



Transición Laboral en México:
Gerencia y Dirección RR. HH.

El bienestar laboral y las organizaciones positivas

Sesión sincrónica 2

Agenda

- Actividad de atención plena
- Reflexión inicial
- La NOM-035 como herramienta y las prácticas positivas para promover el bienestar e impulsar las organizaciones positivas
- Actividad 4
- Estrategias y prácticas positivas para mejorar el trabajo
- Actividad 5

Respira





¿Cómo estás?

Reflexión inicial

- ¿Qué prácticas positivas se viven en tu organización?
- ¿Crees que buscar el bienestar es una tendencia natural en las organizaciones?



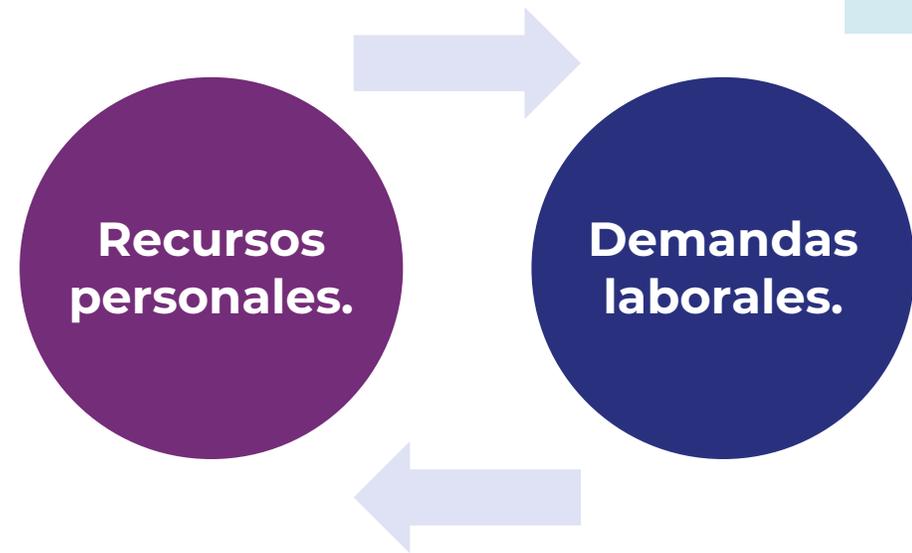


Tema 1.

La NOM-035 como herramienta y las prácticas positivas para promover el bienestar e impulsar las organizaciones positivas

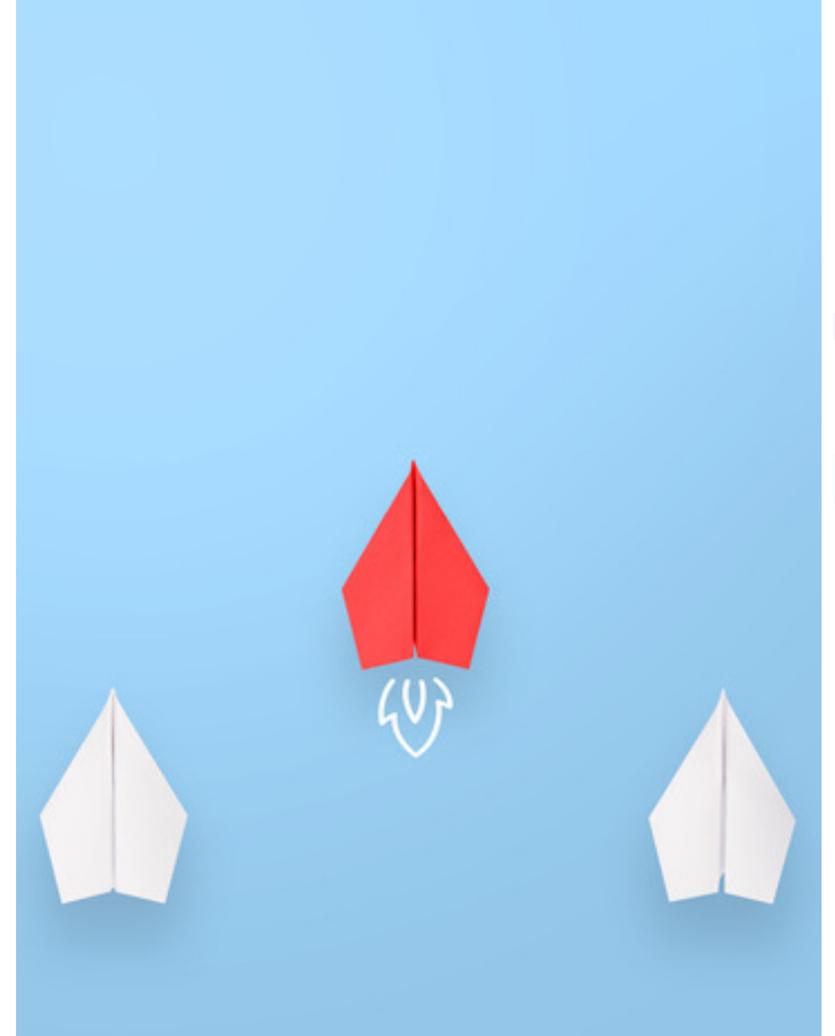
La NOM-035 como herramienta para el bienestar

