

EL SIGNIFICADO DEL TRABAJO

Upskilling jefes





Cámara abierta y
coloca tu nombre.



Reduce
distractores.



Participa
activamente.

Agenda

- 01** Propósito y significado como vía para el bienestar.
- 02** Propósito y significado en el contexto laboral.
- 03** Características del trabajo significativo.
 - El modelo de los círculos concéntricos.
 - El trabajo como un llamado.
- 04** Actitudes y comportamientos que aportan significado al trabajo.
 - Modelo CARMA de liderazgo.
 - Modelo SPIRE de colaboradores.



Presentación



Respira



Tema 1. Propósito y significado como vía para el bienestar.



“Tener una vida con significado o sentido tiene que ver con sentirnos conectados a algo más grande que nosotros mismos.”



Significado y propósito

El propósito organiza los objetivos a los que la personas eligen dedicar tiempo y energía, así como las decisiones que toman al verse confrontadas con opciones opuestas a las metas que eligen.

Tener un propósito claro ayuda a ser más resiliente a lo largo del tiempo ya que apoya en el afrontamiento de retos difíciles al saber que hay una misión más grande.



Significado y propósito



- La **coherencia** es el sentido de comprensión de que la propia vida, las experiencias vividas, tienen sentido.
- El **propósito** es el sentido de las metas centrales y dirección en la vida., es la visión clara de lo que queremos lograr en la vida.
- La **significancia** se refiere al sentido del valor inherente de la vida y a tener una vida que valga la pena vivirse.



Tener una vida con significado o sentido tiene que ver con sentirnos conectados con algo más grande que nosotros mismos.

Las cosas más grandes pueden ser de diversos tipos:

- La ecología.
- La naturaleza.
- Un ser supremo.
- La familia.



Cómo se desarrolla el propósito

El propósito se puede formar de manera proactiva, reactiva o a través de un proceso de aprendizaje social.

Proactiva

- Dedicar un esfuerzo sostenido a lo largo del tiempo y que después de un refinamiento gradual se convierta en propósito.
- Involucrar el ejercicio de la curiosidad
- Hacer ensayo y error y participar en eventos retadores.

Reactiva

Surge como resultado de un evento transformador en la vida, como una experiencia cercana a la muerte, el fallecimiento de un ser querido, recibir un diagnóstico de una enfermedad terminal, o pasar por una experiencia traumática donde la persona reevalúa sus prioridades; se vuelve más introspectiva, obteniendo así un propósito que agrega claridad a su vida.

El aprendizaje social es también un camino en el que el propósito se forma a través de un proceso vicario de observación e imitación de comportamientos que generan resultados gratificantes.

1. Propósito y significado como vía para el bienestar.



Una vida sin sentido es una vida sin una historia, sin nada por que pelear, sin sentido de lo que debería de ser o de lo que ha sido.



En cuanto al sentido de vida, para la mayoría de las personas hay cuatro fuentes importantes de significado en sus vidas:

Trabajo

**Relaciones
Interpersonales**

Espiritualidad

Trascendencia

Las personas que creen que su vida tiene un propósito o sentido:

- Se sienten mejor.
- Son más felices.
- Reportan mayor bienestar.
- Más satisfacción con la vida.
- Mayor control de sus vidas.
- Más involucrados con su trabajo.
- Menos afectos negativos.
- Menos ansiedad y depresión.
- Menos abuso de sustancias.
- Falta de ideación suicida.
- Menor necesidad de terapia.



