Felicidad y bienestar - Mediterráneo - 05/04/2015

La ventana de la UJI UNA COLABORACIÓN DE LA JAUME I

Felicidad y bienestar

MARISA **Salanova**

Los expertos no se ponen de acuerdo sobre cuándo acabará la crisis, y las medidas más convenientes para salir de ella. Sin embargo, se observan cambios en las políticas empresariales, en la dirección y gestión de los recursos humanos y de los equipos en las empresas, en los valores institucionales y personales, y en las nuevas competencias valoradas en los empleados. La sociedad está pidiendo un cambio ya, porque muchas situaciones diarias parecen insostenibles. Pero como decía **Albert Einstein** "Si queremos resultados distintos, no podemos seguir haciendo lo mismo".

Desde las investigaciones que llevamos a cabo en el Equipo WoNT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables de la Universitat Jaume I, en el marco de la Psicología Organizacional Positiva (POP), pensamos que estos cambios ajustados a las necesidades reales deben ir encaminados a la búsqueda de la excelencia, la innovación y la calidad organizacional, que marque diferencias entre organizaciones y que permita la adaptación en el actual mercado laboral, que es cada vez más complejo y dinámico. Además, las organizaciones se esforzarían por mantener la salud psicosocial de sus trabajadores y buscan incrementar el capital psicológico positivo de las personas que componen esas organizaciones, positivas o saludables. Se trataría de dar respuesta a preguntas como ¿Qué podemos hacer para contribuir al desarrollo positivo y la promoción de organizaciones y personas en situaciones de crisis económica, financiera y de confianza?

Por ejemplo, fruto de este interés genuino por construir un mundo mejor se desarrolla el Proyecto Institucional de UJI Saludable, que tiene como objetivo promocionar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, y de toda la sociedad en general, ya que la UJI pertenece a la Red de Universidades Saludables (Reus) desde febrero de 2012. En la página web de UJI Saludable podrá encontrar el lector mas información sobre este proyecto, sus objetivos, funciones, actividades, cuerpo técnico, etc. (*http://ujiapps.uji.es/institucional/uji-saludable/*).

La base del proyecto UJI Saludable es entender la salud desde una perspectiva más integral y moderna. La definición de salud más convencional y más clásica la entiende como ausencia de enfermedad. Por el contrario, el estado de salud es menos perceptible y pasa inadvertido. Ya en 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una definición amplia de salud que supuso la aceptación de dos áreas relevantes del ser humano: la psicológica y la social, que se sumaban a la biológica, para posibilitar un concepto integral de salud. La salud no es la mera ausencia de enfermedad, ha de ser entendida de forma más positiva como un proceso por el cual la persona desarrolla al máximo sus competencias y fortalezas.

En este sentido, ese concepto de salud integral no incluye solo la salud física sino también la salud psicológica. Tradicionalmente, la psicología se ha centrado casi exclusivamente en la patología, en los déficits de las personas y de las organizaciones, en lo que "funciona mal". Esta focalización en los problemas puede llevar a pensar que el ser humano está "exento" de rasgos positivos, como la felicidad, el optimismo, la esperanza, la creatividad, la responsabilidad, etc. Hoy se sabe que para estudiar al ser humano es necesaria una psicología que no solo resuelva problemas sino que permita potenciar las fortalezas de las personas en todos los ámbitos de su vida, y de las organizaciones, siendo la universidad una organización más.

Este es el enfoque de la Psicología Positiva, que fue definida por **Martin Seligman** (padre de la Psicología Positiva) como: "el estudio científico del funcionamiento humano óptimo" (Seligman, 1999). Pretende de alguna forma catalizar un cambio de enfoque de la psicología que incluya el reparar las cosas que van mal en la vida, pero también construir cualidades positivas en las personas y las organizaciones. Ese cambio de enfoque también se centra en el estudio del funcionamiento humano óptimo de las personas en el trabajo y en las organizaciones. En concreto en este último ámbito, las organizaciones e instituciones modernas están potenciando, cada vez más, un enfoque más positivo, ya que saben que para poder sobrevivir es necesario un cambio de *chip* y una apertura hacia lo positivo. Solo de esta manera, lograrán que los trabajadores sean positivos, esto es, sean proactivos, muestren iniciativa personal, colaboren con los demás, tomen responsabilidades en el propio desarrollo de carrera y se comprometan con la excelencia y la responsabilidad social.

> El proyecto UJI Saludable tiene como objetivo promocionar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria así como de toda la sociedad en general

> Para comprender la salud ocupacional, desde un planteamiento integral, es necesario un modelo interdisciplinar de promoción de la salud y fortalezas de las personas

Para conseguir este objetivo es necesario que se ponga en marcha todo un mecanismo organizacional positivo. Y es aquí donde emerge la Psicología Organizacional Positiva (POP) que la hemos definido como el estudio científico del funcionamiento óptimo de la salud de las personas y de los grupos en las organizaciones, así como la gestión efectiva del bienestar psicosocial en el trabajo y del desarrollo de las organizaciones saludables. Su objetivo es describir, explicar y predecir el funcionamiento óptimo en estos contextos, así como amplificar y potenciar el bienestar psicosocial y la calidad de vida laboral y organizacional (**Salanova**, **Martínez**, y Llorens, 2005, 2014). Su razón de ser reside en descubrir las características que configuran una "vida organizacional plena", dando respuesta a dos cuestiones clave: qué caracteriza a los trabajadores positivos (con altos niveles de felicidad y bienestar psicológico) y cómo son las organizaciones positivas, aquellas que son saludables y resilientes. Esa vida organizacional plena vendría determinada por características fundamentales que son:

-Búsqueda de emociones positivas y desarrollo de aptitudes para multiplicarlas.

-Emplear las propias fortalezas satisfactoriamente para obtener gratificaciones auténticas.

Se trataría de descubrir estas características potenciadoras a diferentes niveles, no solo a nivel individual, sino también a nivel interindividual, grupal, organizacional y social.

Por último, señalar que para comprender la salud ocupacional, desde un planteamiento integral, es necesario un modelo interdisciplinar de promoción de la salud y de las fortalezas de las personas en las organizaciones y su funcionamiento integral. ≡

***Catedrática de psicología social. Directora del equipo de investigación WoNT prevención psicosocial y organizaciones saludables. Responsable del proyecto UJI Saludable**