El bienestar de los colaboradores en un contexto organizacional es una dinámica entre los recursos personales y las demandas laborales.



El enfoque del liderazgo positivo y sus estrategias.

Una intervención positiva es el diseño y la ejecución de diferentes estrategias que son implementadas por los equipos y organizaciones con el objetivo de mejorar el rendimiento y la satisfacción, así como la salud, la calidad de vida laboral y la excelencia organizacional.



La NOM-035 como herramienta para el bienestar

Estas son algunas intervenciones positivas que se han estudiado, las cuales demuestran tener un impacto positivo en las organizaciones:

Personales	Organizacionales
Establecer metas personales que sean intrínsecamente gratificantes, armoniosas y auténticas.	Introducir cambios positivos en el trabajo como la reorganización de puestos, la rotación y la asignación a proyectos especiales.
Cuidar las relaciones sociales con gestos amables y cordiales hacia los compañeros.	Auditorías positivas centradas en la retención del talento con énfasis en las fortalezas de carácter.
Compartir las noticias positivas del día con los compañeros.	Coaching positivo e intervenciones basadas en los recursos personales, empoderando para alcanzar las metas.

La NOM-035 como herramienta para el bienestar

Estrategias para mejorar

El ambiente de trabajo.

Los factores propios de la actividad.

La organización del tiempo en el trabajo.

El liderazgo y las relaciones positivas.

La NOM-035 como herramienta para el bienestar

El ambiente de trabajo



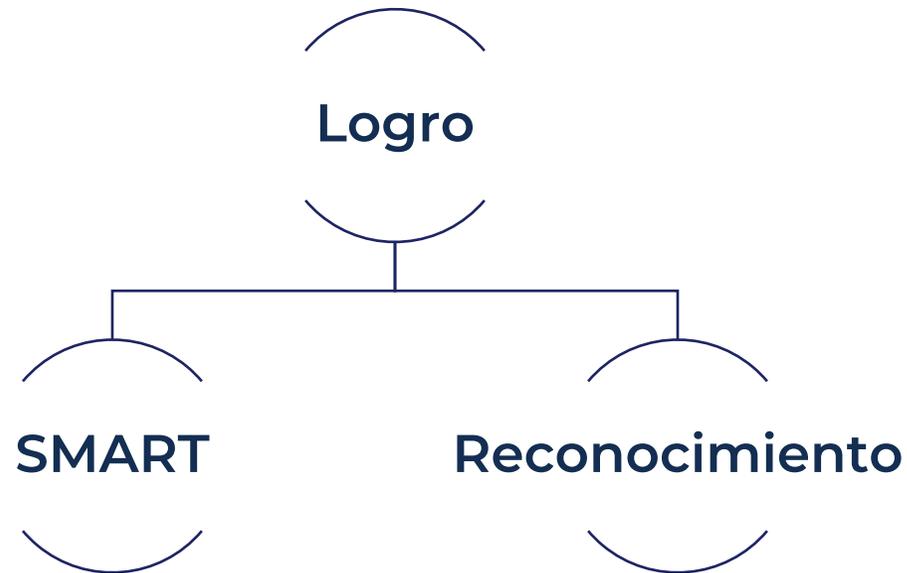
La NOM-035 como herramienta para el bienestar



