

## "RP +": Desarrollo del Capital Psicológico en un programa para el incremento del Bienestar y la Excelencia

**Alberto Ortega-Maldonado, Cristian Coó, y Marisa Salanova**

Equipo WANT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables, Universitat Jaume I de Castelló.  
Capital Humano, Nº 315, Sección Dossier, Diciembre 2016

En la actualidad, numerosas organizaciones se preocupan por optimizar los niveles de **salud y bienestar psicológico** de las personas y equipos de trabajo que las componen, persiguiendo además incrementar la calidad, eficacia y excelencia organizacional. Son las denominadas organizaciones saludables y resilientes (HERO Healthy & Resilient Organizations), entidades que invierten de forma sistemática, planificada y proactiva para mejorar la salud de sus empleados y de la organización, esforzándose en potenciar los recursos y capacidades de las personas que la integran.

Una de las prácticas organizacionales saludables de mayor relevancia son la puesta en marcha de programas de desarrollo de habilidades, capacidades y recursos psicológicos (**Capital Psicológico**), dirigidos a incrementar los niveles de bienestar y desempeño de quienes participan. Algunas experiencias satisfactorias se están desarrollando ya en este ámbito, pero en ocasiones es complicado ajustar la planificación temporal y estructura de los programas a las necesidades y posibilidades reales de la organización. Además de esto, para **optimizar el esfuerzo y la inversión** realizada, aún es preciso profundizar en los mecanismos necesarios para lograr que los efectos de mejora obtenidos de la aplicación de estos programas, se mantengan presentes de forma sostenida en el tiempo. Por este motivo desde el equipo WANT de la Universitat Jaume I de Castelló, estamos trabajando en proyectos de investigación dirigidos al diseño, evaluación e intervención eficacia de estos programas. Clara muestra de ello es el **Programa RP+**, un programa diseñado expresamente para ajustarse a las necesidades, preferencias e intereses de la organización, dirigido a optimizar la intensidad y sostenibilidad de los resultados.

### MÁS RECURSOS, MÁS BIENESTAR, MÁS RESULTADOS

RP+ (**Recursos Psicológicos Positivos**) es un programa de intervención dirigido a incrementar los niveles de bienestar y desempeño de los trabajadores. El programa se centra en el desarrollo auto dirigido de recursos psicológicos positivos como el Capital Psicológico. Siguiendo una metodología integradora e innovadora y en base a resultados de investigaciones anteriores, RP+ amplifica la intervención en Capital Psicológico con el desarrollo de otros recursos psicológicos relacionados, buscando un **efecto reforzador de la intervención**. Se trata de un programa en fase experimental, que completa su diseño añadiendo a talleres semanales pequeñas actividades favorecedoras de la práctica diaria y la transferencia a las tareas del puesto de trabajo.

### CAPITAL PSICOLÓGICO: LA CLAVE DEL ÉXITO

El Capital Psicológico es el conjunto de habilidades, capacidades y recursos psicológicos positivos que emplea una persona para desempeñar sus tareas y lograr sus metas de forma exitosa. Como cualquier recurso del que dispone una organización, el Capital Psicológico está sujeto a posibilidades de optimización y desarrollo, siendo por tanto las iniciativas para su potenciación uno de los elementos característicos de las organizaciones HERO. Cuando hablamos de Capital Psicológico hacemos referencia a las creencias de eficacia y a la propia confianza que nos dirigen hacia el esfuerzo necesario para tener éxito. También hablamos de las atribuciones positivas y optimistas sobre nuestro propio éxito actual y futuro, que nos motivan y encaminan a centrarnos en lograr la tarea. De igual forma estamos pensando en esa capacidad de perseverar y redirigir nuestro camino con esperanza, pese a las adversidades y contratiempos experimentados. En definitiva, estamos hablando de las capacidades que empleamos y nos son útiles cuando desempeñamos una tarea de forma excelente y sentimos gran satisfacción por ello.

