



LÍDERES CON PROPÓSITO

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



1



Programa: Líderes con propósito



1.
Sentido y propósito de vida



2.
El líder que quiero ser



3.
Soy el líder de mi equipo



4.
Bienestar y desempeño



5.
Gestión del cambio y adaptación a la tecnología

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



2

MÓDULO 1.

SENTIDO Y
PROPÓSITO DE VIDA



Competencia

Identifica elementos de la psicología positiva que permitan incrementar tu bienestar, utilizando herramientas de esta disciplina para establecer tu propósito de vida.



Qué aprenderé

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Bienvenida e introducción | 5 | Actitud positiva |
| 2 | Bienestar: La importancia del propósito de vida | 6 | Manejo de las emociones |
| 3 | Importancia del desarrollo personal | 7 | Enfocarse en las fortalezas |
| 4 | Metas y logros | 8 | Relaciones positivas en la organización |

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



5

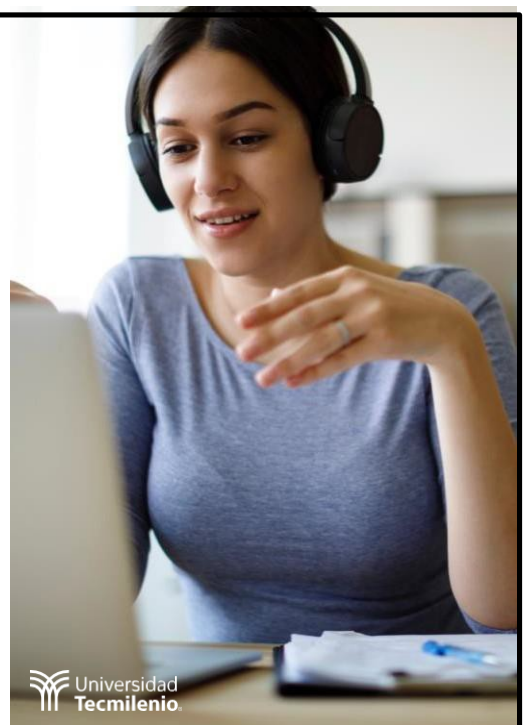


Cómo aprenderé

El diseño de este programa contempla la explicación de temas que se relacionan con tus prácticas y actividades laborales. En cada uno de ellos podrás encontrar lo siguiente:

1. La explicación del tema con ejemplos de tu contexto laboral.
2. Diversas dinámicas que te ayudarán a aplicar los conceptos estudiados.
3. Lecturas y videos que complementarán el estudio de los temas.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



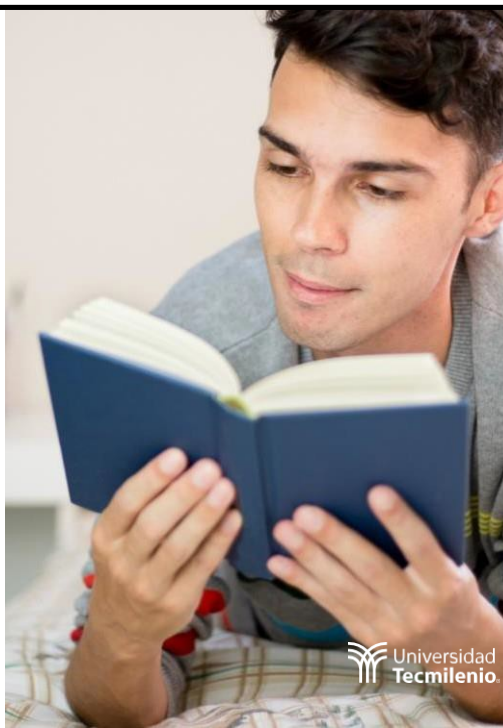
6



Cómo aprenderé

Cursarás este módulo por medio de una plataforma de aprendizaje, en la cual encontrarás los contenidos del programa; estarás en contacto con tu expositor y tus compañeros, y además tendrás sesiones sincrónicas semanales en tiempo real.

