



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER EN PSICOLOGÍA  
DEL TRABAJO, DE LAS ORGANIZACIONES Y  
EN RRHH**

***¡Si se puede!***

**Alumna: María Aurora Hernández Ornelas**

**Tutora: Vanesa Fernández Galindo**

**Curso académico: 2015/2016**

**Fecha de lectura: Septiembre 2016**

## **RESUMEN**

Realizar el Máster de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos ha significado un gran aporte para mi carrera profesional, convirtiéndose en una fuente de conocimiento y crecimiento continuo, desarrollando competencias con bases sólidas apoyadas en el conocimiento científico.

Este trabajo es una reflexión desde un plano teórico y práctico de las competencias desarrolladas. He podido desarrollar mis competencias de la mano de la Psicología Positiva y la Gestión de los Recursos Humanos. Esto me ha permitido entender por qué es necesario centrar nuestra atención en el bienestar de los empleados y contribuir a crear organizaciones saludables.

Ha significado un reto en mi vida, tanto a nivel personal como profesional, pero el resultado del esfuerzo y la dedicación, han dado su fruto. Ahora puedo entender que grandes cambios se inician con pequeñas ideas e ilusiones. Y este Máster ha sido desde el primer momento para mí una gran ilusión y se ha convertido en una grata experiencia.

Espero que todo lo aprendido pueda llevarlo a la práctica, pues el mundo necesita profesionales preparados, personas con un sentido positivo de la vida y del trabajo. Se necesitan personas más humanas y preparadas para enfrentar el gran reto, profesionales competentes en Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y Recursos Humanos. Ésta es mi pasión y mi compromiso.

## **PALABRAS CLAVE**

Psicología Positiva, Salud Ocupacional, Procesos Psicosociales, Gestión de Recursos Humanos, Transformación Organizacional

## **ABSTRACT**

Doing the MSc of Psychology of Work, Organizations and Human Resources has meant a great contribution to my career, becoming a source of knowledge and continuous growth. This work is based on my thoughts from a theoretical and practical approach about the acquired competencies. I could develop my skills through Positive Psychology and Human Resources Management. This led me to understand why it is important to focus our attention on the welfare of employees and help to create healthy organizations.

It has been a challenge for me, from a personal and professional perspective, but I finally see the effort and dedication were worth. Now I can understand that big changes start with small ideas and hopes. Doing this MSc has been for me a great experience from the beginning.

I hope that everything I learnt can be practiced, because the world needs professional people with a positive sense of life and work. More people with a big human side and well prepared are needed to face the Psychology of Work, Organizations and Human Resources. That is my passion and my commitment.

## **KEYWORDS**

Positive Organizational Psychology; Occupational Health, Psychosocial Processes, Human Resources Management, Organizational Transformation.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	2
ÍNDICE .....	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
PRESENTACIÓN .....	6
COMPETENCIAS DESARROLLADAS EN EL ÁMBITO PROFESIONAL .....	8
VALORACIÓN PERSONAL .....	21
FUTURO PROFESIONAL .....	23
BIBLIOGRAFIA .....	25

## AGRADECIMIENTOS

La vida se construye de decisiones. Hay veces en que resulta difícil poder elegir una u otra, y más cuando esto implica un gran esfuerzo físico y emocional. Hoy puedo decir que afortunadamente mi vida como estudiante no ha sido fácil, ha sido más bien difícil. La etapa de mi vida que forjó mi carácter y la que me dio fuerza para seguir adelante y luchar por mi sueños es aquella donde más dificultades encontré, no es fácil para una persona de clase media estudiar, y más si vives en una comunidad rural en México. Si pudiera definirme de una forma, sería como una persona resiliente, y eso se lo debo en gran parte a mis padres.

Mis padres han sido mis principales compañeros en este viaje, no solo del Máster, sino todo lo que recuerdo de mi vida académica y profesional, de no haber sido porque ellos inculcaron en mí, desde muy pequeña, ese amor tan especial al estudio y al trabajo, quizá mi vida no sería la misma. Mi padre me enseñó a hacer siempre mi trabajo con amor, a querer mi trabajo y fue en este Máster donde aprendí a dar aún más valor a sus palabras. Mi madre por su parte me inculcó el amor al estudio y me enseñó el significado de resiliencia y fue en el Máster donde aprendí a darle un nombre.

Mi familia ha sido un apoyo esencial y de manera especial mis hermanos Carlos y Julio quienes desde la distancia me han dado su apoyo, sin importar la diferencia de horarios, ni la distancia, me apoyaron desde México, colaborando conmigo para poder realizar algunos de mis trabajos académicos.

A mi marido por su apoyo incondicional, para la continuación de mis estudios aquí en España. Desde el primer momento en este paso tan importante en mi carrera, por sus consejos y su soporte, por facilitarme la conciliación de mi vida familiar con mis estudios, sin el esto habría sido más difícil.

A mi hija Sofía, que con 5 años es mi motor y su sonrisa es lo que me ilumina el camino.

Por otro lado, quiero agradecer a la primera persona con quien tuve contacto en el Máster y la cual me alegro mucho de haber conocido, aparte de que compartimos cariño por México, Valeria Cruz Ortiz, quien siempre estuvo pendiente de resolver todas mis dudas y apoyarme con una sonrisa abierta.

A mi tutora Vanesa Fernández Galindo, quien ha sido mi apoyo profesional más importante desde que emprendí la etapa de las prácticas externas, hasta la elaboración de este informe, orientándome e impulsándome para realizar un trabajo de calidad.

A todos los profesores que nos impartieron clases, y nos dejaron una enseñanza.

A la profesora y directora del Máster Marisa Salanova, porque su clase me dio las herramientas que necesitaba para mi vida personal, en un momento preciso, en el cual no sabía si seguir adelante con el Máster y en su momento ya se lo hice saber.

Quiero hacer una mención muy especial para mi grupo de compañeros on-line: Miguel Ángel Mencías, Rocío Martes, Luisa García y Nadia Enríquez, quienes me han permitido desarrollar parte de las competencias que mencionaré en este trabajo. Ellos se convirtieron en parte esencial en este camino tan interesante, un apoyo incondicional. He tenido la fortuna de conocerles, haber podido compartir emociones, ideas, experiencias, comentarios, el feedback en los trabajos, y por qué no, también algunas risas. Desde que empecé a trabajar con ellos me sentí parte integral de un equipo.

Y por último, pero no menos importante, a mi Alma Mater, al otorgarme el Premio Extraordinario de Final de Carrera, lo cual me ha permitido tener acceso a una beca de la Generalitat Valenciana y optar por un Máster. Y aunque entiendo que el premio me ha sido otorgado por tener la nota más alta de mi promoción, sin este estímulo y apoyo económico hoy no me encontraría escribiendo este TFM, porque si algo me ha sobrado en esta vida son ganas de superarme, pero muchas veces por cuestiones económicas he tenido que suspender mis estudios, para luego continuar.