Actividad

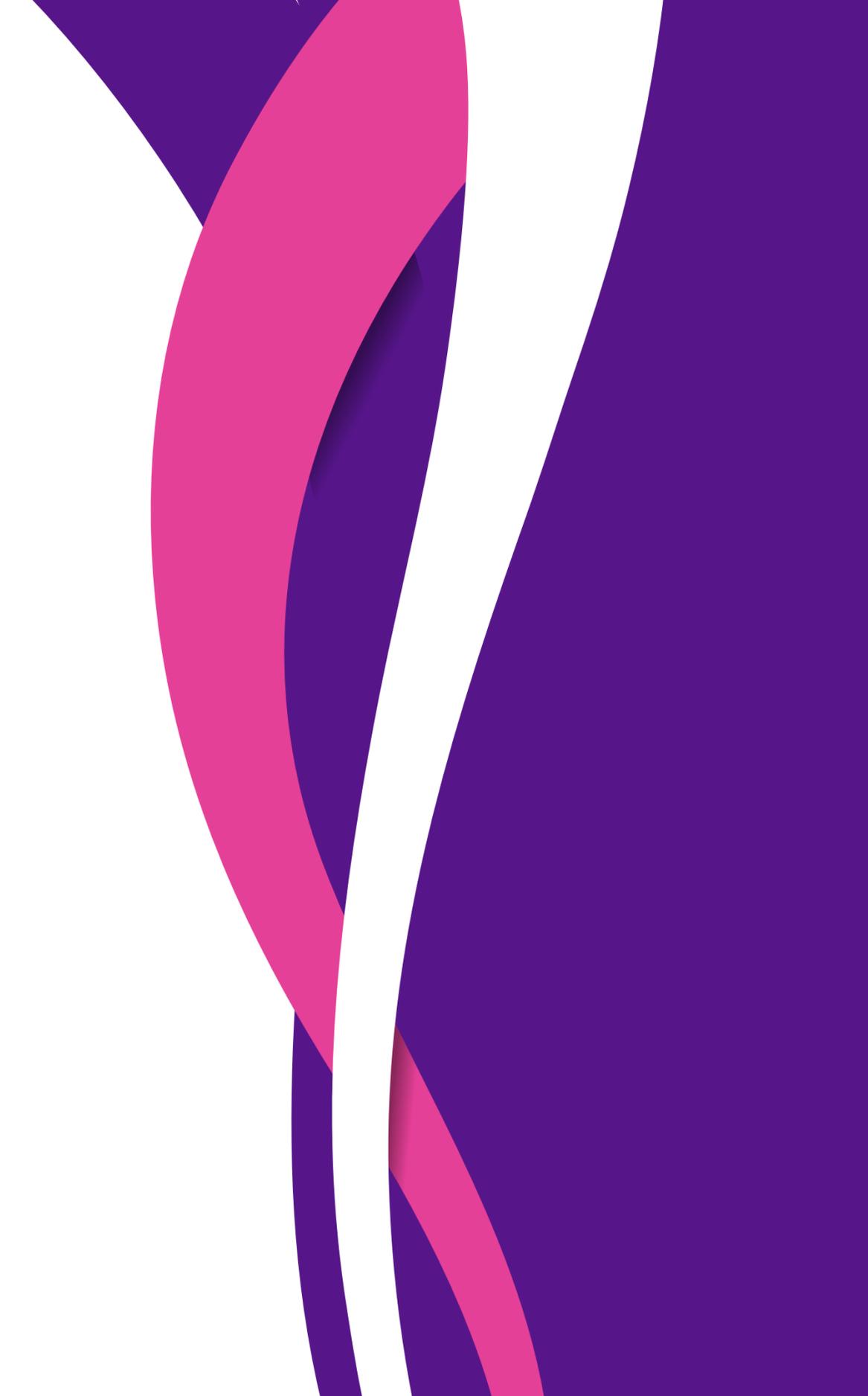
- 1.- ¿Cómo describirías trabajo significativo en tus propias palabras?
- 2.- ¿Qué tan diferentes son las palabras que usa una persona para describir un día de trabajo si el trabajo es significativo o si no lo es?

Trabajo significativo

Trabajo no significativo

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Tema 2. Propósito y significado en el contexto laboral.



El trabajo significativo es aquel que las y los colaboradores consideran tiene un sentido y sirve a un propósito mayor.



Sentido de vida

Comprensión

Propósito

- Identificar experiencias importantes.
- Encontrar significado a las experiencias.
- Encontrar factores motivantes.

-Metas a largo plazo por las que las personas sienten pasión y compromiso.

Independientemente de cómo sea percibido por la sociedad, cualquier trabajo puede ser significativo si la persona que lo realiza lo percibe de esa manera.