### METODOLOGÍA INTEGRADORA E INNOVADORA

El objetivo del programa RP+ es promover el bienestar psicosocial y el desempeño de excelencia a través del autoconocimiento y el **desarrollo de recursos psicológicos**. Siguiendo una metodología innovadora e integradora, y en línea con las investigaciones que relacionan el Capital Psicológico con otras capacidades y habilidades, el diseño de este programa busca un efecto reforzador de la intervención, completándola con

contenidos dirigidos al desarrollo del **Mindfulness, Fortalezas Personales y Estrategias de Afrontamiento positivo al Estrés**. Con la intención de favorecer la **transferencia** de la formación a las tareas del puesto de trabajo, el diseño del programa se compone del formato micro-intervención (talleres) completándolo con pequeñas actividades **favorecedoras de la práctica diaria**.

El diseño es totalmente ajustable a las necesidades y características de la organización, y plantea la celebración de una sesión semanal de carácter intensivo durante aproximadamente un mes. Cada una de las sesiones tiene por objetivo el desarrollo de un recurso psicológico específico, y la estructura del programa está planteada de manera que el aprendizaje y práctica de dichos recursos, sea secuencial y progresiva. Entre cada sesión, se propone a los participantes poner en práctica los diferentes recursos y llevar a cabo un breve seguimiento de su práctica, tarea que está diseñada para no ocupar más de 5 minutos cada día.

Además de esto, se cuenta semanalmente de forma complementaria con un apoyo vía e-mail de material audiovisual atractivo y de muy corta duración, con el que se recuerda a los participantes los elementos centrales vistos durante cada sesión, y se busca motivar a la práctica durante la actividad laboral del recurso específico de cada semana. Las sesiones están dirigidas en todo momento por facilitadores del equipo WANT, siendo todos ellos especialistas en las temáticas a tratar.

## CONCLUSIONES, APORTACIONES Y REFLEXIONES

El programa RP+ es una estrategia de optimización dirigida a proveer de recursos psicológicos de alta efectividad a los miembros de la organización en todos sus niveles con la finalidad de facilitar su bienestar psicológico y ofrecerles la oportunidad de **expresar su máximo potencial a nivel humano y profesional**. Las estrategias de optimización se dirigen al incremento del autoconocimiento, el desarrollo de una amplia gama de recursos psicológicos personales, el incremento del bienestar psicológico y la mejora del desempeño y excelencia. Aunque programas anteriores basados tanto en el desarrollo de Capital Psicológico como en Mindfulness han demostrado ser eficaces por separado, los primeros resultados obtenidos en la evaluación tras aplicar RP+ en una organización española, nos muestran que la combinación de estos dos recursos de una forma innovadora e integradora es eficaz y positiva, por lo que RP+ se plantea como una opción más completa y eficiente para las organizaciones interesadas en la salud de sus componentes.

Poner en práctica programas como RP+ puede ser útil para posicionar a las organizaciones en situaciones potenciales de **ventaja competitiva**, debido a que se están convirtiendo en organizaciones preocupadas por la promoción de la salud psicosocial de las personas que la componen. Sus miembros serán personas más **comprometidas** con la organización, proactivas, enérgicas y dedicadas con su trabajo. Mejorarán el desempeño individual de los diferentes equipos y miembros de la organización. Se posicionarán en el mercado como una organización atractiva para el **talento**, en donde se promueve de manera activa, comprometida y planificada la salud y bienestar psicológico, y el **desarrollo del potencial personal y profesional de los trabajadores**. Y por último sentarán precedentes en el mercado laboral en la utilización de técnicas innovadoras y basadas en la ciencia para promover la gestión y desarrollo de personas.

El diseño, desarrollo, aplicación y evaluación de la efectividad de programas como RP+ sirven como punto de partida en el camino hacia unas organizaciones más saludables y resilientes, contribuyendo de forma aplicada a los resultados de investigación que demuestran que es posible y muy ventajoso trabajar siendo más felices y productivos.