## PRESENTACIÓN

A continuación presento un análisis de las asignaturas que componen el Máster de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos de la Universidad Jaime I de Castellón. Ha sido a través de cada una de ellas que he desarrollado las competencias profesionales adquiridas en este Máster.

Asignatura	Aspectos claves a destacar
TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL (SBE501)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Me ha permitido tener un primer contacto con la Psicología y conocer la Psicología de la Salud Ocupacional. Esta asignatura me ha llevado a abordar desde la prevención de los riesgos laborales hasta el conocimiento de los daños psicosociales que se dan en un entorno laboral, pudiendo adquirir un conocimiento psicológico gracias a los modelos de estrés, profundizando en conceptos como el tecnoestrés, el burnout, el mobbing y la adicción al trabajo.
PSICOLOGÍA DE LOS RRHH Y SALUD OCUPACIONAL (SBE502)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Me ha aportado conocimientos en gestión de los recursos humanos en las organizaciones, en temas clave, he aprendido a analizar modelos y teorías sobre la gestión y dirección de las personas, desde un ámbito científico y una perspectiva psicosocial. Esto me llevó, a comprender la dirección y el liderazgo de personas en las organizaciones, ya que entendí que un buen líder es aquel que inspira y motiva conduciendo al logro de estándares de excelencia, con una misión y visión común.
PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL POSITIVA (SBE503)	<b>¿Qué he aprendido?</b> La Psicología Positiva ha sido uno de los descubrimientos y aportes más sustanciales para mi carrera profesional, permitiéndome valorar las fortalezas individuales, sociales y organizacionales que se relacionan con la felicidad y el bienestar en el trabajo. Un tema que me llamaba la atención es si era posible trabajar y ser feliz en el trabajo. Me inclinaba a que si más lo veía como algo que era imposible de conseguir, ahora he podido confirmar que un desarrollo de bienestar es posible, gracias a temas relacionados con el lado positivo de la salud como: la felicidad, las emociones positivas, el bienestar psicológico, el engagement, el flow y la resiliencia.
CAMBIO ORGANIZACIONAL Y GESTIÓN DE LA CALIDAD (SBE504)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Vivimos en un proceso de cambios constantes y esto hace necesario el estudio los procesos implicados en el desarrollo de la calidad y la excelencia, la relación entre calidad y salud ocupacional. He aprendido a valorar los principales obstáculos y patrones de cambio en un contexto organizacional y que las organizaciones que aprenden utilizan elementos claves como el análisis de necesidades de aprendizaje, diseño y evaluación y así pueden afrontar una realidad de la sociedad en nuestros tiempos.
TÉCNICAS DE GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS (SBE505)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Esta asignatura ha sido el eje en el que se ha basado mi intervención en la empresa Critería, pues aquí aprendí los procesos básicos en la gestión de RRHH, análisis del trabajo y diseño de puestos que he podido ver desde un contexto práctico. También fueron para mí de bastante utilidad las técnicas de afectación e incorporación de RRHH; el reclutamiento y la selección pues aprendí a desarrollar recursos y procedimientos y técnicas de

	gestión que me permitieron desempeñarme profesionalmente y comprobar que son recursos utilizados actualmente en las organizaciones como Criteria. Las técnicas de formación y desarrollo de carrera y las técnicas de evaluación me han permitido valorar la importancia del uso de técnicas de gestión en los RRHH.
PRÁCTICAS ORGANIZACIONALES SALUDABLES (SBE506)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Aprendí que las Prácticas Organizacionales Saludables, tienen como único fin el contribuir con la salud de los empleados y las organizaciones. Tanto así que decidí aplicar estas prácticas a la empresa de mi familia, en concreto las 5's, pues creo firmemente que este concepto de salud nuevo, el que he ido aprendiendo al transcurrir el Máster, me ha permitido percibir la necesidad existente de que estas prácticas se lleven a cabo, pues es lo que va ayudar a incrementar el bienestar de las organizaciones y los empleados. Otro aspecto también importante, que aprendí son los procesos de comunicación diaria entre los directivos y el personal, así como la resolución de conflictos.
INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO (SBE507)	<b>¿Qué he aprendido?</b> He aprendido, como su nombre lo dice, a aplicar las técnicas de intervención psicosocial en el trabajo, desde contexto práctico, pues entiendo que valorar el estrés laboral, el bienestar y factores psicosociales desde esta perspectiva es lo que nos capacitará como futuros profesionales en salud ocupacional y prevención de riesgos, pudiendo profundizar un poco más en el Modelo RED, del equipo WANT, de la Universidad Jaume I.
INTERVENCIÓN EN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES (SBE510)	<b>¿Qué he aprendido?</b> España es un país culturalmente muy diverso y esto permite que se enriquezca en muchos aspectos que se ve reflejado en las organizaciones. He aprendido que la igualdad de oportunidades en el empleo, nos da las pautas que necesitamos para realizar una selección, promoción de personal, identificación de sesgos en evaluaciones dentro de un entorno social responsable. Aprendí la importancia los planes de igualdad en las empresas, las estrategias de conciliación familia-trabajo y la inclusión de la discapacidad, así como la existencia de un tercer sector; con sus definiciones y retos.
PRÁCTICAS EXTERNAS (SBE511)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Mis expectativas con respecto a las prácticas externas han sido superadas con creces, ya que el equipo de profesionales de Criteria entiende la importancia de mantener al personal motivado y comprometido y eso es algo que se refleja en el bienestar de sus empleados. La oportunidad de aprendizaje y formación como futura profesional en el ámbito de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos que experimenté en la empresa fue fundamental para desarrollar mis competencias, las cuales han fortalecido mi conocimiento a nivel de técnicas de gestión de los recursos humanos, técnicas de formación, desarrollo de carrera y planes de igualdad.
TRABAJO FIN DE MÁSTER (SBE 513)	<b>¿Qué he aprendido?</b> Es por medio de la realización de este trabajo final que puedo hacer una auto-reflexión de todas las competencias que he desarrollado a lo largo del Máster, evidenciando cómo, cuándo, y de qué forma las adquirí y desarrollé. Esta reflexión me ha permitido evaluar y criticar mi desarrollo. Me ha ayudado a valorar también el esfuerzo y dedicación con que he afrontado cada etapa que he ido experimentando en este camino del aprendizaje.



