**Ficha de formación**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título** | Bienestar personal en el trabajo | |
| **Palabras clave (meta tag)** | Motivación, bienestar, psicología | |
| **Proporcionado por** | MRK GmbH | |
| **Idioma** | Español | |
| **Área** | Comunicación digital y online |  |
| Compromiso de las personas y del equipo desde casa |  |
| Balance vida personal-laboral |  |
| Bienestar personal | **X** |
| “¿Cómo impulsar la productividad de tu equipo desde casa?” |  |
| Gestión remota de proyectos |  |
| Gestión Ágil por objetivos |  |
| Autoeficacia inteligente |  |
| Liderazgo y motivación en la era del Smart Working |  |
| Teletrabajo: una selección de herramientas digitales para gestionar tu negocio |  |
| **Objetivos / Resultados de aprendizaje** | | |
| Comprensión del significado; enlace entre necesidades psicológicas, motivación y medidas del trabajo para mejorar la cualidad de vida de los trabajadores; mejoras del trabajo. | | |
| **Descripción** | | |
| Las personas son la base del éxito de una empresa y es importante cuidar su bienestar. Varios estudios científicos internacionales han demostrado que existe una relación directa entre la productividad de una empresa y la salud mental y física de sus trabajadores.  Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es un “estado de bienestar” en el que un individuo: “es capaz de utilizar sus capacidades; es capaz de hacer frente al estrés diario normal; es capaz de realizar un trabajo productivo; y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.  El entorno de trabajo afecta directamente al bienestar físico, mental, económico y social de los trabajadores y, en consecuencia, a la salud de sus familias y comunidades.  Este informe tiene como objetivo dar una visión general de este tema cada vez más complejo, central e importante en nuestra vida diaria, brindando los conceptos básicos y algunas de las principales recomendaciones para aumentar el bienestar en el trabajo. | | |
| **Contenido organizado en 3 niveles** | | |
| 1. ¿Qué es el bienestar?    1. Definición de bienestar por la Organización Mundial de la Salud    2. Pirámide de las necesidades de Maslow    3. Teoría de la autodeterminación 2. Investigación sobre el trabajo cómodo 3. Recomendaciones de la OMS para el bienestar en el trabajo 4. Herramientas para mejorar el bienestar en el trabajo | | |
| **Contenido por puntos** | | |
| - Definición de OMS  - La jerarquía de las necesidades de Maslow  - Teoría de la autodeterminación  - Investigación sobre el bienestar en el trabajo  - Las 4 áreas de influencia pra un entorno de trabajo saludable (OMS)  - Recomendaciones para el bienestar en el trabajo por la OMS  - Herramientas para mejorar el bienestar | | |
| **5 entradas de glosario** | | |
| Teoría de la autodeterminación  Jerarquía de las necesidades de Maslow  Autorrealización  Necesidades de estima  Necesidades de pertenencia y amor  Necesidades de seguridad  Necesidades fisiológicas  Factores de localización blanda  Rotación de puestos de trabajo  Ampliacion del puesto de trabajo  Enriquecimiento del puesto de trabajo | | |
| **Bibliografía y referencias** | | |
| Imagen 1: I, Yann, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2367501>;  Contenido diapositiva 6/7: Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach (European commision) <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13879&langId=en>  Contenido diapositiva 7: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Imagen 2: Oregon Department of Transportation - Checking the linesUploaded by Smallman12q, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24373900>  Imagen 3: By Androidmarsexpress - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=93026655>;  Contenido diapositiva 9: <https://www.youtube.com/watch?v=g8qLidERkGY>  Contenido diapositiva 11: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf>  Contenido diapositiva 12: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P (2015) The who-5 well-being index: a systematic review of the literature. Psychother Psychosom 84(3)  Contenido diapositiva 13: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf>  Contenido diapositiva 15: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Imagen 4: WHO model of healthy workplace continual improvement process, <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ;  Contenido diapositiva 15: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Contenido diapositiva 16: <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ; MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf> | | |
| **5 preguntas de elección múltiple para autoevaluación** | | |
| 1) ¿Qué significa el bienestar en el trabajo y por qué es importante?  2) ¿Qué factores influencian el bienestar en el trabajo? (enumera 3 o más)  3) En la pirámide de necesidades de Maslow, ¿qué nivel es un “satisfactor”?  4) ¿Cuál es un factor clave para reducir el bienestar en el trabajo?  5) ¿Qué herramientas contra la monotonía en el trabajo existen realmente? | | |
| **Material relacionado** | [World Health Organization and wellbeing at work (hsl.gov.uk)](https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf)  [s11553-021-00875-4.pdf (springer.com)](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf)  <https://www.allianzcare.com/content/dam/onemarketing/azcare/allianzcare/en/docs/Allianz-EIU-Digitalisation-White-Paper.pdf> | |
| **PPT relacionado** |  | |
| **Enlace de referencia** |  | |
| **Vídeo en formato YouTube (si lo hay)** | <https://youtu.be/g8qLidERkGY> | |