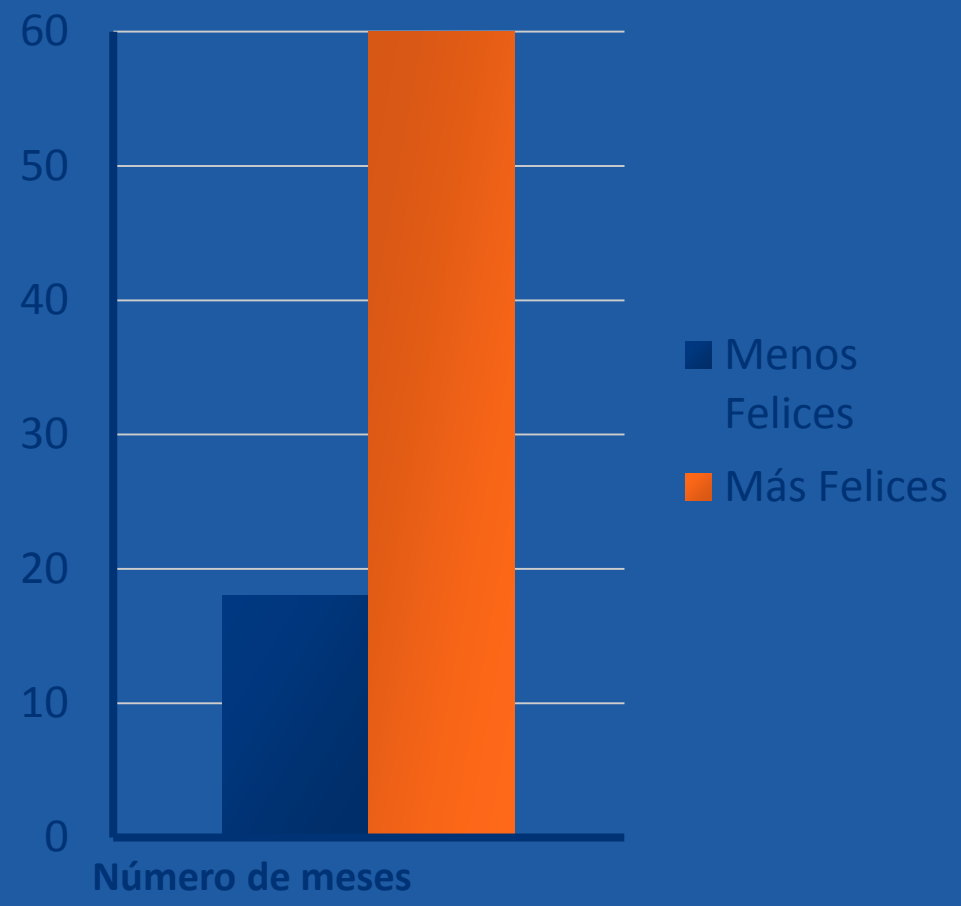
- ¿Seguirías trabajando si te sacaras $10 millones de dólares en la lotería?
- 51%-80%
- SÍ

