

Engagement

La actitud de disfrute en el trabajo



¿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 (Salanova y Schaufeli, 2004).
- El **engagement** tiene tres dimensiones: **vigor, dedicación y absorción.**



DIMENSIONES DEL ENGAGEMENT

- **Absorción:** se produce cuando se esta **totalmente concentrado** en el trabajo y se siente que el tiempo **“pasa volando”**, se produce una dificultad por desconectar de la actividad que se está realizando debido a las altas dosis de disfrute y concentración experimentados.
- **Dedicación:** denota **alta implicación laboral**, junto con la manifestación de sentimientos de significado, entusiasmo, orgullo, inspiración y reto por el trabajo.

DIMENSIONES DEL ENGAGEMENT

- **Vigor:** se caracteriza por **altos niveles de energía** y resistencia mental mientras se trabaja, el deseo de invertir esfuerzo en el trabajo aún a pesar de las dificultades.

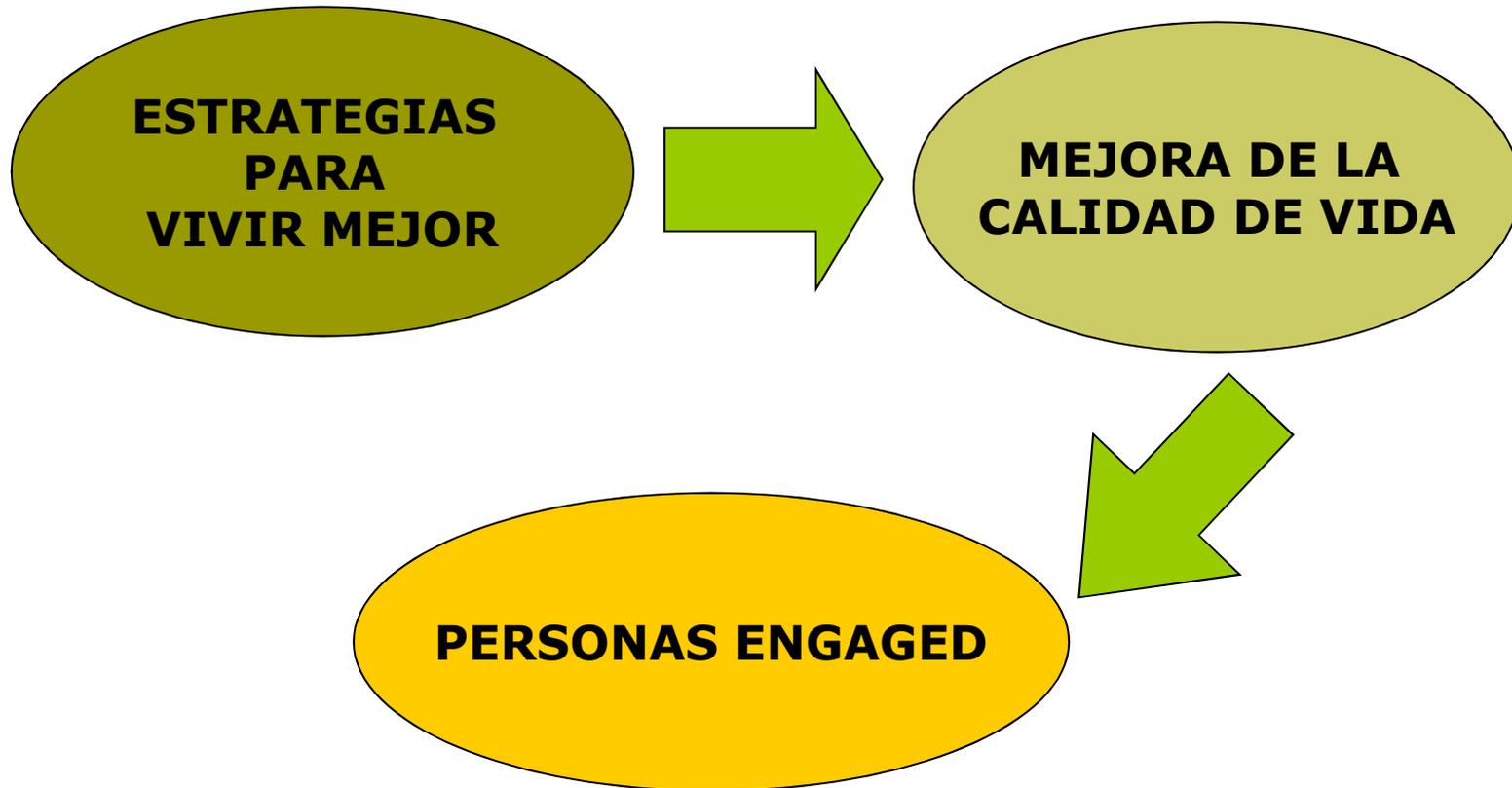


PERSONAS ENGAGED

- Una de las **estrategias personales** que fomentan el engaged es **mejorar nuestra calidad de vida.**
- Para mejorar nuestra calidad de vida, mencionaremos **algunas estrategias** que nos ayudaran a **vivir mejor** y a desarrollarnos personalmente.



PERSONAS ENGAGED



ESTRATEGIAS PARA VIVIR MEJOR

1. Cuidado de la **mente** y del **cuerpo**.
2. **Practicar fortalezas.**
3. Mejorar nuestras **relaciones sociales.**
4. El **pensamiento positivo.**
5. **Toma de decisiones adaptativas.**
6. **Resiliencia.**
7. Encontrar el **flow.**



CUIDADO DE LA MENTE Y DEL CUERPO

1. **Realizar ejercicio físico continuado** incrementa el sentimiento de competencia y control, ofrece distracción y recuperación del trabajo, además favorece el contacto social y propicia cambios fisiológicos agradables.
2. **Descanso adecuado.**
3. **Meditación.**



PRACTICAR FORTALEZAS

- ❑ **Identifica tus fortalezas** y utilízalas **cada día durante una semana**, utilízalas en nuevas y diferentes maneras.