## COMPETENCIAS DESARROLLADAS EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

Un largo camino he recorrido, hasta llegar aquí, al momento en que he de presentar mi reflexión de todas y cada una de las competencias adquiridas en el Máster de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos. He realizado una valoración del aprendizaje de lo que he ido adquiriendo a través de cada asignatura, y lejos de lo que en un principio llegué a pensar, ha resultado ser bastante edificativo, interesante, ameno, y me ha generado sensaciones positivas y agradables en el proceso, ya que esta evaluación me ha retroalimentado y permitido ver el progreso que he logrado, desde partir prácticamente de algo básico hasta lograr desarrollar las competencias, en su gran mayoría, a niveles muy significativos para mí. Un logro.

He de decir que me siento orgullosa, satisfecha y motivada de haber tenido la oportunidad de cursar este Máster. Ahora después de casi un año de haber empezado esta aventura de conocimiento, es cuando puedo decir, que me siento feliz por haber sido fuerte y persistente, pienso que las cosas en la vida, las mejores, a veces requieren un poco más de esfuerzo, un poco más de tiempo, pero cuando tus ganas de salir adelante y de progresar son más fuertes que tus miedos puedes lograr grandes cosas. Siempre he estudiado por el sólo placer que me proporciona el poder aprender algo nuevo, el poder sentir que puedo hacer algo y contribuir a un mundo mejor, tal como dice esta frase de Albert Einstein: *“nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”*. Saber que me ha dado ya grandes satisfacciones, tales como cursar este Máster.

En principio estaba inscrita como alumna presencial, pero por cuestiones personales tuve que mudarme a Barcelona y después a Madrid (en menos de un año), así que a las clases presenciales asistí solo 2 veces, luego todo mi contacto ha sido ya como alumna online.

He aprendido a conciliar mi vida familiar y el estudio, porque tener una hija de 5 años, que está en la etapa del descubrimiento, e iniciando su educación supone mucho tiempo y dedicación, así que me siento satisfecha porque he podido lograr un equilibrio en la atención a mi hija y mis estudios, pues esto era una de las cosas que más me preocupaba al inicio. Descubriendo después que algunas de las competencias aquí desarrolladas, también me sirvieron a nivel personal, pudiendo aumentar mi auto-eficiencia, resiliencia y optimismo.

Para mí la Psicología Positiva, ha significado un gran descubrimiento, y ahora forma parte de mi preparación profesional, y espero en un futuro no muy lejano poder aplicarlo en la práctica.

Presento, pues, las competencias desarrolladas en el Máster, después de haber hecho esta pequeña introducción a ellas, pues considero, que para llegar a este proceso, el camino que he seguido, las personas que he conocido, el proceso por el que ha pasado influyen también, a mayor o menor grado en la interpretación y desarrollo que he podido obtener.

En todas las competencias se utiliza la misma escala de evaluación, la escala del nivel 1, 2, 3 y 4. Lo presento en forma piramidal, haciendo referencia a la categorización planteada por el Máster Psicología TORH, indicando el nivel antes y después. La siguiente tabla permitirá ver las características que corresponde a cada nivel.

1	2	3	4
Se constata la existencia del conocimiento y las habilidades básicas pero la competencia está insuficientemente desarrollada.	Se constata la competencia para desempeñar tareas pero su desempeño requiere guía y supervisión.	Se constata la competencia para desempeñar tareas básicas de dicha competencia sin guía ni supervisión.	Se constata la competencia para realizar tareas complejas sin guía ni supervisión.

### **CE1 - Interpretar las diferentes teorías y los procesos de desarrollo sobre Psicología de la Salud Ocupacional y Ergonomía.**

La asignatura de Trabajo y Salud Ocupacional (SBE501) forma parte de la formación en el Máster de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos. Asignatura que me ha permitido, desde una perspectiva del conocimiento científico, crear una conciencia analítica y crítica de las teorías, así como los modelos en los que se sustenta la Psicología de la Salud Ocupacional y Ergonomía. Teniendo que partir desde el desconocimiento, casi total, esto me ha permitido embarcarme en un viaje de conocimientos, lecturas y análisis en una materia para mí prácticamente desconocida, y gracias a las diferentes fuentes y niveles de información, ahora puedo ver los recursos humanos desde un nuevo enfoque.

He podido mejorar mi competencia al realizar el proyecto final de la asignatura, el cual lo hemos basado en el Modelo espiral de la Salud Ocupacional (Llorens, del Líbano y Salanova, 2009), centrando nuestro objetivo general en analizar las relaciones que existen entre el optimismo, como recurso personal de las personas que trabajan el sector de hostelería, y su influencia sobre la calidad de servicio en sus actividades laborales. Me resulta interesante esta competencia pues, a mayor nivel adquirido en ella, mejor y más fácil será aplicar intervenciones con resultados óptimos.

A modo práctico, mi paso por Criteria, la empresa donde realicé mis prácticas, me ha permitido desarrollar esta competencia aún más, ya que desde el primer momento que tuve contacto, pude darme cuenta de su preocupación por aumentar los recursos laborales de sus empleados, promoviendo acciones que benefician la conciliación de la vida familiar y la promoción de trabajo en equipo, entre otras. En general considero, que partiendo desde un nivel mínimo, el resultado obtenido en cuanto a esta competencia ha sido bastante significativo.



## **CE2 - Desarrollar una investigación básica en Psicología de la Salud ocupacional, Psicología de las Organizaciones y desarrollo de Recursos Humanos.**

Considero que el desarrollo de esta competencia en la asignatura Trabajo y Salud Ocupacional (BE501), me ha permitido construir unos cimientos sólidos y firmes en el Máster a nivel del Trabajo, de las Organizaciones, así como de los Recursos Humanos. Y de esta forma poder valorar los riesgos psicosociales y cómo repercuten en la calidad de vida laboral, la salud y el bienestar de los empleados.

Psicología de la Salud Ocupacional ha sido para mí uno de los mayores descubrimientos a nivel profesional, pues desde una perspectiva científica, desarrolla modelos teóricos que permiten describir, explicar y predecir comportamientos sociales. Orientando nuestro desarrollo a la investigación, que es fundamental para el desempeño profesional.

He podido mejorar mi competencia en esta asignatura al realizar el proyecto de investigación, pues hemos basado nuestra hipótesis en el Modelo de Espiral de Salud Ocupacional (Llorens, del Líbano y Salanova, 2009). Modelo que ha atraído mi interés por su relevancia científica y práctica. Especialmente desde este nuevo conocimiento, me ha hecho plantearme preguntas y razonamientos, que antes nunca me habría hecho.

