

PSICOLOGÍA LABORAL Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA ESTRATEGIA ALTERNATIVA.

Área Temática: Abordajes creativos del psicólogo ante la crisis.

Lic. María Agustina Verón

magusveron@yahoo.com.ar

Neuquen 2122 2° A (7600) Mar del Plata

PSICOLOGÍA LABORAL Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA ESTRATEGIA ALTERNATIVA.

Resumen

Este trabajo se propone presentar una estrategia alternativa referida a generar espacios de intersección entre el ámbito del Psicólogo Laboral, sumergido en la realidad de las organizaciones y los conocimientos del Psicólogo del deporte y de la actividad física, quien posee las herramientas para asesorar en el mejoramiento de la forma física y en el desarrollo de programas cuyos objetivos principales sean la obtención de beneficios físicos y psicológicos por parte de las personas implicadas. Las características que el trabajo adquiere hoy en día, junto con la necesaria adaptación de las empresas a los cambios tecnológicos y productivos, conlleva el desarrollo de un conjunto de estrategias encaminadas a hacer frente a la evolución de la sociedad; estos cambios en el mundo del trabajo podrían ocasionar riesgos emergentes para la seguridad y salud de los trabajadores.

Se introducen algunos conceptos básicos de los aportes que la Psicología del deporte y de la actividad física, puede hacer para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas en nuestra sociedad actual.

Palabras claves

Calidad de vida laboral – Salud ocupacional - Actividad física- Trabajo

OCCUPATIONAL PSYCHOLOGY AND SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY: AN ALTERNATIVE STRATEGY.

The aim of this study is to introduce an alternative strategy, in order to generate a meeting point between, Occupational Psychologist's field, which is immersed in the reality of the organizational world, and the Sport and Exercise Psychologist's knowledge, with expertise in physical shape improvement and design of programs that provide physical and psychological benefits to their users.

The work standards in today's world plus the firm's adjustments to the changes in productivity and technology arenas, leads to develop strategies in order to face society evolution; those changes in the world of work may cause risks in employees' safety and health.

Some basic concepts from Sport and Exercise Psychology will be utilized, as they will contribute to improve health and quality of life of contemporary society individuals.

Key words: Quality of working life – Occupational Health – Exercise – Work.

PSICOLOGÍA LABORAL Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA ESTRATEGIA ALTERNATIVA.

Introducción

Este trabajo intenta introducir algunos conceptos básicos de los aportes que la Psicología del deporte y de la actividad física, puede hacer para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas en nuestra sociedad actual.

Las características que el trabajo adquiere hoy en día, junto con la necesaria adaptación de las empresas a los cambios tecnológicos y productivos, conlleva el desarrollo de un conjunto de estrategias encaminadas a hacer frente a la evolución de la sociedad; estos cambios en el mundo del trabajo podrían ocasionar riesgos emergentes para la seguridad y salud de los trabajadores.

Los vertiginosos cambios actuales, tales como la aumentada flexibilidad laboral, la precarización del trabajo, trabajo sedentario, exigencia desmedida, ambigüedad del rol, demandas conflictivas o contrapuestas, parcialización y especialización del trabajo como vía de ascenso etc; hace que la carga global del trabajo sea cada vez mayor.

Se considera el mundo laboral como un espacio en donde la toma de conciencia acerca de la importancia de un cambio de visión en materia de salud y bienestar de la población económicamente activa, resulta un factor de importancia en la configuración de nuevos entramados sociales en donde la calidad de vida de los trabajadores debería ocupar un lugar central en la cultura empresarial, proporcionando beneficios para el individuo como para la empresa.

La propuesta consiste en generar espacios de intersección entre el ámbito del Psicólogo Laboral, sumergido en la realidad de las organizaciones y los conocimientos del Psicólogo del deporte y de la actividad física, quien posee las herramientas para asesorar en el mejoramiento de la forma física y en el desarrollo de programas cuyos objetivos principales sean la obtención de beneficios físicos y psicológicos por parte de las personas implicadas.

En este contexto las organizaciones constituyen un lugar significativo para el desarrollo de una vida más saludable.