- ❑ Enlace web de fortalezas, iaverigua cuales son tus **5 fortalezas más importantes!**:
- ❑ <http://spanish.authentic happiness.org/>



MEJORA DE LAS RELACIONES SOCIALES

- ❑ **¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones sociales?.**
- ❑ El **intercambio de emociones positivas** provoca emociones positivas en los demás.
- ❑ **Cuidar de nuestras relaciones sociales** es importante para mejorar el apoyo social y amortiguar el estrés laboral.



EL PENSAMIENTO POSITIVO

1. **Contar las cosas positivas:** es incompatible con las emociones negativas, se trata por ejemplo, de **reflexionar sobre aspectos positivos** que nos hayan ocurrido.
2. **Cultivar el optimismo:** ¿cómo? Escribir sobre lo mejor de uno mismo, sustituir pensamientos pesimistas, etc.
3. **Saborear la vida (savoring):** vivir el aquí y el ahora, recordar momentos felices, compartir experiencias positivas.



TOMA DE DECISIONES ADAPTATIVAS

- ❑ **¿Cómo tomar mejores decisiones?.**
- ❑ **Sentirse satisfecho** después de haber tomado una decisión.
- ❑ **Evitar la rumiación**, el darle tantas vueltas a las cosas, para evitarlo debemos para los pensamiento y establecer soluciones paso a paso.
- ❑ **Evitar la comparación social**, tanto comparaciones hacia arriba como hacia abajo, para evitarla usar le misma técnica que en la rumiación.



RESILIENCIA

- **¿Cómo fomentar la resiliencia?.**
- **Autoconocimiento:** desde la **consciencia** se elige alimentar unas **emociones** u otras que te ayuden en vez de perjudicarte.
- **Responsabilidad:** asumir la parte que te toca.
- **Compromiso con la vida:** implica asumir el **futuro** y tener **esperanza**.

RESILIENCIA

- ❑ **Capacidad de superación:** no perder la ilusión por **crecer** y seguir **aprendiendo**.
- ❑ **Valoración positiva de uno mismo:** reforzarse para fortalecerse.
- ❑ **Creatividad:** para dar respuestas alternativas.



ENCONTRAR EL FLOW

- ▣ **Conoce tus capacidades, virtudes, talentos** y ponlos en práctica al realizar tareas que te supongan un reto.