Esperamos que lo que hemos preparado para ti te convierta y reafirme como un excelente líder transformacional.



Universidad
Tecnológico de
México

Derechos reservados © Universidad Tecnológica de México

Conectando con nuestra cultura

La cultura de una empresa se define por la forma en la que somos y actuamos dentro del ambiente laboral.

Y... **¿Cuál es la cultura en BARA?**



Derechos reservados © Universidad Tecnológica de México




TEMA 1.
BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN



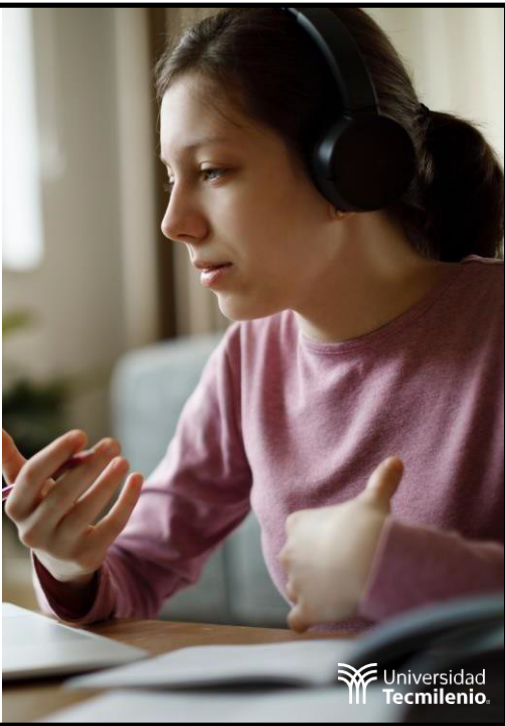
1.1
Presentación del facilitador

Presentación del instructor
y de los participantes



1.2


Identificación de expectativas




¿Qué esperas de este curso?

¿A qué te comprometes para lograr lo anterior?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.




11




Dinámica 1

Identificación de expectativas

3 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



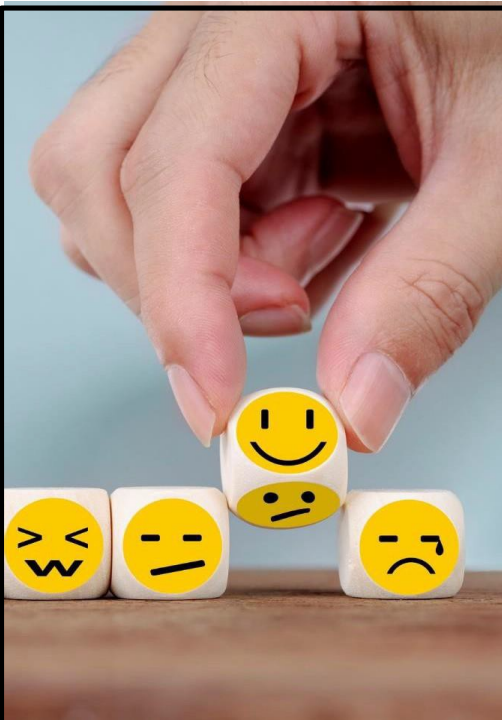
12



TEMA 2.

BIENESTAR: LA IMPORTANCIA DEL PROPÓSITO DE VIDA

13



2.1

El ecosistema de bienestar

Imagina que te preguntan: ¿eres feliz?, ¿qué contestarías? Probablemente algo como “sí” o “no”.

En cambio, si te preguntan: ¿tienes bienestar en tu vida? Tendrías que revisar cómo te encuentras en ciertas áreas de tu vida.

14



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

El ecosistema de bienestar

El bienestar puede entenderse de dos formas distintas:

- Tener satisfacción en la vida y experimentar emociones positivas (bienestar subjetivo).
- Hacer actividades que te permitan desarrollarte y sentirte bien (bienestar psicológico).