La actividad física, ocio y tiempo libre

En nuestros días el tiempo libre es una institución tan valorable como el trabajo, pero el tiempo libre y el ocio, presentan ciertos rasgos en nuestras sociedades que son característicos de pautas sociales que surgen de la civilización industrial. (Dumazedier, 1968, citado en García Ferrando).

“Algunos factores que intervienen en el cambio son: la reducción de la jornada laboral, y el consiguiente incremento del tiempo libre disponible, el papel preponderante que juegan los espectáculos deportivos, tales como ligas, olimpiadas y campeonatos nacionales e internacionales, como elementos de entretenimiento y distracción, junto con su influencia en el deporte de masas, y los cambios que han tenido lugar en la consideración de la actividad físico-deportiva como determinante de la salud, de una vida longeva y satisfactoria” (García Ferrando, 1990 p.70).

Según la Revista MAPFRE SEGURIDAD, publicada en 1984, “ la mejora de la condición o forma física de los trabajadores es un concepto que ha ido ganando aceptación durante los últimos años en los países industriales más avanzados. El desarrollo por parte de pequeñas y grandes empresas en Europa, Estados Unidos, Canadá y Japón de programas dirigidos a mejorar la forma física y el estilo de vida de sus empleados no se ha hecho por simples razones humanitarias, sino que los estudios de costo-beneficio realizados demuestran su buena rentabilidad, lo que justifica desde el plano empresarial su existencia” (...).

Es sabido que en periodos de relativa estabilidad social, las empresas de los países occidentales pierden más horas de trabajo y por lo tanto más dinero, por el ausentismo que por huelgas y cierres patronales. Además, el cambio de empleo de directivos y ejecutivos es muchas veces una experiencia muy costosa con la que se enfrentan muchas compañías. Es así como la *satisfacción* en el trabajo se percibe como un elemento crítico de la permanencia del trabajador en su puesto de trabajo, “el mejor predictor de la permanencia es la satisfacción en el trabajo”. Revista MAPFRE SEGURIDAD, 1984).

Robbins, (1987) define a la satisfacción en el trabajo como “la diferencia entre la cantidad de premios que reciben los trabajadores y lo que a su juicio debieran recibir (...) No solo guarda una relación negativa con el ausentismo y la rotación de personal, sino que las empresas tendrían una responsabilidad que va más allá de las consideraciones meramente económicas: han de dar a los empleados trabajos interesantes e intrínsecamente satisfactorios” (p. 30).

García Ferrando señala que “en los últimos años han ido apareciendo programas que pretenden mejorar la salud física y mental de los trabajadores, y su estado de bienestar, con el convencimiento que todo aquello conduce a una mayor productividad, a una reducción del ausentismo y a una mayor identificación con la empresa. Se trata de ideas y conceptos que trascienden, superándolas, las anteriores nociones de seguridad en el trabajo, de atención social del trabajador y de medicina preventiva en la empresa”.

Algunos antecedentes

En 1977, dos empresas de seguros canadienses, con un plantel superior a 1.000 empleados, iniciaron un estudio, o programa evaluativo de mejora física y del estilo de vida de sus empleados. El programa que duró aproximadamente un año, fue supervisado por la Universidad de Toronto, y recibió el apoyo del servicio correspondiente de Educación Física y Deporte Amateur del Gobierno de Canadá. Los principales objetivos del programa eran los siguientes:

1- Definir los niveles reales de la condición física de la población laboral. 2- Determinar el tipo de relación existente entre el nivel de condición física y la productividad laboral, y si se podía incrementar la productividad a través de un programa físico deportivo bien regulado. 3- Determinar el tipo de relación existente entre el nivel de condición física y los gastos médicos y sanitarios, y comprobar si tales gastos se podían reducir al participar en alguno de tales programas. 4- Examinar la posible contribución de un programa de actividades físico - deportivas para incrementar la satisfacción en el trabajo y el bienestar de la población laboral.

“Siguiendo un diseño experimental, (...) se aplicó un programa físico-deportivo a una de las compañías, mientras que la otra compañía de control, quedaba fuera del programa. Después de casi un año de actividad, volvieron a tomarse datos y mediciones en ambas empresas, y se observaron resultados positivos y significativos en la empresa en que se había desarrollado el programa físico-deportivo, respecto a la compañía que no lo había adoptado. Los trabajadores que habían participado en las actividades físico-deportivas habían mejorado al final del periodo su condición física general y la capacidad cardio-vascular, habían incrementado su flexibilidad y reducido el porcentaje de tejido adiposo. También se observó una reducción en la tasa de ausentismo y una

actitud general muy positiva de los participantes hacia los temas relacionados con la salud y el trabajo” (García Ferrando, 1990, pp. 265-266).