Michael Steger propone la siguiente fórmula para la construcción de la definición del propósito de vida:



Fortalezas + Valores + Tribu = Propósito de Vida

Percepción del mundo

- Identificar experiencias importantes.
- Encontrar significado en las experiencias.
- Encontrar factores motivacionales.

Propósito

Metas a largo plazo por las que las personas sienten pasión y compromiso.

Significado o sentido.



Tema 3. Características del trabajo significativo.



El modelo de los círculos concéntricos



Nivel 1. Explica que los colaboradores trascienden cuando perciben que la ejecución de sus funciones contribuye, que tiene un claro sentido o que cumple un propósito dentro de la organización (círculo central).



Nivel 2. Explica la relación que existe entre el trabajo y su aporte al significado de la vida de la persona en todo su contexto, o en su caso, el rol que juega el trabajo como creador de significado (segundo círculo).

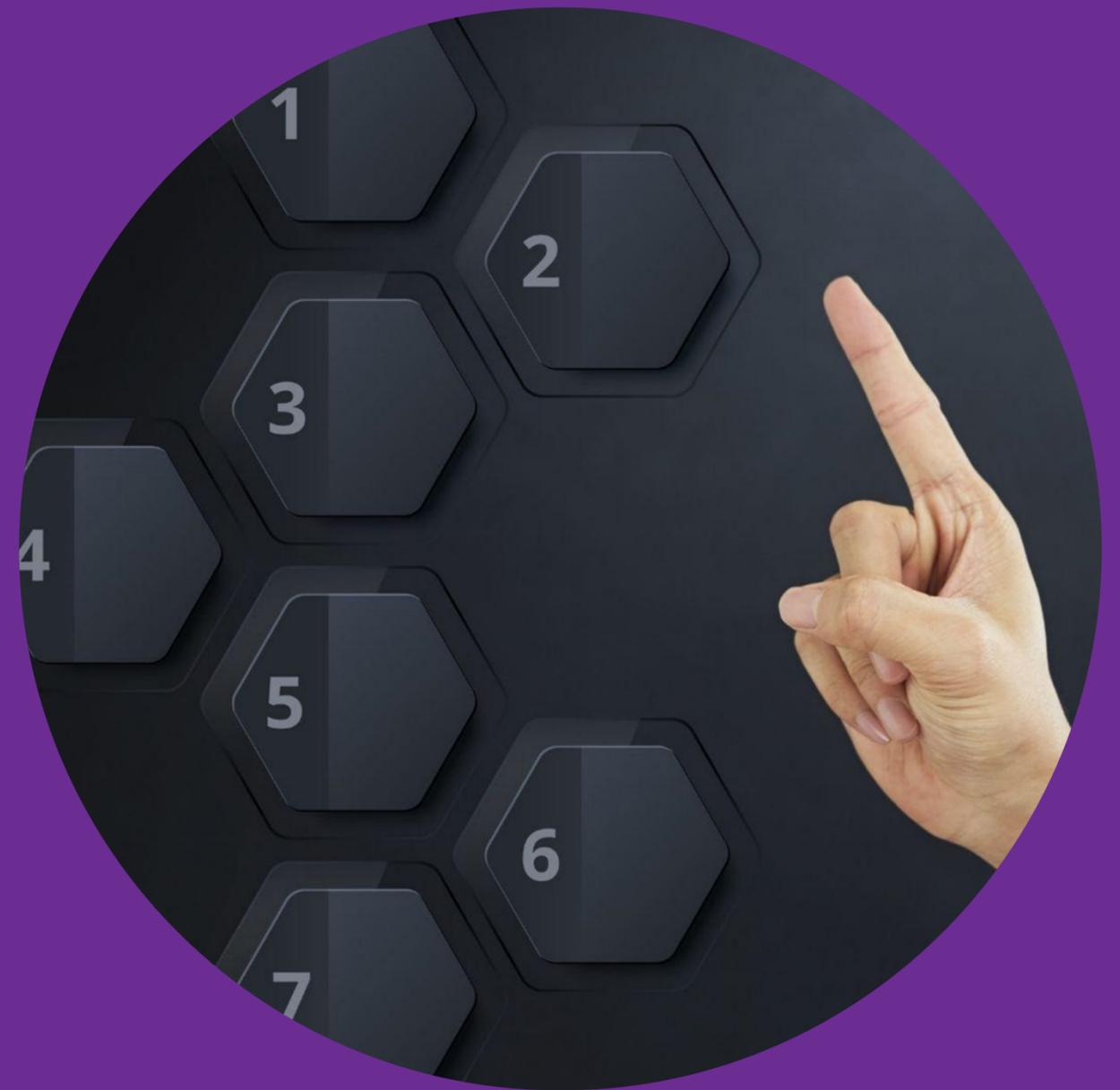


Nivel 3. Explica la habilidad que tiene el trabajo para proveer la satisfacción de trascender no solamente sirviendo a los fines individuales, sino a los de un bien mayor que beneficia a otros de maneras prosociales, impactando positivamente a diversos grupos de interés entre ellos la comunidad, la sociedad o incluso el planeta (tercer círculo).



Hay muchos aspectos que no podemos controlar dentro del ámbito del trabajo.

Por ejemplo, las personas con las que trabajamos y las tareas que se realizan, pues en muchas ocasiones es difícil o imposible cambiarlas.



El concepto de diseño del trabajo se compone de las relaciones y tareas que nos son asignadas. Sin embargo, sirve como un punto de referencia, desde dónde partir para poder hacer cambios en la manera en que percibimos las experiencias y podemos introducir cambios sobre ciertas tareas y relaciones, estos cambios se ven reflejados en el concepto que llamamos “Job Crafting”, que representa un ejercicio cognitivo en el que hacemos un rediseño del trabajo.



Diseño
del
trabajo

- Tareas asignadas.
- Relaciones asignadas.

Rediseño
del
trabajo

- Rediseño de tareas
- Rediseño de relaciones.

**Significado
en el
trabajo**

El trabajo no es valioso solamente por la percepción económica o desarrollo de una carrera profesional.



