

Ingeniería Interior en Línea

Intervención para una empresa de la lista Fortune 500

Resumen del Estudio de investigación piloto, de la Universidad de Rutgers, preparado por la Fundación Isha

Introducción

Ingeniería Interior en Línea es un programa que provee herramientas para abordar todos los aspectos del bienestar humano: cuerpo, mente, emociones y energía. El siguiente es un resumen de una investigación realizada por la Universidad de Rutgers, en asociación con la Fundación Isha, para medir el impacto de Ingeniería Interior en Línea en un grupo de empleados de una empresa de la lista Fortune 500, con sede en EE. UU., en referencia a:

- ▶ Bienestar de los empleados (energía, alegría, atención plena, sensación de plenitud dentro de uno mismo y conexión con los compañeros)
- ▶ Comportamiento organizacional positivo (trabajo que tiene sentido, capital psicológico y compromiso laboral)

Método de investigación

Participaron sesenta empleados en el estudio piloto de Ingeniería Interior en Línea. La duración del programa fue de 40 días. Los participantes realizaron una encuesta previa al programa y una encuesta posterior al programa, al final de un periodo de práctica de 40 días. El estudio recopiló datos tanto cuantitativos como cualitativos y utilizó la prueba de muestras pareadas para determinar el impacto del programa en una amplia gama de atributos. Los datos cuantitativos se basaron en cinco diferentes escalas, por ejemplo, Escala de consciencia y atención plena, Escala de capital psicológico [2] y Compromiso laboral en la escala de Utrecht.

Resultados y conclusión

El estudio estableció la eficacia de Ingeniería Interior en Línea para mejorar los siguientes atributos [1] [2]:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------|
| ▶ Capital psicológico | ▶ Compromiso laboral | ▶ Atención plena |
| ▶ Autoeficacia | ▶ Conexión con el trabajo | ▶ Inclusión |
| ▶ Esperanza | ▶ Dedicación | ▶ Alegría |
| ▶ Optimismo | ▶ Vigor | ▶ Vitalidad |

Según el estudio de Rutgers [1], los empleados experimentaron un aumento del 13% en el capital psicológico, y un aumento del 19% en la autoeficacia, mayor que el aumento del 2% documentado por estudios anteriores que utilizaron micro intervenciones.

Los datos cualitativos corroboran los hallazgos cuantitativos en los que los participantes expresaron un sentido de empoderamiento en el trabajo. Los encuestados expresaron cómo el programa los equipó con herramientas para crear sus propias estrategias de reevaluación cognitiva y para ver su trabajo como una fuente de crecimiento, logro y orgullo [2].

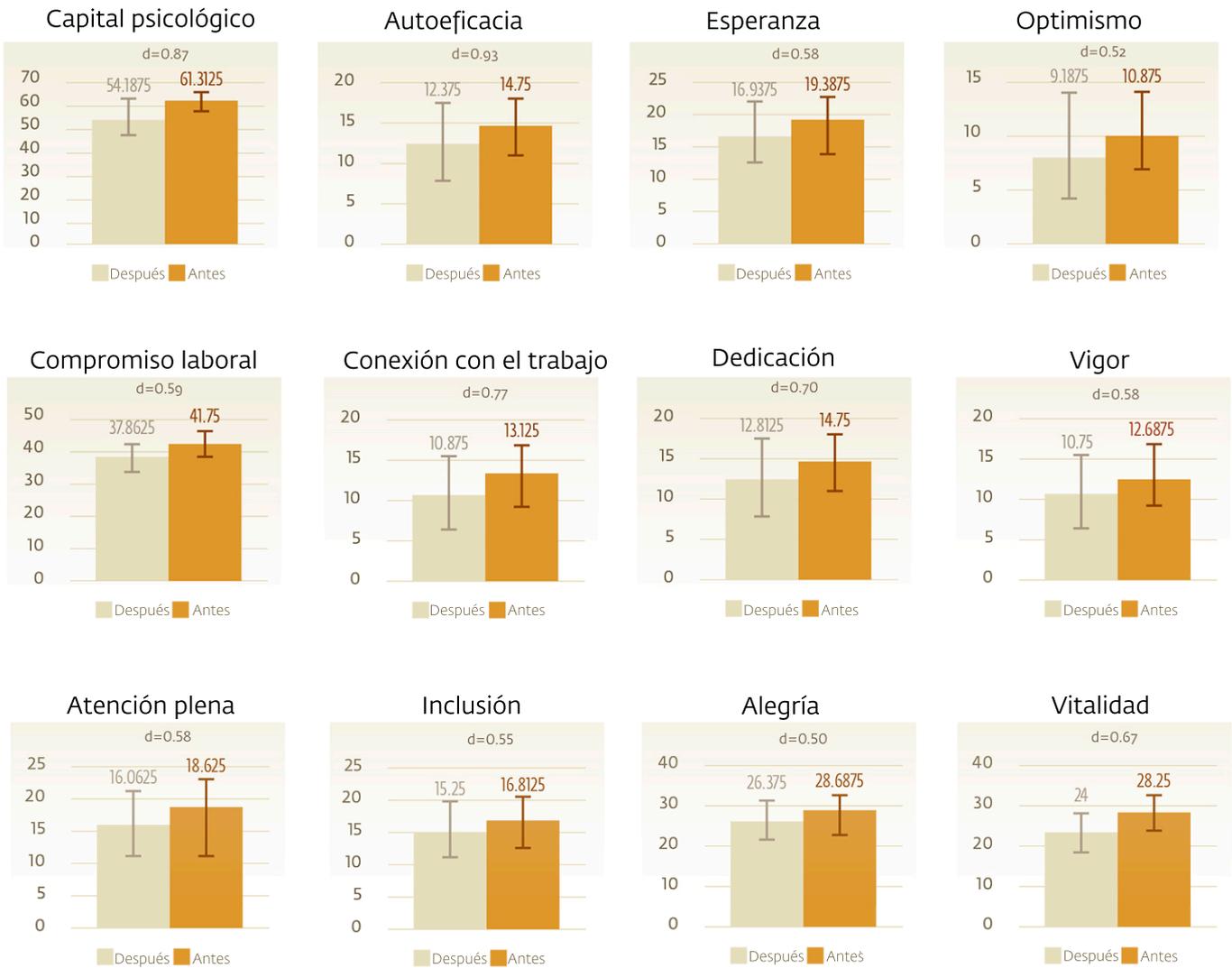
Referencias

[1] Chang, Tracy F. H. (2020). Energía, alegría, atención plena y compromiso en el trabajo. Estudio piloto de un enfoque de «Ingeniería Interior». En S. Dhiman (Ed) (próxima publicación), The Routledge Companion to Mindfulness at Work. Nueva York, NY.

[2] Chang, Tracy F. H. (2020). Bienestar de los empleados y comportamiento organizacional positivo, manuscrito enviado a una revista revisada por pares para considerar su publicación.

Apéndice

Bienestar de los empleados y comportamiento organizacional positivo antes y después del programa en línea de ingeniería interna.



Para más información contáctenos corporateoutreach@ishausa.org