15

El ecosistema de bienestar

En la Universidad Tecmilenio, bienestar y felicidad significan:



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



16



El ecosistema de bienestar

La Universidad Tecmilenio creó el **Ecosistema de Bienestar y Felicidad** para que todas las personas que conforman su comunidad educativa (alumnos, maestros, padres de familia y colaboradores) se **desarrollen** dentro de un entorno saludable.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



17



El ecosistema de bienestar

El Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio tiene los siguientes elementos:

Atención plena

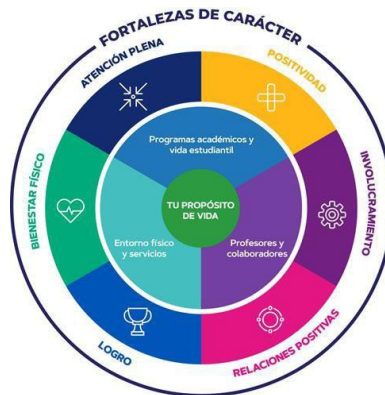
- Poner atención, concentrarse, estar plenamente presentes en el momento

Bienestar físico

- Alimentarse bien.
- Realizar actividad física.
- Descansar.

Logro

- Establecer y alcanzar metas.
- Obtener éxito en algún ámbito.



Positividad

- Sentir emociones positivas y gozo.
- Tener una actitud optimista.

Involucramiento

Tener experiencias de fluidez (flow):

- Concentrarse completamente en una actividad.
- Enfrentar retos.
- Emplear nuestras habilidades.
- Sentir entusiasmo e interés.

Relaciones positivas

- Tener buenas relaciones con los demás.
- Contar con una red de apoyo.
- Sentirse querido y valorado.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

 Universidad
Tecmilenio

18

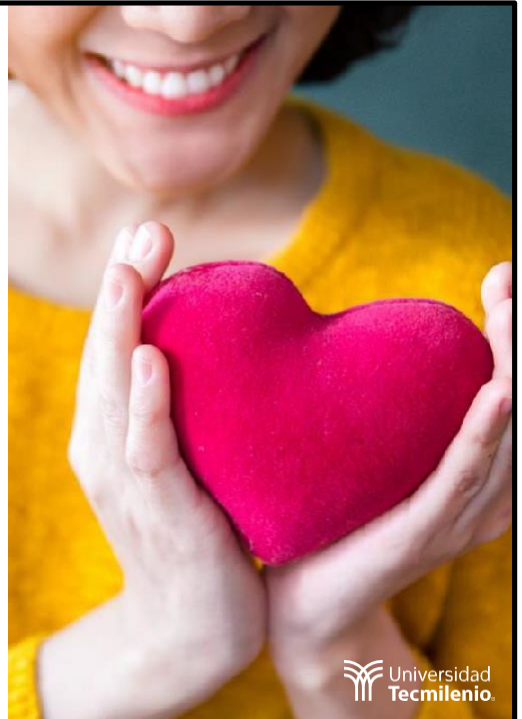


El ecosistema de bienestar

La felicidad puede experimentarse de distintas formas en las que una persona se conecta con su entorno a través de acciones positivas, lo cual ayuda a generar ambientes de bienestar.

¿Qué empezarás a hacer para tener hábitos más positivos y ser más feliz?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Preguntas de reflexión

1. Para ti, ¿qué es la **felicidad**?
2. ¿Cuáles son los **beneficios** que experimentan las personas felices?
3. ¿Qué puedes hacer para **aumentar** tu bienestar y felicidad?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.





Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



2.2

Propósito y sentido de vida

¿Cómo encontramos nuestro propósito?

Esto es lo que las personas se han preguntado desde hace muchísimo tiempo.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



—

Propósito y sentido de vida

Tener una vida con significado o sentido tiene que ver con **sentimos conectados** con algo más **grande** que nosotros mismos.

