

Dominio de la NOM-035: Falta de control sobre el trabajo



Actividad recomendada: Utiliza tus fortalezas de formas nuevas

Nota: las actividades recomendadas no pretenden atender situaciones de riesgo psicosocial que representan un riesgo a la salud del trabajador, en cuyos casos es recomendable canalizar a instancias especializadas.

Beneficios relacionados a la actividad

Trabajador



Involucramiento

Estrés

Satisfacción laboral

Ansiedad

Organización



Productividad

Ausentismo

Satisfacción del cliente

Enfermedades

Instrucciones de actividad

1. Reúne a los participantes, pídeles que piensen en una de sus fortalezas particulares (top 5 de fortalezas) y que seleccionen una.
2. Ahora, pídeles que utilicen la fortaleza seleccionada de una forma nueva o en un contexto nuevo. Para un listado de acciones para cada fortaleza, visita la siguiente página:
[University of Toronto Scarborough \(2016\). *Building Your Strengths. A Guide to Building Your Strengths*. Recuperado de https://www.utsc.utoronto.ca/projects/flourish/building-your-strengths/](https://www.utsc.utoronto.ca/projects/flourish/building-your-strengths/)
4. Solicita que describan la fortaleza que utilizarán, cómo planean utilizarla y que la lleven a la acción.
5. Pide a los participantes que repitan los pasos anteriores cada día durante una semana. Pueden utilizar la misma fortaleza o utilizar una nueva cada día.
6. Al finalizar la semana, reúne nuevamente a los participantes para que compartan sus hallazgos: ¿qué hicieron? ¿cómo se sintieron? ¿qué aprendieron de la experiencia?
7. Se recomienda complementar esta actividad con “**Actos de amabilidad**”.
8. Mide el impacto de tu actividad aplicando las subescalas de Dominio del entorno y Crecimiento personal de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Recursos para inspirarte:

