

FACULTAD DE PSICOLOGÍA - UBA

**VI JORNADAS UNIVERSITARIAS Y III CONGRESO
LATINOAMERICANO DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO**

Título:

CALIDAD DE VIDA EN LAS ORGANIZACIONES

La Música, un medio para generar relaciones laborales armónicas y productivas

Área temática:

Psicología del Trabajo

Autor:

Lic. Marisa Stehle

Correo electrónico: mistehle@yahoo.com.ar

Institución que acreditó y financió la investigación:

Laboratorio ROCHE – área Recursos Humanos

Ministerio de Economía – área Recursos Humanos

Implementación de la dinámica:

El taller consiste en la realización de un Círculo de Percusión donde podrán asistir alrededor de 30 personas, se le entregará a cada participante un instrumento de percusión y guiados por un percusionista realizarán un ensamble de percusión con un ritmo brasileño. Luego habrá un espacio de reflexión donde se compartirá información de resultados obtenidos en la realización de estas actividades en diferentes organizaciones.

Planificación temática y operativa:

Resumen:

Aportar al ámbito científico y académico datos relacionado con herramientas que permiten mejorar la calidad de vida y bienestar psicológico de las personas que forman parte de las organizaciones actuales.

Muestra:

Participaron de manera voluntaria 20 personas de diferentes áreas del laboratorio Roche y 20 personas del área de recursos humanos del ministerio de economía.

Se llevó a cabo una reunión semanal en grupo de 1 hora y media a lo largo de 4 meses.

Primero formaron un ensamble de percusión, luego compartieron un espacio de reflexión acerca de lo vivenciado.

Materiales de medición y evaluación: Escala de Bienestar psicológico- María M. Casullo (2002) Los mismos fueron implementados antes de iniciar los encuentros semanales y al finalizar

Con esta experiencia musical intentamos generar un espacio para re pensar nuestras relaciones en el ámbito laboral, tomando el modelo orquestal desde una visión sistémica donde todas las partes son importantes cada uno cumpliendo su rol en forma armónica y en sintonía con el resto lo que genera un estado de bienestar permitiendo a su vez reducir los niveles de stress.

PALABRAS CLAVES

Calidad de vida bienestar psicológico stress

QUALITY OF LIFE IN ORGANIZATIONS

Music, help to generate harmonious and productive working relationships

Abstract:

Contribute to academic and scientific data related to qualitative and quantitative tools to improve the quality of life and psychological well-being of the people who are part of the existing organizations.

Sample:

Voluntarily participated 20 people of different areas of the Roche laboratory and 20 people in the area of human resources from the ministry of economy.

This was a weekly group meeting, 1 hour and half to 4 months along.

First formed a percussion ensemble, then share a space for reflection about the experience.

Materials Measurement and Evaluation: Psychological well-being scale-Maria M. Casullo (2002) They were pushed before the start of weekly meetings and at the end.

This musical experience trying to create a space for re-think our relationships at work, taking the orchestral model from a system where all parties are each fulfilling its important role in a harmonious and in tune with the rest resulting in a welfare state can in turn reduce levels of stress.

KEYWORDS

Quality of life psychological well stress.

Desarrollo:

Szalai (1980) define la calidad de vida como “la evaluación global del carácter bueno o satisfactorio de la vida de las personas” y Diener (1984) define bienestar como “la evaluación que hacen las personas de su vida, que incluye tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas”.

Tal como menciona María M. Casullo (2002) muchos son los autores que a lo largo de la historia se han ocupado de estudiar en que consiste “vivir bien y sentirse bien”.

Los seguidores de Confucio en la China tradicional describían la buena calidad de vida en función de una sociedad ordenada en la cual los individuos podían ejercer correctamente sus roles y cumplir con sus responsabilidades. Sólo en el siglo XX se ha convertido en objeto de interés científico para la psicología.

El bienestar psicológico indica la manera en la que una persona evalúa su vida, incluyendo la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas.

Diferentes investigaciones han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y poseen mejores habilidades sociales para vincularse con las demás personas.

Taylor y Brown (1988) destacan la importancia de las “ilusiones positivas” como criterio de salud mental, es decir considerar que el presente y el futuro pueden ser mejores, sin importar las condiciones objetivas que impone la realidad.

Escala para la evaluación del bienestar psicológico – María M. Casullo (2002)

Las dimensiones consideradas son: Control de situaciones, aceptación de si mismo, vínculos psicosociales, autonomía, proyectos.