Las cosas más grandes pueden ser de diversos tipos:

- La ecología.
- La naturaleza.
- Un ser supremo.
- La familia.

(Seligman, 2011).

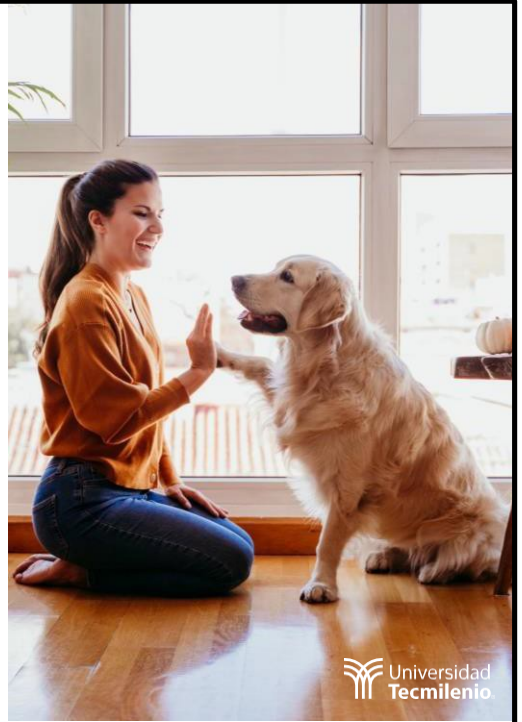




Propósito y sentido de vida

Se trata de pensar no solamente en nosotros, sino en **los demás**.

Incluso algo pequeño puede aportar al sentido de vida de las personas, como cuidar una mascota o una planta.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio



Propósito y sentido de vida

Al hablar de propósito, generalmente nos referimos a ciertas **metas u objetivos importantes** en la vida.

Los propósitos se traducen en **conductas**, es decir, lo que hacemos para acercarnos a esas metas.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Propósito y sentido de vida

Tener un propósito de vida permite que nuestra existencia tenga sentido, ya que mediante este tenemos un **objetivo a largo plazo**, el cual organiza nuestras metas y esfuerzos de cada día.

La Universidad Tecmilenio define el propósito de vida como **el motivo fundamental que dirige a la persona al cumplimiento de sus metas, las cuales le inspiran y apasionan.**



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Propósito y sentido de vida

"El propósito es un concepto motivacional".

(Steger, 2009).

¿Qué quiero hacer?





Propósito y sentido de vida

El sentido no se relaciona con la conducta, sino con la manera en la que **interpretamos y le damos dirección** a nuestras experiencias.

¿Qué significan mi vida y mis experiencias?



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad
Tecmilenio

27



Propósito y sentido de vida

Ejemplo:

Pensemos que el propósito en la vida de Patricia es dar clases a niños y adolescentes que viven en casas hogar y dependencias del gobierno como el DIF.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad
Tecmilenio

28



Propósito y sentido de vida

Para cumplir con su propósito de vida, Patricia debe orientarse hacia otras metas como estudiar una licenciatura en Educación especializada en niños y crear una organización civil sin fines de lucro para ayudar a niños de escasos recursos a terminar la primaria y la secundaria.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



29



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Propósito y sentido de vida

Todo lo anterior contribuye al sentido de vida de Patricia.

Si le preguntamos si su vida vale la pena, probablemente diría que sí, porque está contribuyendo a que el mundo sea mejor.



30



Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo **cambiaría** tu vida si tienes un propósito definido?
2. ¿Qué **acciones** llevarías a cabo para definir tu propósito de vida?
3. ¿Cómo cambiaría tu **actitud en el trabajo** al contar con un propósito de vida?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad
Tecmilenio

31



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



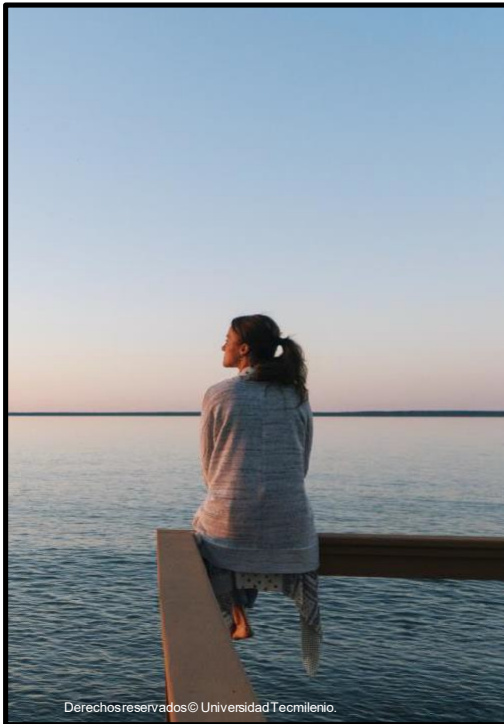
Propósito y sentido de vida

“Para definir el propósito de vida, debemos verlo como un objetivo que organiza nuestras metas y esfuerzos”.

(Kashdan y McKnight, 2009).

Universidad
Tecmilenio

32



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Propósito y sentido de vida

“El sentido en la vida se refiere a la creencia de la gente de que su vida tiene significado y trasciende el presente efímero”.

(Steger, 2009).



33



Propósito y sentido de vida

En cuanto al sentido de vida, para la mayoría de las personas hay cuatro fuentes importantes de significado en sus vidas:

- El trabajo.
- Las relaciones personales cercanas.
- La espiritualidad.
- La trascendencia.

(Emmons, 2003).



34



2.3

Sentido de vida y bienestar

Se ha encontrado que tener un propósito en la vida se relaciona con **vivir más** años y con la **salud física y mental**.

Por ejemplo, las personas que hacen trabajo voluntario tienen una tasa de mortalidad **menor** que las personas de la misma edad que no participan en un voluntariado.

(Kashdan y McKnight, 2009).

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad Tecmilenio



Sentido de vida y bienestar

Por esta razón, necesitamos un sentido para vivir plenamente, así como valores que sean importantes para nosotros y metas por las que valga la pena trabajar.

(Diener y Biswas-Diener, 2008).

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad Tecmilenio



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Sentido de vida y bienestar

“Una de las características especiales de los seres humanos es que pueden vivir de una **forma virtuosa** y encontrar un propósito en la vida”.

(Diener y Biswas-Diener, 2008).



Video



Dirección de Producción de Contenidos. (2020, 15 de enero) ¿Qué es el propósito de vida? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YE1Qgkf0Z5o&feature=youtu.be>

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.





Preguntas de reflexión

1. ¿Qué te **motiva** todos los días a levantarte y salir de casa a realizar tus actividades diarias?
2. ¿Cómo crees que sería **trabajar con personas** que ya cuentan con un propósito de vida?
3. ¿Qué **plan** desarrollarías para cumplir con tu propósito de vida en el corto, mediano y largo plazo?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Dinámica 2