¿Cómo implementar estrategias en el ámbito del trabajo?

En este marco podemos pensar en la implementación de programas que tengan como objetivo la transmisión, formación y enseñanza, de ciertos patrones actitudinales y conductuales hacia los miembros de una organización. Dichos programas consistirían en el desarrollo de actividades que tengan como objetivo mejorar la salud a través de la práctica regular de ejercicio físico, construyendo un marco sociolaboral en el que el individuo pueda mantener un estilo de vida saludable y auto-controlado. Por auto-controlado se quiere significar que dicha práctica deberá ser desarrollada teniendo en cuenta el contexto en el que se lleva a cabo, y ser monitoreada cuidadosamente de acuerdo a objetivos previamente establecidos.

García Ferrando, (1990), refiere que tales programas se pueden agrupar en dos grandes categorías:

- 1- Programas de actividad y recreación físicas, tendientes a mejorar el estado de salud física del trabajador.
- 2- Programas de asistencia al trabajador para que mejore su estilo de vida proporcionando asesoramiento sobre el control del estrés, control del peso corporal, información dietética y nutricional y conductas con relación al abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias.

¿Qué es la psicología del deporte y la actividad física?

Weinberg y Gould (1996) señalan que “La psicología del deporte y del ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física, y a beneficiarse de las mismas” (p.8).

Williams (1991) señala que “La psicología del deporte se ocupa, por un lado de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro de los efectos que se derivan de tal participación” (p.29).

En este contexto se considera importante comprender qué se entiende por actividad física, siguiendo a Villa, J.G (1996), dicho concepto se refiere “Al movimiento del

cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico en reposo.” (...), es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supone un gasto energético. Por tanto, la actividad física es una conducta compleja que resulta difícil de medir, pudiendo ser categorizada, dentro de nuestra vida diaria, como ocupacional, tareas caseras y cotidianas, laborales, acondicionamiento general, práctica esporádica de deportes, etc.” Si se realiza de manera planificada, organizada y se repite con regularidad con el fin de aumentar o mejorar la forma física, se la llama ejercicio físico.

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Miguel Morilla Cabezas, en su artículo “Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte”, explicita que “Existen cada vez mayores evidencias de las relaciones entre la actividad física y la salud (Fentem, Basse y Turnbull, 1998; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990), hasta el punto de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas (Powell, Thompson, Caspersen y Kendrick, 1987; Tittel e Israel, 1991).

En los últimos años asistimos a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud. (...) En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables (Devis y Peiró, 1993). (véase Cabezas, 2001).

La Revista Panamericana de Salud Pública, ha publicado recientemente un informe sobre la actividad física en horas libres y en horas de trabajo en la población estadounidense. En los resultados del informe se presentan por separado la actividad representada por las tareas cotidianas habituales y la practicada en ratos de ocio. Al sumar estas actividades se obtiene un indicador del nivel general de la actividad física practicada diariamente. Según los datos obtenidos 19% de todos los adultos en los Estados Unidos tienen un alto nivel de actividad física (que se define como "abundante actividad durante las tareas cotidianas habituales además de actividades físicas

practicadas con regularidad en horas de ocio"), mientras que casi la tercera parte (32,1%) tiene un nivel moderado. Más hombres (21,3%) que mujeres (16,9%) tienen un alto nivel de actividad física en general, y en ambos sexos dicho nivel se reduce paulatinamente conforme avanza la edad. De hecho, los adultos de uno u otro sexo pertenecientes al grupo de mayor edad (65 años o más) son cinco veces más propensos que los del grupo más joven (18 a 24 años) a no tener ningún tipo de actividad física. En general, 31,8% de todos los adultos practican con regularidad alguna actividad física en sus ratos de ocio.