I-Opener Institute

CONGRESSO DE GESTÃO DE PESSOAS ABRH-RS

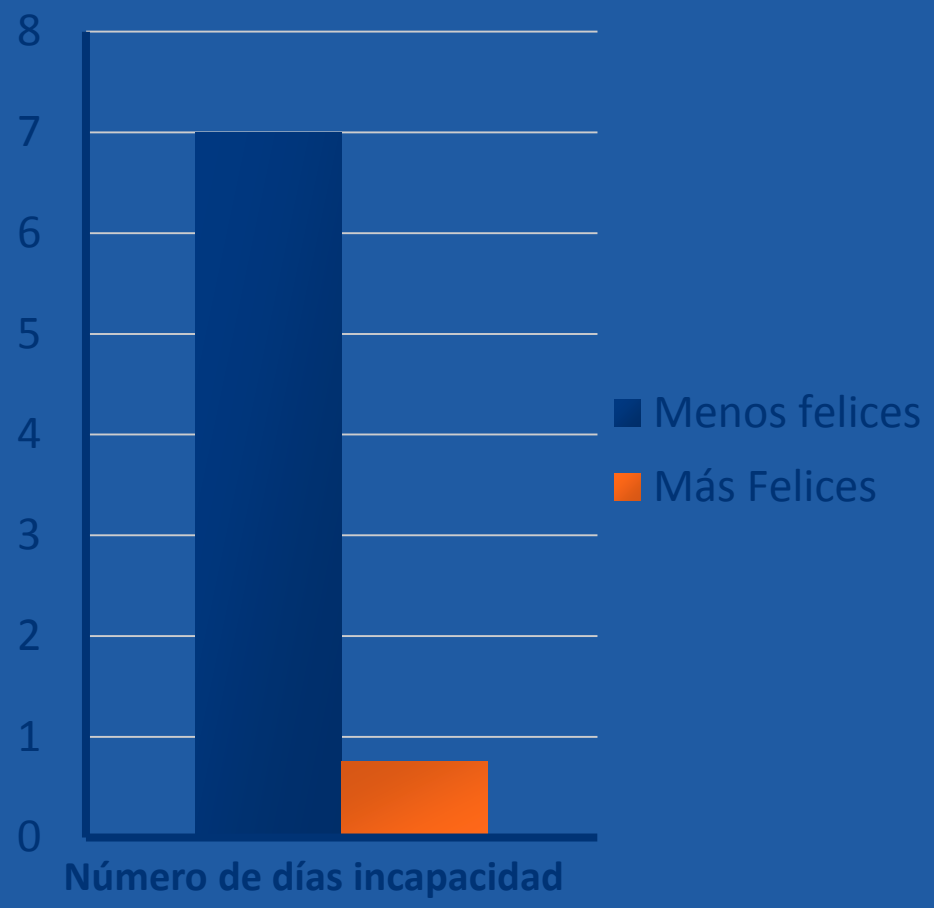
Intención de irse

Comparación de los empleados **más felices** con sus colegas **menos felices**



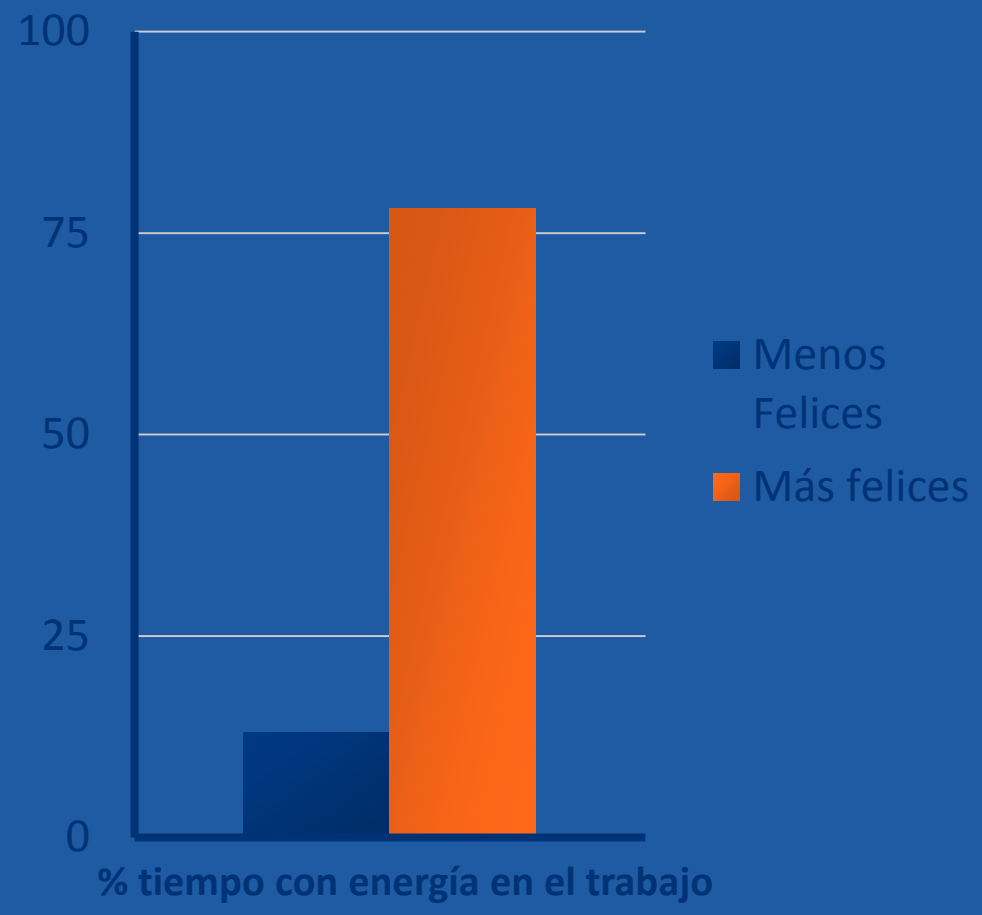
Ausencias por enfermedad

Comparación de los empleados **más felices** con sus colegas **menos felices**



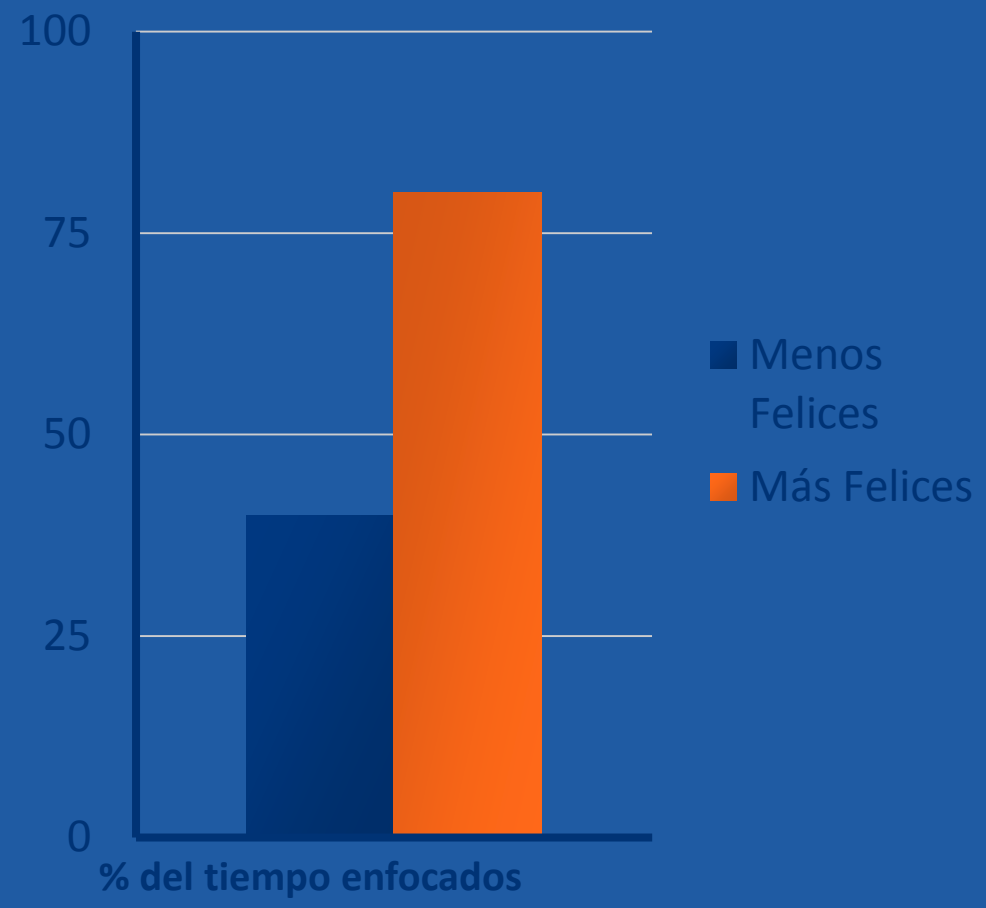
Sentirse con Energía

Comparación de los empleados **más felices** con sus colegas **menos felices**



Enfoque en la tarea

Comparación de los empleados **más felices** con sus colegas **menos felices**



Jefes y supervisores

Lo peor que te puede pasar en el trabajo es

- Tener un jefe que no te ponga atención
- Si tu supervisor te ignora

probabilidades de estar poco interesado en el trabajo = 40%

- Si se enfoca en tus **fortalezas**

probabilidades de no estar involucrado= 1%.

Rath y Harter (2010)

Fortaleza = hacemos bien + nos da energía

Talentos
Funciones que hacemos bien
Fortalezas de Carácter

“Sello Personal”

- Centrales
- “Naturales”
- Dan energía
- Familia y amigos
- Muchos lugares
- Anhelamos
- “Inevitables”

Tips para detectar fortalezas:

Linley, Willars y Biswas Diener (2011)

- Recuerdos de la infancia
- Energía
- Autenticidad
- Facilidad
- Atención
- Aprendizaje Rápido
- Motivación
- Voz
- Palabras y frases
- Listas de pendientes

- ¿Qué haces mejor que **1,000** personas?