La NOM-035 como herramienta para el bienestar



La NOM-035 como herramienta para el bienestar



Receso





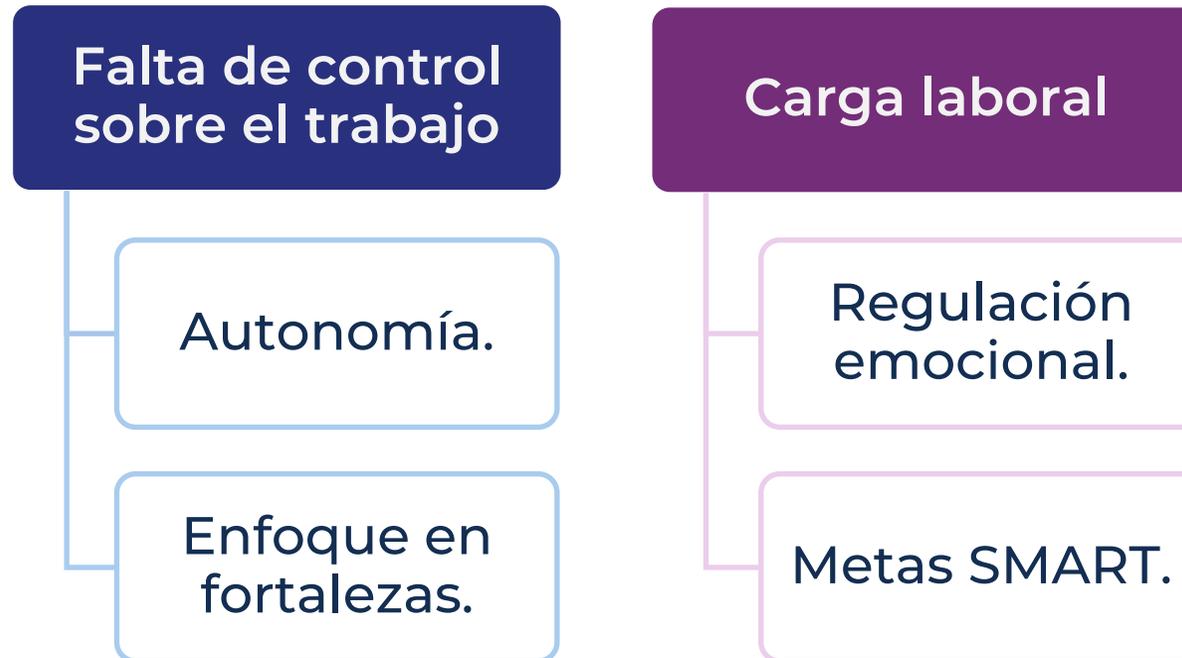
Actividad

Tomando en cuenta el modelo PERMA de Martin Seligman y comparándolo con tu lugar de trabajo, establece algunas prácticas específicas que quieras implementar en cada elemento del bienestar:

Elemento	Práctica
Positividad	
Involucramiento	
Relaciones positivas	
Significado	
Logros	

La NOM-035 como herramienta para el bienestar

Factores propios de la actividad



La NOM-035 como herramienta para el bienestar

Organización del tiempo en el trabajo

Jornada de trabajo

Balance vida-trabajo.

Interferencia en la relación trabajo-familia

Enriquecimiento trabajo-familia.

La NOM-035 como herramienta para el bienestar

Liderazgo y relaciones positivas





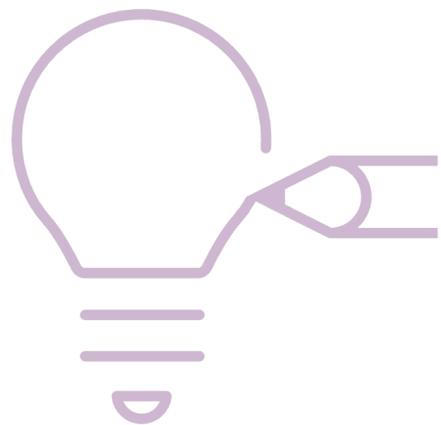
Actividad

1. Cada equipo seleccionará uno de los siguientes dominios de la NOM-035 en los que se han propuesto estrategias:
 - Ambiente de trabajo.
 - Factores propios de la actividad.
 - Organización del tiempo.
 - Liderazgo y relaciones positivas.
2. Explicar dos ejemplos que demuestren que se está corriendo un riesgo psicosocial. Por ejemplo, Juan lleva trabajando horas extras y domingos durante tres semanas consecutivas.
3. Generar dos soluciones por cada ejemplo (los cuales estén basados en las estrategias revisadas durante la sesión).
4. Presentar sus ejemplos y soluciones en plenaria.

La teoría de las demandas y recursos laborales



Realizar estrategias relacionadas con el bienestar que generen un impacto en la construcción de entornos organizacionales favorables es una manera de asegurar su mantenimiento, pero también es una forma de asegurar que colaboradores, equipos, líderes y organizaciones estén trabajando en su bienestar.



**¿Qué es lo más valioso
que te llevas hoy?**



¡Gracias por
tu atención!