Jacoby; Bull y Neiman (2003) refieren que en "el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud, sino que 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes. Aunque la mayor parte de esos beneficios de salud han sido ampliamente divulgados y son conocidos en alguna medida por la población en general, los estilos de vida sedentarios son los que predominan en casi todas las zonas urbanas en el mundo entero. La inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT). En su *Informe sobre la salud en el mundo 2002*, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que 76% de todas las defunciones en el continente americano en el año 2000 se debieron a ENT, siendo esta proporción semejante a la encontrada en zonas desarrolladas de Europa (86%) y del Pacífico Occidental (75%). Ese mismo año se produjeron solo en América Latina 119 000 defunciones vinculadas con estilos de vida sedentarios."

Considerando la región de las Américas los estudios informan que más de dos terceras partes de la población no practican los niveles recomendados de actividad física. Esta alta prevalencia del sedentarismo, con sus riesgos sanitarios, son especialmente alarmantes a la luz de los extensos y acelerados cambios del estilo de vida en zonas urbanas que fomentan la comodidad y el mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, las tareas domésticas, el transporte y el esparcimiento. (véase Revista Panamericana de Salud Pública, 2003)

Efecto del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico

Según Weinberg & Gould, (1996) existen amplias evidencias de la relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico. Se han propuesto varias hipótesis, tanto psicológicas como fisiológicas, para explicar cómo funcionan los ejercicios físicos sobre el bienestar, como ejemplo se citan las siguientes:

Hipótesis de la distracción

Consiste en que es la “*distracción*” de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico.

Hipótesis de las endorfinas

La *hipótesis de las endorfinas* es la explicación de base fisiológica más popular sobre las ventajas derivadas del ejercicio físico. No todos los estudios la respaldan, pero el peso de la evidencia parece defendible. El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia. Parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico se deba a una combinación de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

La consideración de las principales razones para hacer ejercicio así como las principales barreras que manifiesta el común de la gente para no implicarse en la práctica de actividad física, resulta un factor importante a tener en cuenta para el diseño de programas. Entre las principales razones para hacer ejercicio podemos citar: el control de peso, la reducción del estrés y la depresión, el disfrute, el reforzamiento de la autoestima, y la socialización, entre otras.

Dentro de las principales barreras que aduce la gente para no realizar ejercicio, se destacan: falta de tiempo, falta de información sobre la forma física, falta de instalaciones, y fatiga.

Mendo y Pollan, 1996 consideran la Psicología Aplicada al Ocio y el Tiempo Libre, como un área importante de intervención, algunos objetivos dentro de la misma son:

- Establecer procedimientos para fomentar la participación de la persona sin cualidades excepcionales, cualquiera que sea su edad, sexo o nivel social.

- Planificación, estudio, seguimiento y evaluación de programas de actividad física encaminados a propiciar un cambio positivo de las actitudes de las personas respecto de la práctica deportiva.
- Mejora de la calidad de vida y de la salud física y mental de la persona a través de campañas que favorezcan la práctica de la actividad física.

“En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del ausentismo y de los días perdidos por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad”.(Psicología de la Actividad Física y del Deporte, 2007, Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre).

Por lo que si existe la voluntad de la Organización de generar este tipo de espacios, es una buena oportunidad de poner en marcha programas de formación que deberán contemplar los siguientes objetivos:

- a) concientizar a los empleados de los beneficios que brindan el desarrollo de actividades físicas y/ o deportivas.
- b) Lograr la implicación en la elección de aquellas actividades que más les guste. Ajustar la actividad a la persona y no la persona a la actividad.
- c) Potenciar la adherencia regular a la práctica, por medio de la implementación de objetivos realizables y realistas, teniendo en cuenta los alcances de corto, mediano y largo plazo.
- d) A través de diferentes metodologías (informes de autoregistro, cuestionarios, etc.), trabajar dentro de un marco de interacción permanente, en donde los objetivos puedan ser revisados, de acuerdo a los propios patrones de mejora.

Por consiguiente, el psicólogo del deporte será quien diseña los programas de actividad de acuerdo a las capacidades, habilidades y necesidades específicas de la población con la cual trabaja, teniendo en cuenta las particularidades de cada caso.

De esta manera un trabajo integrado de estas dos áreas de la psicología puede brindar una perspectiva valiosa para el Psicólogo Laboral quien en repetidas circunstancias

tiene que enfrentar situaciones de estrés, escasa motivación, cansancio y diferentes circunstancias que producen un clima organizacional desfavorable.