A nivel práctico, en Criteria, si bien no he realizado una intervención profesional, he podido valorar y analizar si se daba alguno de los factores de riesgo y daños psicosociales en el departamento que realizaba las prácticas, y pude comprobar con entusiasmo que Criteria es una empresa que se preocupa de fomentar los recursos laborales y personales de todos los empleados y becarios. Se ocupa de que las demandas laborales con las que cuenta

cada empleado sean acordes al puesto y no le supongan un malestar psicosocial, esto, por su puesto se ve reflejado en la organización, ya que el desempeño y la calidad del trabajo que se realiza en la empresa habla del compromiso mismo de los empleados. A modo personal he de decir que, aun desarrollando el papel de becaria, el hecho de ver todo el ambiente positivo y saludable de trabajo, me hizo experimentar un gran grado de compromiso y satisfacción. Mi competencia la he desarrollado en un nivel bastante aceptable.



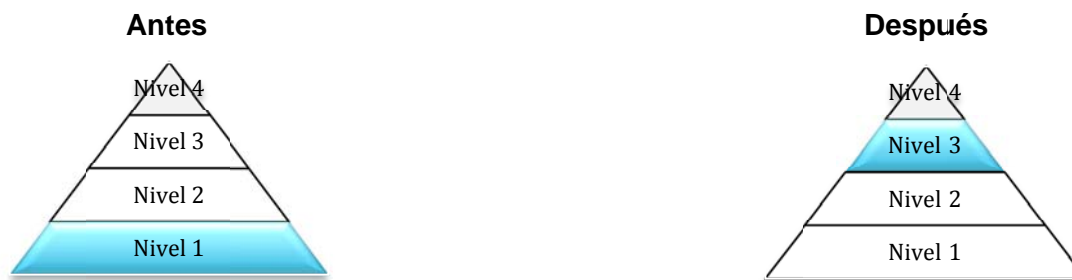
### **CE3- Comparar las diferentes teorías y los procesos de desarrollo sobre Psicología de Recursos Humanos**

La asignatura de Psicología de los Recursos Humanos y Salud Ocupacional (SBE502) ha contribuido a mejorar mi conciencia analítica y crítica, con respecto a la gestión y dirección de personas, pero ahora desde una perspectiva psicosocial. He desarrollado esta competencia gracias al análisis de modelos desde un ámbito científico y profesional. Modelo como el Cuadro del Mando Integral de David Norton y Kaplan (2000), modelos y entrenamientos del nuevo liderazgo con sus contextos actuales y desafíos. Esta asignatura también me ha permitido reforzar mis conocimientos en la Salud Ocupacional, que empecé a desarrollar en las competencias: CE1 y CE2.

He podido mejorar mi competencia en esta asignatura al realizar un informe técnico para diagnosticar la forma de liderazgo del Taller MAC Automotriz, utilizando el Cuestionario Multifactorial Leadership Questionnaire (MLQ-5x) de Bruce J. Avolio y Bernard M. Bass, encontrando así el tipo de líder y realizando una propuesta de mejora, dando un seguimiento al cumplimiento de la propuesta.

La estancia en prácticas en Criteria me ha permitido el poder ver desde un contexto organizacional y analizar la interrelación de la gestión de las personas con el resto de áreas de la organización, el tipo de liderazgo que se llevaba en la empresa desde una perspectiva psicosocial, en un ámbito de Recursos Humanos y Salud Ocupacional. Pude así, darme cuenta de la preocupación de Criteria para integrar a las personas a la organización y alcanzar sus metas. Considero que he podido desarrollar esta competencia a un nivel

significativo, pero aún puedo seguir mejorando.



#### **CE4 - Aplicar las diferentes teorías y los procesos de desarrollo de las principales fortalezas individuales y organizacionales sobre Psicología Organizacional Positiva.**

La asignatura de Psicología Organizacional Positiva (SBE503), es y será para mí una fuente de fortaleza individual y enriquecedora en ámbito profesional. Esta asignatura marca un antes y un después en mi carrera profesional. A diferencia de la Psicología de la Salud Ocupacional, que se centra en los aspectos negativos y el mal funcionamiento de las personas, la Psicología Organizacional Positiva estudia el funcionamiento óptimo de las personas, tanto a nivel organizacional y a nivel afectivo. He podido desarrollar esta competencia a un nivel muy gratificante, gracias a mi interés en adquirir el máximo de información en los temas que trata, tales como: Inteligencia Emocional, de la mano de Daniel Goleman, Dr. Reuven Bar-On, Salovey y Mayer, el Capital Psicológico en sus cuatros dimensiones: esperanza, optimismo, resiliencia y autoeficacia.

En particular la sesión de Psicología Positiva, Felicidad y Bienestar, así como Organizaciones Saludables, impartidos por la Dra. Marisa Salanova han sido las que más me han ayudado a desarrollar esta competencia, pues el poder tener un primer contacto con la Psicología Positiva de la mano de una profesional como ella me ayudó a encaminar cada una de las teorías y procesos de desarrollo individuales y organizacionales que pudimos aprender en este Máster.

También he podido mejorar la competencia, mediante la realización de un informe técnico, como proyecto final de la asignatura, diseñando, un plan de acción al departamento de RRHH cuyo fin era incrementar el bienestar de los empleados, incrementando la Inteligencia Emocional y lograr que el trabajador se sintiera más feliz, pleno y con mayor calidad de vida. Para ello se ha utilizado el Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT), desarrollado por los autores en el año 2002.

En un ámbito profesional, en Critería he podido constatar que la Inteligencia Emocional es fundamental para la relación con los demás, que las habilidades emocionales, aplicadas de forma correcta, nos permiten crear entornos saludables y un clima agradable. Y también me

han sido de gran ayuda las técnicas individuales aprendidas en las sesiones de Psicología Positiva.

En una menor medida también he podido desarrollar esta competencia en la asignatura de Intervención Psicosocial en el Trabajo (SBE507), pues como parte del contenido se han visto organizaciones positivas: saludables y resilientes. Me gustaría decir que el nivel que adquirí ha sido óptimo, pero creo que aunque ha sido excepcional no alcancé el nivel máximo.



**CE5 - Valorar las características que determinan el clima y la cultura organizacionales así como los procesos de cambio y desarrollo organizacional a través del tiempo.**

La asignatura Cambio Organizacional y Gestión de la Calidad (SBE504) me ha permitido desarrollar esta competencia, mediante el conocimiento de los procesos de cambio de las organizaciones, he de decir que me resultó interesante abordar los temas que me permitieron entender los nuevos retos del entorno laboral, lo cual implica complejidad, diversidad, incertidumbre, y cambio. En cuanto a las organizaciones que aprenden: las características de los trabajos, de los ambientes, así como del líder, he podido desarrollar un sentido más crítico, que queda contextualizado teóricamente, en el proyecto final de asignatura (Aprentia) y en las prácticas externas.

