

# **EL PROFESOR DE CARDENAL SPÍNOLA CEU RAMÓN GÓMEZ-CHACÓN, PUBLICA UN ARTÍCULO SOBRE LAS FORTALEZAS PSICOLÓGICAS DEL EMPLEADO SALUDABLE**



El profesor de CEU Andalucía Ramón Gómez-Chacón, ha publicado recientemente un artículo en la Revista Mexicana de Psicología -indexada en JCR- sobre las fortalezas psicológicas del empleado saludable. Bajo el título 'Fortalezas psicosociales del empleado saludable en trabajadores de acuerdo con su nivel de actividad física', el profesor presenta una investigación cuantitativa en la que se analiza la relación entre las fortalezas psicosociales de los empleados de organizaciones saludables y el nivel de actividad física que desarrollan.

Las cinco fortalezas psicosociales son engagement, autoeficacia, resiliencia, optimismo y esperanza, y se relacionan con beneficios psicosociales y de mejora de la productividad. Hasta ahora no había sido estudiado su relación con la actividad física.

El estudio, llevado a cabo en tres empresas españolas, utilizó como instrumentos de recogida de datos el International Physical Activity Questionnaire y una adaptación del cuestionario Healthy and Resilient Organization. Los resultados muestran que los trabajadores que practicaban actividad física vigorosa o moderada presentaban índices significativamente más altos de las fortalezas psicosociales del empleado saludable que los que practicaban actividad física baja. Por lo tanto -concluye el profesor Gómez-Chacón- sería interesante para las empresas favorecer la actividad física de los empleados.

El profesor Gómez-Chacón es doctor en gestión deportiva y acreditado por parte de la DEVA en las figuras de Profesor de Universidad Privada, Profesor Contratado Doctor y Profesor Ayudante Doctor. Ejerce su actividad docente en el área de deporte en el Centro de Estudios Universitarios Cardenal Spínola CEU y en el Centro de Estudios Profesionales CEU.

[ACCESO A LA NOTICIA](#)

**Link to Original article:** <https://www.gisdor.es/blog/el-profesor-de-cardenal-spinola-ceu-ramon-gomez-chacon-publica-un-articulo-sobre-las-fortalezas-psicologicas-del-empleado-saludable?elem=274647>