- El trabajo que se realiza cumple o ayuda a la persona a trascender. En este caso, el trabajo sería percibido como una vocación.





El llamado contribuye al bien de todos.

¿Cuál es tu llamado?



Actividad

Reflexiona y responde las siguientes preguntas.

Identifica a alguien que consideres que encuentra sentido en su trabajo?
Describe qué hace, cómo se expresa y cómo se comporta.

¿Por qué piensas que ha encontrado sentido a su trabajo?

¿Consideras que alguna vez has encontrado sentido en tu trabajo? ¿Por qué?

Tema 4. Actitudes y comportamientos que aportan significado al trabajo.



- Construir un trabajo significativo se logra desde el liderazgo, y desde el individuo, es responsabilidad de ambos.
- El primero tiene que ver con elementos que los líderes deben implementar para ayudar a crear un trabajo significativo entre su equipo.
- El segundo se enfoca en las estrategias a nivel individual que pueden ayudar a las personas a crear un trabajo significativo.





Existen modelos que definen los dos enfoques y ambos modelos representan consejos claros de actitudes y comportamientos que deben presentar tanto los colaboradores (Strengths, Personalization, Integration, Resonance, Expansion) como los líderes (Clarity, Authenticity, Respect, Mattering, Autonomy).
Lo explica a través de dos acrónimos en inglés: S.P.I.R.E. y C.A.R.M.A.

Existen varias condiciones que deben darse para que las personas sintamos que nuestro trabajo es parte de nuestro propósito.



Para un colaborador en una organización, cuando se alinean sus valores y su trabajo, se siente más motivado y su productividad es más alta. La creatividad para resolver problemas y soluciones del día a día, aumenta cuando la persona tiene un sentido de vida en su trabajo. Ahora, resulta complejo pensar en equipos de trabajo o incluso en una familia y pensar que, para sentirse bien todos tenemos que alinear nuestros valores y fortalezas, sobre todo conforme comienzan a crecer los grupos.



S.P.I.R.E.

Cuando se alinean los valores y el trabajo, se siente más motivado y la productividad es más alta.

La creatividad para resolver problemas y soluciones del día a día, aumenta cuando la persona tiene un sentido de vida en su trabajo.

F

Fortalezas

Identifica tus fortalezas y úsalas en el trabajo.

E

Empoderamiento

Adopta una mentalidad de propietario. Alinea tus valores con los de la institución.

L

Libertad

Asegúrate de que tu trabajo beneficie otras áreas de tu vida y te ayude a encontrar propósito y sentido de vida.

I

Importancia

Descubre cómo la visión de tu empresa se alinea con tus propios valores.

Z

Nitidez

Trasciende más allá de tus intereses personales y busca que tu trabajo beneficie a alguien más.

C.A.R.M.A.

| CARMA | Desde el liderazgo | SPIRE/FELIZ | Desde la persona |
|--------------|---|--|---|
| Claridad | Si una empresa carece de propósito, sus trabajadores podrían seguir su ejemplo. | Fortalezas (<i>strenghts</i>) | Si una empresa carece de propósito, sus trabajadores podrían seguir su ejemplo. |
| Autenticidad | Los líderes deben ser ejemplo de la visión de la organización; un propósito falso mata el significado. | Empoderamiento (<i>personalization</i>) | Lleva más de ti al trabajo y alinéalo con tus valores. También asume la responsabilidad y adopta una mentalidad de propiedad para tu trabajo y organización. |
| Respeto | Si el líder crea respeto y crea oportunidades para interacciones beneficiosas se crearán relaciones positivas. | Libertad (<i>integration</i>) | Integra la motivación y la ejecución de tu trabajo con otros elementos de tu vida. Además, trabaja para aportar significado al resto de tu vida. |
| Magnitud | El liderazgo debe transmitir a cada trabajador cómo su contribución es vital para el éxito y la salud de la organización y su misión. | Importancia (<i>resonance</i>) | Conoce los valores fundamentales y la misión de tu organización. Encuentra las formas en cómo estos valores resuenan con tu misión personal y su significado a través de tu trabajo diario. |
| Autonomía | Se debe permitir a los seguidores una mayor autoexpresión al proporcionar oportunidades para la autodirección, prueba y error, además de innovación e intercambio de ideas. | Nitidez (<i>sharpness</i>) | Busca formas en las que tu trabajo pueda beneficiar a un bien mayor. Por otro lado, expande tu interés más allá de ti mismo. |

SPIRE

Finding pathways to more meaningful work

- S** Strengths Know your unique strengths and talents, and use them in executing your work, even if that means going above and beyond your basic job duties
- P** Personalization Bring more of yourself to work, align work with your values, take responsibility and adopt an ownership mentality for your work and your organization
- I** Integration Integrate the motivation of and execution of your job with other elements of your life, work in ways that bring meaning to the rest of your life
- R** Resonance Learn your organization's core values and mission, find ways in which it resonates with your personal mission and meaning through your everyday work
- E** Expansion Seek ways in which your work can be grown to benefit some greater good, expand your concerns to embrace broader interests beyond your self

CARMA

Fostering meaningful work for your employees and followers

- C** Clarity Organizations need a vision and mission to be clearly shared across all levels, if a company lacks purpose, its workers might follow suit
- A** Authenticity Organizations must follow their own mission, leaders must behave ethically and honestly; phony purpose and exploitation kill meaning
- R** Respect Building positive, effective relationships in an organization begins with leadership modeling respect and creating chances for beneficial interactions
- M** Mattering Leadership must convey to each worker exactly how their contribution is vital to the success and health of the organization and its mission
- A** Autonomy Allow followers increased self-expression by providing opportunities for self-direction, trial and error, innovation, and idea interchange

HOW LEADERS ENABLE MEANINGFUL WORK



Clarity

PROVIDE CLEAR VISION OF ORGANIZATION'S & TEAM'S PURPOSE



Authenticity

CHAMPION ORGANIZATION'S VALUES, BEHAVE TRUSTWORTHY, WALK THE TALK



Respect

BUILD & NURTURE POSITIVE, HIGH-QUALITY CONNECTIONS



Mattering

GIVE CREDIT & HELP TO CLARIFY INDIVIDUAL CONTRIBUTION TO OVERALL PURPOSE



Autonomy

DELEGATE DECISION-MAKING POWER WHENEVER POSSIBLE

Gracias