He realizado una aportación de forma individual, en la empresa Critería, facilitando la creación de un clima organizacional, dando apoyo e innovando a través de un enfoque interaccionista. Aplicando también lo aprendido en las clases de Calidad del servicio, intentando exceder las expectativas del cliente y de la empresa, en este caso Critería. Para dar al cliente una sensación positiva del servicio ofrecido elaboré el Manual de Usuario de la Gestión de Documentación en Innopulse y uso de la Plataforma de la Fundación para añadir participantes 2016. Este pretende ser una guía que facilite el aprendizaje y dé confianza para realizar los procesos que desempeñan los becarios. Con esto pretendí optimizar el tiempo de aprendizaje de los becarios y a la vez dar una atención de calidad al cliente, así como la facilitación para los supervisores al momento de transmitir el conocimiento. Todo esto, después de tomar conciencia de la importancia que tiene en las organizaciones, el uso

de los modelos de gestión de la calidad, en este caso la Calidad del Servicio y los efectos que ejerce sobre la salud y desempeño organizacional, así como la importancia del clima organizacional.

También ha sido de gran ayuda para mejorar esta competencia realizar el proyecto de final de asignatura, el proyecto Aprentia, siendo capaz contrastar los diferentes modelos de gestión de calidad y sus efectos sobre la salud, a la vez de valorar los principales obstáculos, facilitadores y patrones de cambio de desarrollo y aprendizaje organizacional, estableciendo una Guía de Aprendizaje para el Cambio, para incrementar y utilizar el potencial de aprendizaje de los profesores, en un clima de aprendizaje continuo y de mejora. He podido aprender, desarrollar y llevar a la práctica algunos de los conocimientos adquiridos. Para llegar a desarrollar dicha competencia, he tenido que realizar un sin fin de análisis. Por tanto, considero que esta competencia el logrado desarrollarla satisfactoriamente y me logré el máximo grado.



**CE6 - Implementar las técnicas de gestión de Recursos Humanos e interpretar su relación con la salud psicosocial y el desarrollo personal y de grupos en las organizaciones.**

La asignatura Técnicas de Gestión de Recursos Humanos (SBE505), sin lugar a duda, me ha permitido adquirir la competencia que más he podido desarrollar en mis prácticas externas. El desarrollo de ésta en las clases me ha permitido un primer contacto con las técnicas de gestión de los recursos humanos y el desarrollo personal en el ámbito psicosocial.

He podido mejorar esta competencia ampliamente al realizar el proyecto final de asignatura, de forma grupal, haciendo una revisión teórica de la Gestión de Recursos Humanos, a través de la contextualización en una empresa que inventada, para llevar a cabo en nuestro caso práctico, consistía en una empresa llamada ONLINE CONSULTANTS, utilizando los procesos básicos en la gestión de RRHH: análisis del trabajo, diseño de puestos, planificación de RRHH, así como las técnicas de afectación e incorporación de recursos humanos: reclutamiento y selección.

Mi estancia en prácticas me ha dado la posibilidad de realizar un acercamiento a la organización en un contexto de técnicas de gestión de los recursos humanos, fortaleciendo mis conocimientos teóricos en las técnicas de afectación e incorporación de RRHH: reclutamiento y selección, así como las técnicas de formación y desarrollo de carrera. Todo esto al haber realizado las prácticas en el departamento de gestión y en el departamento de formación de la empresa Criteria. Por este motivo, considero que he adquirido el nivel máximo en esta competencia.



**CE7 - Intervenir en entornos organizacionales a través de la puesta en marcha de prácticas organizacionales que contribuyan a la prevención y la promoción de la salud de los empleados.**

Ha sido en la asignatura de Psicología Organizacional Positiva (SBE503) donde pude convencerme de que la intervención, es un factor esencial para hacer que en nuestros entornos laborales existan cada vez más organizaciones Saludables y Resilientes Entendiendo que una organización saludable y resiliente combina tres elementos clave que interaccionan entre sí: recursos y prácticas organizacionales saludables; empleados saludables y resultados organizacionales saludables (Salanova, 2009; Salanova, Cifre, Llorens, Martínez, & Lorente, 2011; Salanova et al., 2012). Es necesario crear conciencia en las empresas y que adopten una actitud proactiva, y somos nosotros como futuros egresados de este Máster en donde podemos promover la labor que realizan en las intervenciones desde el Equipo WANT. Dando por supuesto que las organizaciones necesitan prácticas organizacionales que contribuyan para lograr, un ambiente físico seguro, inspirador, hacer que los empleados se sientan enérgicos, y conseguir productos y servicios saludables.

Pero sería egoísta decir que ha sido únicamente esta asignatura la que me ha permitido desarrollar la competencia, pues ha sido en la asignatura Prácticas Organizacionales Saludables (SBE506), donde de forma teórica y a la vez práctica he podido contribuir a la promoción de la salud de los empleados, realizando un trabajo de intervención, cuyo objetivo consistía en que tanto el encargado como los empleados conocieran la estrategia



de las “5s”, para que al aplicarla hiciera que mejorara su eficiencia y calidad de vida en el puesto.

Por otro lado elegir como optativa la asignatura Intervención en igualdad de Oportunidades (SBE510) me permitió seguir desarrollando la competencia que ya había adquirido antes, pero ahora desde un enfoque con técnicas de intervención para la igualdad de oportunidades y gestión de la diversidad: la conciliación de la vida personal-laboral, discriminación por género, así como las características del tercer sector.

He podido desarrollar esta competencia al máximo, gracias a la oportunidad de poder realizar en forma individual, seis trabajos de intervención para la igualdad de oportunidades y responsabilidad social. Aplicando todos los conocimientos recientemente adquiridos. En la del Tercer Sector he tenido que ser más proactiva pues se trataba de idear una Consultora para favorecer este sector, yo he ideado una Consultora para Mujeres Inmigrantes, y en Gestión de la discapacidad, donde realicé un proyecto inclusivo, elaborado con el fin de facilitar la gestión de proyectos de movilidad en territorio nacional, para que las personas con discapacidad puedan realizar sus prácticas en empresas y por último en Gestión de la Diversidad se preparó una ficha para poder incluir en el proceso de selección personas con discapacidad a través de la fundación Alares.

Criteria es una empresa que ha sido galardonada en el año 2013 con el Premio Barcelona a la Empresa Innovadora en Conciliación y Tiempo, lo cual me ha permitido ver aplicada a la realidad en materia de intervención en igualdad de oportunidades por género. He podido enriquecerme y así tener una visión más práctica, en cuanto a los programas de intervención como estrategias de conciliación vida personal-laboral y aplicación de los planes de Igualdad.

Considerando que he abarcado todos los aspectos teóricos y prácticos y la facilidad que tuve por parte de la empresa para reforzar mis conocimientos adquiridos, he podido conseguir un nivel bastante alto en esta competencia.



## **CE8 - Aplicar técnicas de intervención/optimización de la salud psicosocial desde la**

## **psicología de la salud ocupacional.**

Al hablar de esta competencia, viene a mi memoria la primera vez que escuché acerca del Dr. Martin Seligman, por su trabajo e influencia en el campo de la psicología positiva, decidido estudiar y a comprobar científicamente la implicación del pensamiento y las emociones positivas. Ha sido él quien decidió dar vuelta a la tendencia de la psicología que se enfocaba solamente en las emociones negativas y cómo tratarlas para enfocarse en cómo lograr que las personas sean felices, que su nivel de bienestar crezca. Es por esto que particularmente, el estudio de este Máster me parece interesante, pues se centra principalmente en la Psicología Positiva, la cual enfatiza el optimismo y el funcionamiento humano positivo en lugar de centrarse en lo que no funciona bien. Partiendo de esta premisa, he de decir que esta competencia la he podido desarrollar tanto en la teoría como la práctica, en las asignaturas Psicología Organizacional Positiva (SBE503) e Intervención Psicosocial en el Trabajo (SBE507)

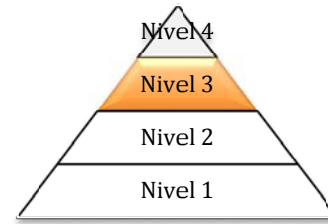
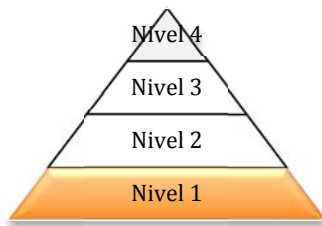
Es en Psicología Organizacional Positiva donde he tenido la oportunidad de entender el efecto de la optimización de la salud Organizacional, gracias al modelo del equipo WANT: HERO (Healthy and Resilient Organizations), para organizaciones Saludables y Resilientes, pues se basan en intervenciones que están dirigidas a la mejora y la optimización de la salud psicosocial de la organización.

He podido mejorar mi competencia en estas asignaturas al realizar cada uno de los proyectos finales de las asignaturas y los casos prácticos realizados en clase, así como las lecturas recomendadas.

La estancia en prácticas en Criteria me ha permitido desarrollar esta competencia, pues al contar con el conocimiento teórico que he podido desarrollar con los casos prácticos, mi conciencia analítica me ha permitido ver, en un entorno laboral, como se aplican algunos aspectos básicos de la Psicología Positiva. Desde mi primer contacto con la empresa, al buscar información acerca de la misma en internet, pude ver en su catálogo de cursos una gran afinidad con el Máster, lo cual me motivó a solicitar mis prácticas ahí. Criteria es una Empresa Saludable, ya que promueve la salud, la seguridad, el bienestar así como los recursos personales. Me considero una persona bastante afortunada por poder ver en la práctica, aplicado en una empresa, lo que yo he visto en la teoría, posiblemente ese fue el hecho que motivó a mi supervisora en Criteria para proponerme a cubrir el puesto vacante que surgió mientras realizaba mis prácticas, el ver la gran afinidad de mi Máster con la empresa, y mi actitud proactiva hacia las mismas. El nivel de competencia que he adquirido ha sido el siguiente:

**Antes**

**Después**



**CE9 - Juzgar las competencias adquiridas a lo largo del máster sobre Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos.**

Considerando que he estudiado Administración en México y Ciencias Empresariales en España en la UJI, puedo decir que todo lo que he podido adquirir y desarrollar en este Máster ha sido prácticamente para mí un descubrimiento. Me alegro por la decisión de cursar el Máster de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos, porque me ha permitido ver a la empresa y al empleado desde una perspectiva psicosocial.

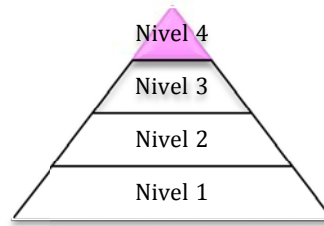
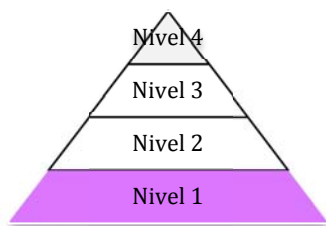
Cada una de las competencias que he podido adquirir y desarrollar han quedado reflejados en la redacción de este Trabajo Final de Máster (SBE513), pues en cada una de ellas doy a conocer de qué forma las adquirí y cómo las desarrollé. Juzgar las competencias adquiridas ha sido un proceso de lo más reconfortante y agradable, ya que me ha permitido también recordar desde mi primer día de clases las expectativas que tenía y el final de este camino que poco a poco va llegando, donde tengo ya un cúmulo de experiencias y conocimientos que me permitirán desarrollarme de manera profesional.

Siempre estoy agradecida por haber tenido un grupo de compañeros, que no solo era un grupo para realizar los proyectos del Máster, también descubrí, que desde el primer momento que trabajé con ellos pude desarrollar al máximo mis aptitudes, competencias, y habilidades, compartiendo con ellos experiencias, inquietudes, dando y recibiendo apoyo para que las ideas quedaran claras, me siento también afortunada por ello.

En un contexto de aprendizaje real, en las Prácticas Externas (SBE511), he podido adecuar y aplicar las competencias adquiridas en el Máster, permitiéndome esto ser capaz de tomar decisiones ante situaciones en la vida real, pudiendo analizar y reflexionar acerca de las competencias adquiridas para definir las en este Trabajo Final de Máster. He realizado tareas relacionadas con el Desarrollo de los Recursos Humanos en la empresa, realizando mi intervención desde una perspectiva de la gestión bonificada y formación del departamento técnico. El nivel adquirido de esta competencia ha sido el máximo.

**Antes**

**Después**



### **CG1- Transferir los conocimientos, destrezas y habilidades desarrolladas durante el Máster a contextos reales profesionales.**

Al realizar el Trabajo Final de Máster (SBE513) y las Prácticas Externas (SBE513) he tenido la posibilidad de desarrollar las competencias adquiridas en el transcurso del Máster en un contexto real y práctico. Ha sido todo un proceso desde las clases, o en mi caso, desde el momento que he recibido las clases on-line, he procurado realizar todos los ejercicios prácticos, pues entiendo que como en un puzzle, las piezas se deben colocar cuidadosamente. Así pues, el dar seguimiento a las clases teóricas y reforzarlas con los proyectos, permite crear una conciencia crítica y analítica, que a su vez nos dará las pautas para poder terminar de asimilar lo aprendido en clase.

Al realizar los ejercicios prácticos con mis compañeros de equipo he podido terminar de comprender, entender y asimilar cada competencia desarrollada. Me ha ayudado en este proceso el hábito de la lectura y búsqueda de información para asimilar mejor los fundamentos teóricos de las clases. Este nivel de competencia no lo habría alcanzado sin la realización de cada uno de los ejercicios, así como elaboración de proyectos con mis compañeros, los cuales me ayudaron a desarrollar mis recursos personales.

Por este motivo, realizar mis prácticas y dejar evidencia en este trabajo de las competencias desarrolladas no ha resultado nada complicado, ya que es todo parte de un proceso de aprendizaje, que para mis escasos conocimientos previos ha resultado bastante alentador y emocionante a la vez que se convirtió en un reto.

Cuando realicé mis prácticas en la empresa todo fluyó de una manera en que me sentí desde el primer momento parte de un todo; conocimientos previos y esfuerzo de mi parte dieron como resultado la transferencia de los conocimientos adquiridos durante el Máster a la empresa Criteria, quienes además estuvieron complacidos y me ofrecieron quedarme a trabajar en la empresa. He de decir que no pude aceptar el trabajo por cuestiones de movilidad de residencia, pero estoy plenamente agradecida con el Máster, con mis compañeros y con la empresa.

Aquí también quiero hacer hincapié a la ayuda que he recibido en todo momento de mi

tutora Vanesa Fernández, pues me ha orientado y asesorado en todo momento, para que este Trabajo Final de Máster pudiera ver la luz.

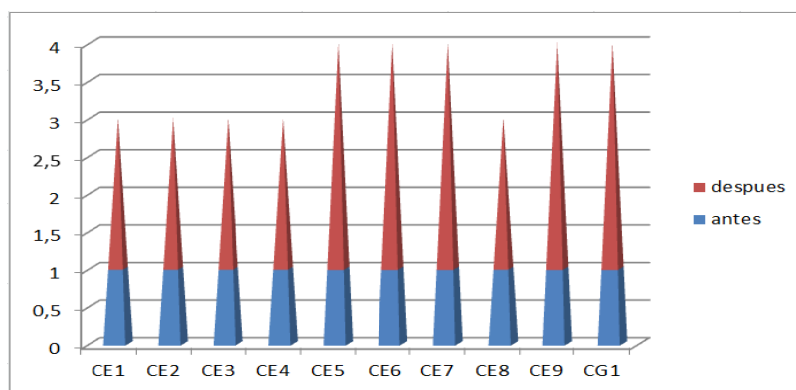
Una base teórica sólida me ha permitido alcanzar un nivel de desarrollo que me atrevería a decir excelente.



De esta forma se finaliza la evaluación del desarrollo de las competencias adquiridas en el transcurso del Máster. A continuación presento la tabla 1 y la gráfica 1, donde dejo evidencia de cómo han evolucionado las competencias que adquirí.

Competencia	Asignatura	Antes	Después
CE1	SBES01 Trabajo y Salud Ocupacional	1	3
CE2	SBES01 Trabajo y Salud Ocupacional	1	3
CE3	SBES02 Psicología de los RRHH y Salud Ocupacional	1	3
CE4	SBES03 Psicología Organizacional Positiva	1	3
CE5	SBES04 Cambio Organizacional y Gestión de la calidad	1	4
CE6	SBES05 Técnicas de Gestión de RRHH	1	4
CE7	SBES06 Prácticas Organizacionales Saludables SBES03 Psicología Organizacional Positiva SBES10 Intervención en igualdad de oportunidades	1	4
CE8	SBES03 Psicología Organizacional Positiva SBES07 Intervención Psicosocial en el Trabajo	1	3
CE9	SBES11 Prácticas Externas SBES13 Trabajo Final de Máster	1	4
CG1	SBES11 Prácticas Externas SBES13 Trabajo Final de Máster	1	4

Tabla 1. Competencias evaluadas y asignatura relacionadas con su desarrollo, así como la evaluación antes y después de las mismas.(Elaboración propia)



Grafica 1. Desarrollo de las competencias evaluadas, en una escala de medición del 1 al 4, antes y después. (Elaboración propia)

## VALORACIÓN PERSONAL

Un aspecto positivo a valorar del Máster es que permite desarrollar una carrera profesional en el ámbito de recursos humanos, con una formación de calidad y da la oportunidad a personas que como yo, venimos de carreras muy distintas a psicología, descubrir nuevas formas de trabajar con personas.

Cuando elegí cursar este Máster, había terminado mi carrera en Ciencias Empresariales, y a decir verdad, mi intención siempre fue seguir estudiando pero no tan pronto. Reconozco que para mí la opción de poder estudiar online, fue uno de los motivos para elegir el Máster junto con la atención tan personalizada y eficiente de Valeria Cruz Ortiz: aún recuerdo el día que acudí a la UJI para solicitar información, embarazada, preparando una entrevista de trabajo y con la ilusión de un nuevo proyecto: empezar un Máster. Ella fue la primera persona con quien tuve contacto, y después de un tiempo la que me alentó a seguir estudiando y brindando su apoyo en cada paso. Resalto su actitud, pues profesores con una calidad humana como ella, son de alguna forma los que nos motivan a seguir, en tiempos difíciles y nos hacen el camino del saber algo más llevadero. Uno de los aspectos positivos del Máster es la calidez humana de sus docentes. Ser alumno online, me permitió también, hacer uso de la tecnología y haciendo uso de ella fue que pude formar parte de un gran grupo de trabajo, compañeros todos, que al igual que yo compartían la modalidad a distancia. Así desde un punto de vista de un extranjero en España, pude sentir la aceptación e integración creando un ambiente armonioso de trabajo. Esto me hizo sentir bienestar y felicidad, ya que al ser alumno online, cada vez que había una asignatura nueva, debía buscar nuevos compañeros con quien realizar los trabajos, situación que cambio una vez que me integré con mi equipo. Por tanto, otro aspecto positivo del Máster es la facilidad que nos brinda de crear vínculos de amistad y de trabajo para compartir, analizar y reflexionar los conocimientos adquiridos. Dichos conocimientos, por otro lado, son fáciles de asimilar pues en su mayoría se encuentran en el Aula Virtual, y van acompañados de referencias que después podemos citar. Una de las clases que más he disfrutado ha sido la de Wilmar Schaufeli, quizá por encontrar un reto, al ser en inglés.

Me hubiese gustado que hubieran dado más clases así, es bastante alentador y motivante poder recibir clases en un idioma diferente al tuyo, por profesores de universidades extranjeras. Animo a la dirección del Máster a seguir con estas prácticas, en mi opinión, el engagement es quizá uno de los temas que más disfruté, quizá porque se trataba de eso, del engagement. Es el primer Máster que realizo y no sé si en otras áreas, la metodología de evaluación sea parecida, pero creo que tratándose de Recursos Humanos, es muy bueno que los trabajos se realicen en forma de equipos, ya que es el contacto con otras personas lo que nos va a permitir desarrollar en gran medida nuestras competencias.