<p><i>Control de Situaciones</i></p>	<p>Tener una sensación de control y de autocompetencia. Las personas con control pueden crear o modelar contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de las necesidades.</p>
<p><i>Aceptación de Sí Mismo</i></p>	<p>Poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.</p>
<p><i>Vínculos Psicosociales</i></p>	<p>Capacidad para establecer buenos vínculos con los demás. Tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado. Incapacidad para establecer relaciones comprometidas con los demás.</p>
<p><i>Autonomía</i></p>	<p>Poder tomar decisiones de modo independiente. Tener asertividad. Poder confiar en el propio juicio. Ser poco autónomo es depender de los demás para tomar decisiones y estar preocupado por lo que ellos dicen, piensan y sienten.</p>
<p><i>Proyectos</i></p>	<p>Tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida.</p>

Investigaciones Previas:

En Loma Linda University Medical Center, California USA han realizado un estudio de investigación donde han observado que la actividad de percusión en un grupo de personas tuvo como resultado un aumento de la actividad de las células inmunitarias activadas por linfocina, sin alteraciones en los niveles plasmáticos de interleucinas-2 y de interferon gama.

La conclusión de este grupo de investigadores fue que la percusión es una intervención compuesta compleja, con potencial para modular parámetros neuro-endócrinos y neuro-inmunitarios específicos, en una dirección opuesta a la prevista por la respuesta clásica del stress.

Se sabe que una basta gama de ambientes “stresantes” y factores psicosociales alteran las respuestas inmunológicas. Cuando estos se producen en períodos extensos, esos factores se asocian con consecuencias adversas que van desde cáncer a enfermedades infecciosas.

Sobre el Círculo de Percusión:

El ritmo es un lenguaje universal que atraviesa todas las barreras sociales y culturales, esta presente en cada uno de nosotros, por eso todos pueden participar. Los participantes están inmersos en un ambiente nuevo donde los roles tradicionales y habilidades son reemplazados por una nueva escena de la cual forman parte los sonidos y el manejo del ritmo, lo cual es todo un desafío.

Desde comienzos de la historia la música y la danza han funcionado como elementos que unen a los individuos en pueblos y comunidades, son el principal elemento de ceremonias y reuniones que por siglos han creado interacciones significativas, inspirado el espíritu comunitario, la producción y la creatividad.

Conclusión:

Luego de los cuatro meses compartidos con cada grupo y según las escalas administradas se pudo observar un leve aumento en puntajes relacionados con las dimensiones vínculos y aceptación de si mismo. Consideramos que mejorar los vínculos entre las personas que forman parte de una organización donde pasan la mayor parte del día favorece una mejor calidad de vida y puede colaborar en la disminución del stress que pudiera surgir por conflictos vinculares.

Al aumentar la aceptación de si mismo se refuerza la autoestima lo cual nos permite tener mayores posibilidades de respuestas ante situaciones de stress.

Por otra parte el espacio musical compartido generaba en los participantes alegría, visión de equipo, (todos son responsables al formar el ensamble) sensación de bienestar y estado de ánimo positivo.

Esperamos continuar con estas investigaciones en otras organizaciones para obtener mayor información en cuanto a los efectos de la música en los grupos humanos que forman parte de las organizaciones y la repercusión en su calidad de vida.

Adjunto algunos comentarios de participantes del presente proyecto:

“En mi caso lo que mejoró es mi armonía interna, que quizás sin darme cuenta influya al relacionarme con otros”.

“Inmediatamente finalizada la actividad e influenciado por el estado de ánimo positivo mi comportamiento fue diferente a que si no lo hubiera realizado”

“Interactué mejor con las personas de mente abierta dado que el taller creó un puente imaginario para la comunicación”

“El círculo de percusión, si bien nos permitió encontrar un ritmo en común, también nos permitió obtener una gran conexión emocional”

Bibliografía:

María M. Casullo - Evaluación del Bienestar Psicológico – Ed. Paidós – 2002

Stephen Covey - El 8º hábito – Ed. Paidós – 2005

Repensando el Futuro – Grupo Editorial Norma – 1997

Graciela Gefal – Capacitación y Desarrollo Organizacional Ficha de cátedra 2004

Reseña curricular

Marisa Stehle Lic. en Psicología UBA – Coach Ontológico Profesional

Docente de la cátedra de Psicología del Trabajo – Facultad de Psicología UBA

Docente de la cátedra de Capacitación y Desarrollo en las Organizaciones – Facultad de Psicología UBA

Miembro del equipo de investigación de la cátedra de Psicología del Trabajo, proyecto UBACYT “Valores asociados al trabajo”

Post Grado en Análisis de Potencial y Evaluación de Desempeño – UBA

Directora de Calidad de Vida – Axya Argentina

Responsable de Music World Training, dinámicas que utilizan la música como metáfora y analogía organizacional en capacitación. Ha presentado estas dinámicas en eventos y convenciones en Argentina, Uruguay, Chile y Perú.