Dentro de un marco de la Psicología Aplicada, se propone entonces que el Psicólogo Laboral, pueda valerse del asesoramiento, y conocimiento que brinda la Psicología del deporte y ejercicio físico a la hora de posicionarse frente a una realidad cada vez más cambiante, y en donde la salud y bienestar personal constituyen factores claves de un buen desempeño, favoreciendo la satisfacción de las personas.

Bibliografía

- Elias, N y Dunning E. (1992). Deporte y Ocio en el proceso de la Civilización. Fondo de Cultura Económico. México.
- García Ferrando, M. (1984). Revista MAPFRE Seguridad, nº 14. Programas de Mejora de la condición física de la población laboral. Un logro de las sociedades industriales avanzadas.
- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Ed. Alianza. Consejo Superior de deporte.
- Hernández Mendo, A y Ramos Pollan, R. (1996). Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte. Editorial Ra-Ma. Madrid. España.
- Jacoby, E, Bull, F Neiman, A. (Oct. 2003). Revista Panamericana de Salud Pública. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Vol.14 no.4. Washington. http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892003000900001&script=sci_arttext
- Morilla Cabezas, M.(Diciembre de 2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43. Universidad de Sevilla. España. <http://www.efdeportes.com>
- Póster. XII Congreso Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Valencia (noviembre de 2001). M. M. Tejedor.M. Zimmermann, A. Almodóvar,M. V. De La Orden, P. Hervás, J. Maqueda. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo. España. <http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.32fa381e28b6c8a6b5c6b9c350c08a0c/?vgnextoid=25d44a7f8a651110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>
- Psicología de la Actividad física y del Deporte .(2007). <http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- Revista Digital. (Noviembre de 2002). “Preparación Física dentro de los programas de formación en la empresa”. Año 8 - N° 54 . Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com>
- Revista Panamericana de Salud Pública. (Oct. 2003). Informe sobre la actividad física en horas libres y en horas de trabajo en la población estadounidense. Vol.14 no. 4. Washington. http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892003000900001&script=sci_arttext
- Robbins, S. (1987). Comportamiento Organizacional. Tercera Edición. Ed. Prentice-hall hispanoamericana, SA. México.
- Villa, J.G. (1996). Bases para la Evaluación de la Condición Física y la Preparación Deportiva en Olimpismo y Medicina Deportiva.

- Weinberg, R & Gould, D. (1996). Fundamentos de la Psicología del deporte y el Ejercicio Físico. Editorial Ariel Psicología. Barcelona. España.
- Williams, J. (1991). Psicología aplicada al deporte. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid. España.

María Agustina Verón

DATOS PERSONALES

Edad: 29 años
Estado civil: soltera
Fecha de nacimiento: 04/08/79
Lugar de nacimiento: Ituzaingó, Prov. Bs. As.
Nacionalidad: argentina
Domicilio: Neuquén 2122 2º A C.P. 7600. Mar del Plata
Teléfono fijo: (0223) 4746847
Teléfono móvil: (0223)155014456
e-mail: magusveron@yahoo.com.ar
D.N.I: 27.336.600

CUIT: 27-27336600-3
Mat. Prov.: 46.606 Tomo V Fº 31

ESTUDIOS

Secundario:

- Inst. San Nicolás de los Arroyos, Mar del Plata. Título Bachiller
1993/1997

Universitario:

- Título de grado. ***“Licenciada en Psicología”***.

Fac. de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Septiembre 2006.

Postgrado:

- ***“ Innovación y aprendizaje en la empresa”*** (en curso). Fac. de Psicología.
Universidad Nacional de Mar del Plata. Mayo 2009.
- Curso de Postgrado. ***“Sistema comprehensivo para Rorschach y Z Test”***.
Docente: Lic Ana Isabel Redondo. Colegio de Psicólogos. Distrito X. Año 2007.