Sin embargo, y de forma proactiva pienso que pequeños cambios llevados a la práctica permiten conseguir grandes resultados, que pueden llevar a cambios significativos en la impartición del Máster en su modalidad online.

Se trata solo de pulir algunas áreas en las que se podría mejorar, y son acciones sencillas. En caso de que las actividades prácticas que se han de realizar supongan abandonar el aula habitual de impartición de clases, sería interesante que esa actividad quedara grabada, para verla después los online. De esta forma no se pierde el conocimiento. Resulta difícil dejar de participar en algo tan importante como son las prácticas que te permiten reforzar los conocimientos teóricos.

Con respecto a la información que se pierde sería interesante colocar un micrófono de ambiente, colocado quizá a mitad de la clase, para así poder escuchar cuando nuestros compañeros opinan, pues es de esta forma, que podemos sentirnos parte de un todo, el hecho de poder escuchar a tu compañero de clase opinar, te permite experimentar una sensación de estar presente. Pienso que las mejoras a hacer son más bien técnicas, pues en general me parece un Máster muy interesante y con un contenido de información bastante actualizada y apoyada en fundamentos científicos y teóricos. La implementación de estas dos sencillas propuestas espero contribuya para facilitar la mejora de las competencias del Máster.

## FUTURO PROFESIONAL

Es motivo de orgullo y satisfacción para mí el haber desarrollado competencias que me han dado las bases para poder desarrollar de forma eficiente un futuro laboral relacionado con Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos. Creo firmemente en mis competencias para desenvolverme en una organización, y ahora desde el conocimiento de la Psicología Positiva, la Psicología Ocupacional y la Gestión de los Recursos Humanos. He aprendido los procesos psicosociales, lo que son las Organizaciones Saludables

En relación al Máster, a mí me cautivó el hecho de aprender que se puede crear un entorno de trabajo, donde el empleado pueda disfrutar, pues en algunas de las empresas donde he trabajado, en México, pude darme cuenta que una constante que se repetía era el gran descontento de los empleados con la gestión del Recursos Humanos, y era algo que me inquietaba bastante. Siempre pensaba que algo habría que se podría hacer para mejorar todas aquellas condiciones de trabajo y los recursos personales de los trabajadores y entendí con las competencias adquiridas en el Máster que no aplicaban ni la mitad de las cosas que aquí he aprendido. Me gustaría poder contribuir a la sociedad y compartir el conocimiento que ahora tengo para contribuir en un mundo mejor y más feliz. Porque la felicidad en el trabajo es posible, profesionales como los que este Máster pretende formar son los que hacen falta, en los departamentos de Recursos Humanos y no solo de España, en general, donde quiera que haya personas trabajando para otros, ahí existirá la necesidad de aplicar conocimientos tan importantes y desarrollar competencias como las aquí aprendidas.

Puedo contribuir con mis conocimientos el departamento de Recursos Humanos, trabajar en una empresa donde me den la oportunidad de aportar o desarrollar mis competencias adquiridas. Sé que puedo desempeñarme como profesional diseñando, describiendo y analizando puestos de trabajo, apoyando en la búsqueda de empleo, asesoramiento de carrera, orientación profesional y laboral. Participando en el desarrollo de equipos de trabajo puedo aportar en las empresas mis conocimientos en modelos avanzados de gestión de la calidad. En cuanto a los recursos humanos ahora entiendo del proceso de reclutamiento, selección del personal, conciliación de la vida laboral y familiar y gestión de la diversidad.

Una vez encuentre una empresa que me dé la oportunidad de realizarme como profesional, deseo seguir preparándome, pues considero que la formación es la base fundamental para nuestro desarrollo. Realizar un doctorado quizá, para maximizar mis conocimientos en Ergonomía, salud laboral, desarrollo y transformación organizacional, relaciones laborales, gestión de la calidad, gestión de recursos humanos, formación, desarrollo, psicología



positiva, son los temas que me motivan y me interesaría profundizar más. Pero el factor económico, es quizá también algo que a la gran mayoría nos detiene para poder seguir una formación, si no hay trabajo no hay dinero, si no hay dinero no hay formación, pero también se pueden buscar formas y si algo tengo que me caracteriza es mi autoeficacia y mi resiliencia. Siempre se puede mejorar. Si se puede.

También como otra opción de futuro con mis compañeros de clases online, con los que forme un gran equipo y a quienes he nombrado ya al inicio de este TFM, nos planteamos el crear una Consultoría Online de reclutamiento y selección, donde poner en práctica todos los conocimientos adquiridos en el Máster en relación con las Técnicas de Gestión de los Recursos Humanos pues es una forma visionaria de poder desarrollar nuestras competencias para nosotros mismos, crear nuestro futuro y así perpetuar lo aquí aprendido. Es algo que aún nos seguimos planteando.

Como parte de mi futuro profesional he de decir, que me siento bastante agradecida, realizando mis prácticas en la empresa Critería de Barcelona, me ofrecieron una quedarme en la empresa. Sin embargo he tenido que rechazar la oferta puesto que mi residencia habitual no es en Barcelona y estaba en esta ciudad sólo de paso. Me alegra saber que me consideraran para formar parte de una organización tan importante como Critería, con lo complicado que es conseguir trabajo en los días que corren. Haber cursado el Máster de Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y en Recursos Humanos me ha permitido tener posibilidad de estar nuevamente en el mercado laboral. Aunque no me fue posible quedarme a trabajar, comprendí que nuestro Máster y las asignaturas que en el vemos, las competencias que desarrollamos están muy demandadas en el mercado laboral, si hay oportunidades para personas preparadas.

## BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFÍA

Guía docente y material de apoyo para la realización de este trabajo en el Aula Virtual de la UJI (<https://aulavirtual.uji.es/my/>)

Llorens, S., del Líbano, M., y Salanova, M. (2009). *Modelos teóricos de salud ocupacional*. En M. Salanova (dir.), *Psicología de la Salud Ocupacional*. Madrid: Síntesis.

Roberts, S. K., y David, P. Norton (2000). *El cuadro de Mando Integral. The Balance Scoreboard*. Harvard Business Press. Ediciones Gestión.

Salanova, M. (2009). *Organizaciones saludables, organizaciones resilientes*. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 58, 18-23.

Salanova, M., Cifre, E., Llorens, S., Martínez, I. M., & Lorente, L. (2011). *Psychosocial risks and positive factors among construction workers*. *Occupational health and safety: Psychological and behavioral aspects of risk*, 295-320.

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., y Martínez, I. M. (2012). *We need a HERO! Towards a Healthy & Resilient Organization (HERO) Model*. *Group & Organization Management*, 37 (6), 785-822.