

## Actividad recomendada: Autorretrato positivo

*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 e indícales que, durante la semana, deberán solicitar a 5 compañeros de trabajo que describan una anécdota sobre su persona, considerando:
  - Cuando me has visto hacer una contribución a la organización, ¿cuál(es) fortaleza(s) utilicé?
  - Cuando me has visto en mi mejor versión, ¿qué valor único fui capaz de crear?
2. Indica a los participantes que las anécdotas ayudan a identificar comportamientos clave que demuestran las fortalezas de la persona y los resultados que obtiene al utilizarlas.
3. Al finalizar la semana, reúne nuevamente a los participantes para que compartan sus hallazgos: ¿cómo te sientes al saber que tus compañeros de trabajo reconocen y valoran las fortalezas que utilizas? ¿qué temas en común descubriste entre las diversas descripciones?
4. Pide a los participantes que, de manera individual, elaboren un autodescripción que resuma los temas principales de sus anécdotas.
5. Se recomienda complementar esta actividad con “**Identificación de fortalezas**”.
6. Mide el impacto de tu actividad aplicando la subescala de Relaciones positivas, de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

