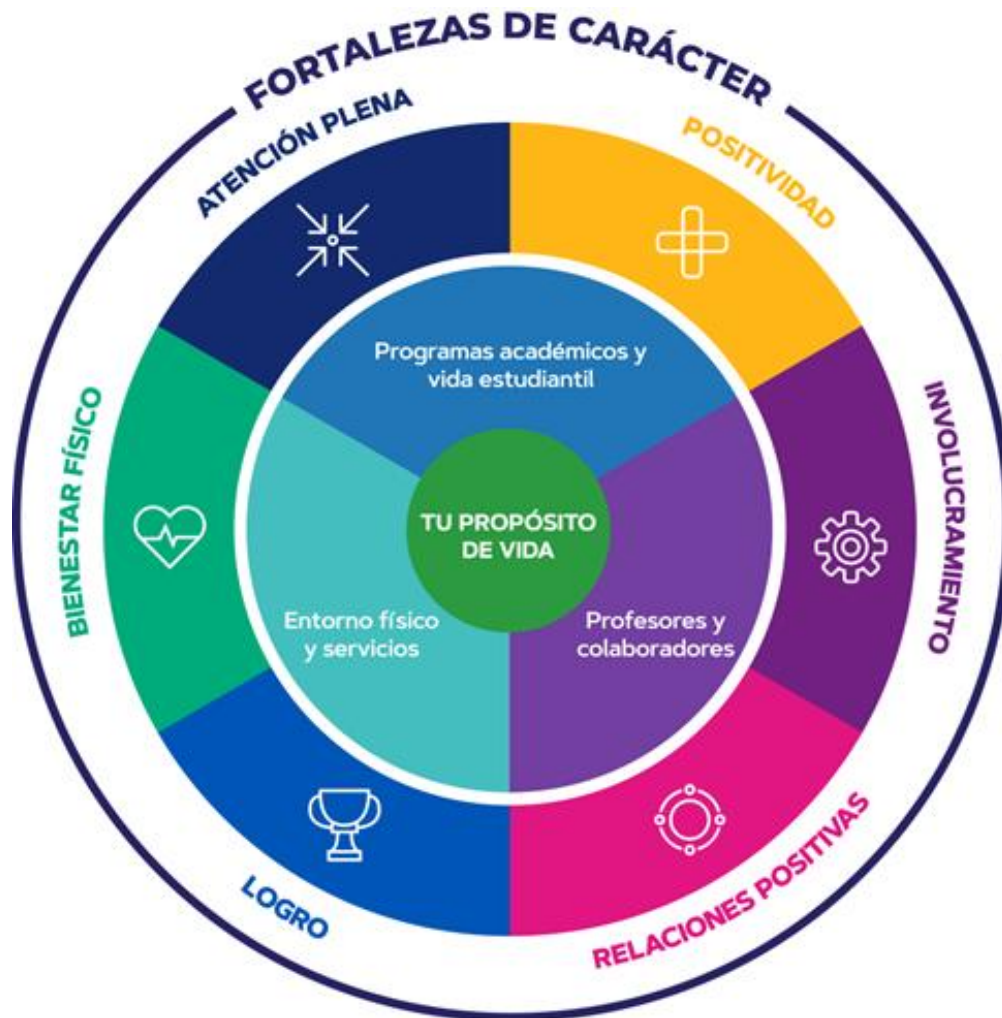


## **Ecosistema de Bienestar y Felicidad.**

La Universidad Tecmilenio desarrolló un modelo y marco conceptual que orienta todas sus estrategias y promueve una cultura de desarrollo saludable en todas las personas que forman parte de ella, llamado **Ecosistema de Bienestar y Felicidad**, el cual se compone de los elementos de Positividad, Involucramiento, Relaciones Positivas, Logro, Bienestar físico, Atención plena, Propósito de vida y Fortalezas de carácter.