ACTIVIDAD DOCENTE

- Docente adscripto: Cátedra Psicología Laboral, U.N.M.D. Año 2006 y continúa.
- Miembro del grupo de Investigación en Psicología Laboral G.I.PSI.L. Año 2007 y continúa.
- Profesora Titular: Materia: “Sociología del deporte”, tercer año. Instituto Superior de Periodismo. Deportea Mar del Plata. Año 2006 y continúa.
- Profesora Titular: Materia: “Psicología del deporte”, tercer año. Instituto Superior de Periodismo. Deportea Mar del Plata. Año 2006 y continúa.
- Profesora Titular: Materia: “Introducción a las Ciencias Sociales”, primer año. Instituto Superior de Periodismo. Deportea Mar del Plata. Año 2007 y continúa.

ACTIVIDAD DESARROLLADA EN INVESTIGACIÓN

- Año 2007 Proyecto: “ Las parejas y la toma de decisiones económicas”. Grupo de Investigación en Ps. Laboral. U.N.M.D.P
- Año 2008 Proyecto: ”Estudio Exploratorio de los Controles y Tolerancia al estrés de la población de Mar del Plata, evaluada mediante el Test de Rorschach”. Grupo de Investigación en Ps. Laboral. U.N.M.D.P
- Año 2008 Proyecto: “Exploración de la conducta económica de los pobladores de la ciudad de Mar del Plata”. Grupo de Investigación en Ps. Laboral. U.N.M.D.P

ACTIVIDAD LABORAL

- 2005/2006: Auxiliar Psi. MA&Asoc. Consultora Organizacional, Psicología Laboral y RRHH.
- 2006 y continua: Profesional asociado MA&Asoc. Consultora Organizacional, Psicología Laboral y RRHH.

Responsabilidad:

Selección y evaluación Psicológica de personal.

Diseño e implementación de programas de Capacitación.

Participación en desarrollo de programas de Reingeniería.

- 2007 a la fecha: Ejercicio independiente de la profesión.

SEMINARIOS Y CURSOS

- Seminario de orientación: “Evaluación de Recursos humanos”. Lic. Ana Redondo. Universidad Nacional de Mar del Plata. Año 2007.
- III Congreso Marplatense de Psicología. Exposición de trabajo “Representaciones Sociales de las ofertas del supermercado y la publicidad de las mismas”. Nov.2007.
 - IV Congreso Atlántico de psiquiatría. “La Salud Mental en Interdisciplina” Dic. 2006.
 - Encuentro de Extensión Universitaria “Adicciones sus aspectos sociales, culturales y clínicos”. Universidad Atlántida Argentina. Abril de 2007.
 - Primeras Jornadas Marplatenses de Psicósomática. Organizado por “Conjunciones”. Agosto 2006. (21 hs.)
 - Ciclo de encuentros “Introducción al pensamiento de Winnicott”. Dictado por el Colegio de Psicólogos. Distrito X. Agost- Nov. 2006.
 - Seminario teórico clínico “Psicodinamismos de la Neurosis Obsesiva”. C.E.M.E.P (Centro Marplatense de Estudios Psicoanalíticos). Docente Dr. Luis Barbero. Octubre 2006.
 - Encuentro “ El rol del psicólogo en la problemática de las adicciones”. El trabajo interdisciplinario en la Comunidad Terapéutica de Chapadmalal. Fac. de Psicología. Nov. 2006.
 - Seminario curricular sobre Psicodiagnóstico para los ámbitos de Psicología Laboral y Psicología Jurídica. Calificación final 9. Año 2005.
 - Seminario curricular “ Introducción a la Psicología Económica”, vinculado a las áreas de la conducta del consumidor y Marketing. Calificación final 10. Año 2005.

- Seminario curricular “Psicología de la Personalidad”. Calificación final 10 Año 2005.
- Seminario extracurricular “Clínica Psicoanalítica con niños, adolescentes y familia”. Lic. Marta Trevin. Calificación final 7. Año 2005.
- Seminario extracurricular “Psicopatología Psicoanalítica”. Lic. Marcos Podruzny. Año 2005.
- Pasantía en “Psicología Educacional”. Escuela especial N° 507. Año 2004.
- Práctica hospitalaria realizada en “Psicología Institucional y comunitaria”. Hospital de día. H.I.G.A. Año 2003.
- Jornadas sobre “Familia, problemáticas actuales”. Organizado por Fac. de Psicología y Fac. de Ciencias de la Salud y Servicio Social. Septiembre 2000.

IDIOMAS

Inglés: lectura, escritura y conversación, nivel intermedio.