Marcus Buckingham: Stand Out

- CONSEJERO
- CONECTOR
- CREADOR
- PROVEEDOR
- ECUALIZADOR
- INFLUYENTE
- PIONERO.
- ESTIMULADOR,
- MAESTRO

Gallup

- “Todos los días puedo hacer aquello que hago mejor”

VIA

- Values
- In
- Action

CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA

- Creatividad
- Curiosidad
- Amor por el aprendizaje
- Buen juicio
- Perspectiva

VALOR

- Valor
- Perseverancia
- Honestidad
- “Chispa” por la vida

AMOR Y HUMANIDAD

- Amor
- Bondad
- Inteligencia Social

JUSTICIA

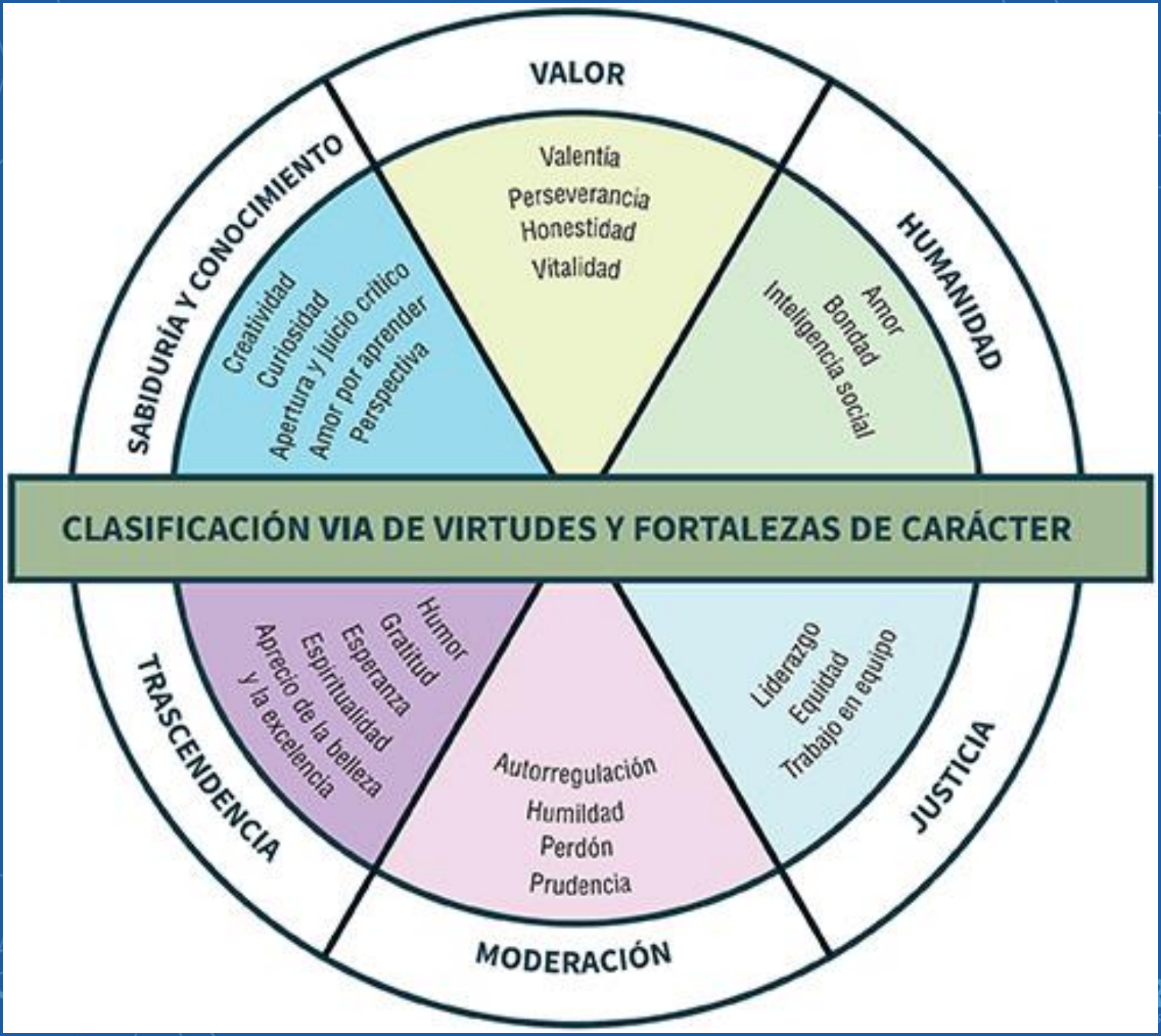
- Trabajo en Equipo
- Justicia
- Liderazgo

TEMPLANZA

- Perdón
- Prudencia
- Humildad
- Autorregulación

TRASCENDENCIA

- Aprecio de la belleza y la excelencia
- Gratitud
- Esperanza
- Espiritualidad
- Humor