La descripción de cada uno de los elementos es la siguiente:

- **Positividad:** sentir emociones positivas y gozo. Tener una actitud optimista.
- **Involucramiento:** tener experiencias de fluidez (flow), como concentrarse completamente en una actividad, enfrentar retos, emplear nuestras habilidades y sentir entusiasmo e interés.
- **Relaciones Positivas:** tener buenas relaciones con los demás, contar con una red de apoyo y sentirse querido y valorado.
- **Logro:** establecer y alcanzar metas. Obtener éxito en algún ámbito.
- **Bienestar físico:** alimentarse bien, realizar actividad física y descansar.
- **Atención Plena:** poner atención, concentrarse, estar plenamente presentes en el momento.
- **Propósito de vida:** motivo fundamental que dirige a la persona al cumplimiento de sus metas, metas que le inspiran y apasionan.
- **Fortalezas de carácter:** conjunto de rasgos positivos que se reflejan en el pensamiento, las emociones y la conducta (Park y Peterson, 2010 citados en Niemiec, 2019). De acuerdo con el *VIA Institute on Character* (Niemiec, 2019), existen 24 fortalezas de carácter divididas en 6 virtudes, las cuales son un "lenguaje común" sobre los rasgos de personalidad, que reflejan la identidad personal, producen resultados positivos para nosotros y los demás, y contribuyen al bien colectivo.



El modelo de Bienestar y Felicidad de Tecmilenio es la guía para que, a través de diversas actividades durante toda su formación, los estudiantes logren "sentirse bien, estar satisfecho y tener una vida con propósito", es así como nosotros definimos Bienestar y Felicidad.

Ahora ya conoces dos importantes modelos enfocados en el florecimiento de las personas y la mejora de su calidad de vida. A partir de estos y de otros modelos existentes, que están enfocados en el bienestar organizacional, se pueden crear estrategias y aplicarlas a los colaboradores. En la Microcredencial II podrás conocer a detalle, diversas herramientas de la Psicología positiva aplicadas al contexto laboral que sirven para la promoción de un entorno organizacional favorable.

En las organizaciones se enfrentan problemas todos los días en los que existen situaciones que no se pueden controlar, sin embargo, hay algo que sí es posible, esto es la manera en que se decide vivir cada situación. Por ejemplo, si el área de ventas no cumplió con la meta mensual, antes de dar por hecho que no tuvieron un buen desempeño, el líder y los integrantes del equipo de ventas deben llevar a cabo una evaluación de los resultados, para que cada quien pueda ver que faltó y que se puede mejorar para alcanzar los objetivos establecidos. De los vendedores habrá quienes lo consideren una amenaza para su trabajo y

asuman una actitud negativa y habrá otros que lo tomen como un área de oportunidad para hacerlo mejor el siguiente mes, y continuar con una actitud positiva.

La felicidad, dice Richard Layard, autor del libro *Happiness: Lessons from a New Science*, "es supremamente importante porque es nuestro mecanismo de motivación general".

## Cierre

La finalidad de la NOM-035 no es que los patrones hagan felices a sus empleados, ya que **la felicidad es una decisión personal**. No obstante, lo que sí debe, es generar y promover un lugar de trabajo con bienestar, emociones y relaciones positivas, lo que se verá reflejado en un ambiente laboral favorable.

De los factores de riesgo psicosociales, la Psicología positiva se convierte en una vía importante para disminuirlos y prevenirlos.

El compromiso es trabajar en conjunto y en equipo desde la Dirección General para crear Organizaciones positivas y saludables.

De acuerdo con Marisa Salanova (2008). "*Se entiende por Organizaciones saludables aquellas que tienen empleados saludables y cuyos resultados son también saludables. Y ello lo consiguen mediante la realización de esfuerzos sistemáticos, planificados y proactivos cuyo objetivo está centrado en la mejora de la salud de los empleados y la salud financiera de la organización*".

## Referencias bibliográficas

- Vázquez, C. (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Barcelona, España: Alianza Editorial.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables y desarrollo de recursos humanos. *Revista de trabajo y seguridad social*. Recuperado de [http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2008\\_Salanova.pdf](http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2008_Salanova.pdf)
- Instituto de Ciencias de la Felicidad. (2014). ¿Qué es el Instituto de Ciencias de la Felicidad? Recuperado de <http://cienciasdelafelicidad.mx/acerca-de/icf>
- Contreras, F y Esguerra, G. (2006) Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011)
- Layard, R (2006, 27 de junio) *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin Books. ISBN: 0143037013

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.