



Actividad recomendada: Captura felicidad

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



Desempeño

Estrés

Satisfacción laboral

Enfermedades
relacionadas al
estrés

Organización



Socialización

Enfermedades
relacionadas al
estrés

Desempeño

Costos en salud

Instrucciones de actividad

1. Reúne a los participantes e indícales que el ejercicio consiste en registrar en un diario (puede ser una libreta sencilla), durante una semana, las circunstancias a su alrededor que les producen bienestar.
2. Para el registro deberán escribir un evento y calificarlo en una escala de 0 a 100, en donde 0 es la ausencia de bienestar y 100 es la mayor intensidad de bienestar posible.
3. Al finalizar la semana, reúne nuevamente a los participantes para que compartan sus hallazgos: ¿qué eventos registraron?, ¿cómo los calificaron?, ¿encuentran una similitud o diferencia en relación a los eventos de los compañeros? ¿cuál crees que es la importancia de identificar los momentos más importantes de la vida?
4. Para un mayor impacto en el bienestar de los participantes, se recomienda complementar esta actividad con “**Las tres cosas buenas**”.
5. Mide el impacto de tu actividad aplicando la Escala General de Satisfacción Laboral.