VALOR
Valentía
Perseverancia
Honestidad
Vitalidad
SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO
Creatividad
Curiosidad
Apertura y juicio crítico
Amor por aprender
Perspectiva
HUMANIDAD
Amor
Bondad
Inteligencia social
CLASIFICACIÓN VIA DE VIRTUDES Y FORTALEZAS DE CARÁCTER
TRASCENDENCIA
Humor
Gratitud
Esperanza
Espiritualidad
Aprecio de la belleza
y la excelencia
MODERACIÓN
Autorregulación
Humildad
Perdón
Prudencia
JUSTICIA
Liderazgo
Equidad
Trabajo en equipo

The VIA Classification of 24 Character Strengths

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

ViaCharacter.org

WISDOM	**CREATIVITY** • Originality • Adaptive • Ingenuity	**CURIOSITY** • Interest • Novelty-Seeking • Exploration • Openness	**JUDGMENT** • Critical Thinking • Thinking Things Through • Open-mindedness	**LOVE OF LEARNING** • Mastering New Skills & Topics • Systematically Adding to Knowledge	**PERSPECTIVE** • Wisdom • Providing Wise Counsel • Taking the Big Picture View
COURAGE	**BRAVERY** • Valor • Not Shrinking from Fear • Speaking Up for What's Right	**PERSEVERANCE** • Persistence • Industry • Finishing What One Starts	**HONESTY** • Authenticity • Integrity	**ZEST** • Vitality • Enthusiasm • Vigor • Energy • Feeling Alive	
HUMANITY	**LOVE** • Both Loving and Being Loved • Valuing Close Relations with Others	**KINDNESS** • Generosity • Nurturance • Care & Compassion • Altruism • "Niceness"			**SOCIAL INTELLIGENCE** • Aware of the Motives/ Feelings of Self/Others • Knowing what Makes Other People Tick
JUSTICE	**TEAMWORK** • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty			**FAIRNESS** • Just • Not Letting Feelings Bias Decisions About Others	**LEADERSHIP** • Organizing Group Activities • Encouraging a Group to Get Things Done
TEMPERANCE		**FORGIVENESS** • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance	**HUMILITY** • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves	**PRUDENCE** • Careful • Cautious • Not Taking Undue Risks	**SELF-REGULATION** • Self-Control • Disciplined • Managing Impulses & Emotions
TRANSCENDENCE	**APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE** • Awe • Wonder • Elevation	**GRATITUDE** • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Blessed	**HOPE** • Optimism • Future-Mindedness • Future Orientation	**HUMOR** • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Lighthearted	**SPIRITUALITY** • Religiousness • Faith • Purpose • Meaning

©Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character

CONGREGARH2017
CONGRESSO DE GESTÃO DE PESSOAS ABRH-RS

www.viacharacter.org

Líderes enfocados en las fortalezas

- Capitalizar lo que funciona

Predictores de Retención y satisfacción

1. Reportar que usas tus fortalezas más importantes en el trabajo.
2. Reportar que tu supervisor inmediato reconoce tus fortalezas principales.

La gente que usa sus fortalezas

- Más felíz
- Más confianza en sí misma
- Mayor autoestima
- Más energía y vitalidad
- Menos estrés
- Logra más sus metas
- Mejor ejecución en el trabajo
- Más involucrados en el trabajo

-Linley, Willars y Biswas Diener (2011)

- Solo el 20% de los trabajadores piensa que su supervisor conoce sus fortalezas.-

- The Gallup Organization

- 1 de cada 3 personas puede decir cuáles son sus fortalezas

-Linley, Willars y Biswas Diener (2011)

“No creo que haya que dedicarle demasiado esfuerzo a corregir nuestras debilidades.Más bien creo que el mayor éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda viene de construir y usar nuestras fortalezas personales especiales”

- Martin Seligman (2002)

- Vázquez, Santiago *La Felicidad en el Trabajo*
- Varela, B. *La Rebelión de las Moscas*.
- Cameron, K. *Positive Leadership*
- Maymin & Greenberg *Profit from the Positive*
- Pryce-Jones, J. *Happiness at Work*
- Csikszentmihalyi, M. *Buen Trabajo*
- Rao, S. *Happiness at Work.*
- Tarragona, M. (2014*) Tu Mejor Tú*.
- Castro Solano, A. (2010) *Fundamentos de Psicología Positiva*
- Tapia,A., Tarragona, M. y González, M. (2012) *Psicología Positiva.*

- www.authentichappiness.org
- www.viacharacter.org
- www.ippanetwork.org
- www.realise.com
- https://standout.tmbc.com

ABRH RS

Associação Brasileira
de Recursos Humanos

www.abrhrs.org.br