Definiendo mi propósito de vida

7 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



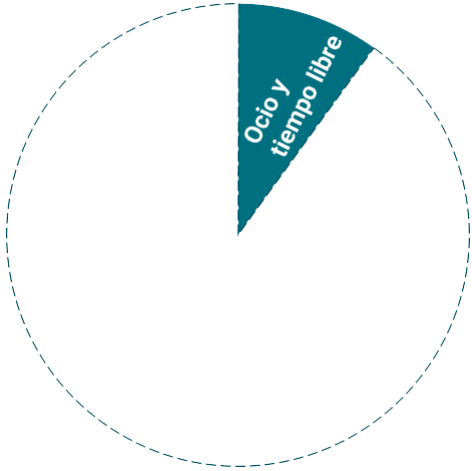




3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

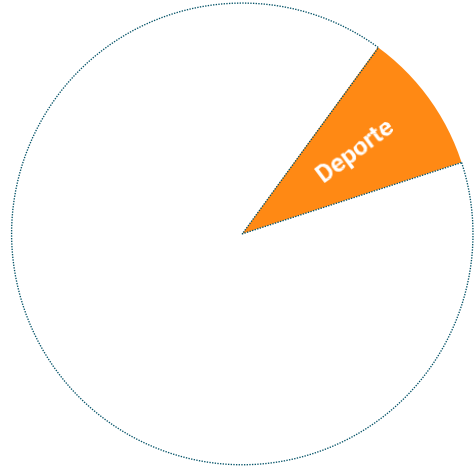
Universidad Tecmilenio.



3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?

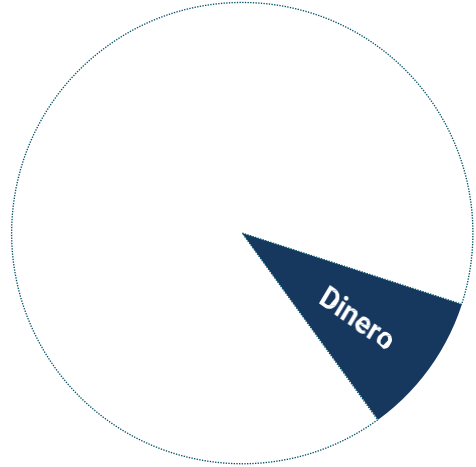




3.1

La rueda de la vida

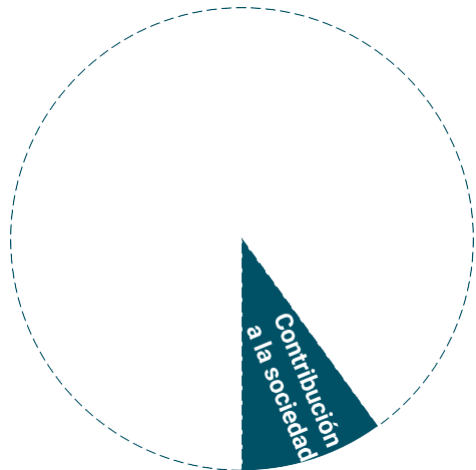
- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?

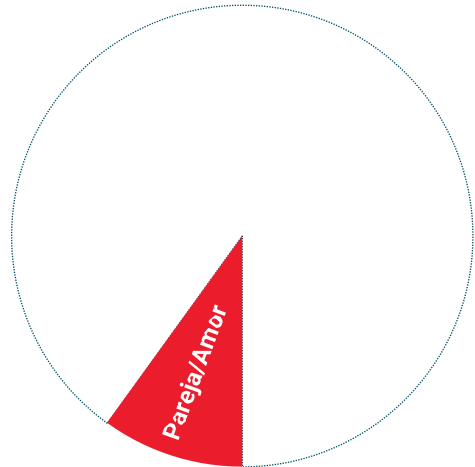




3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

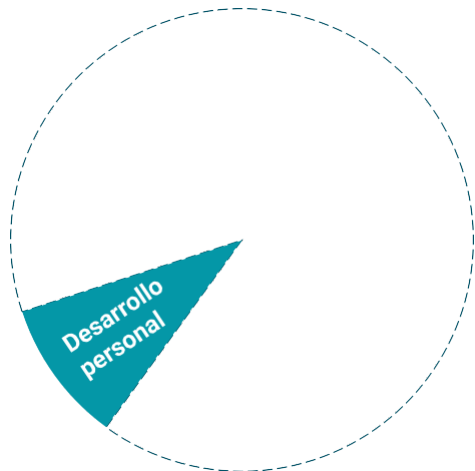
47



3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

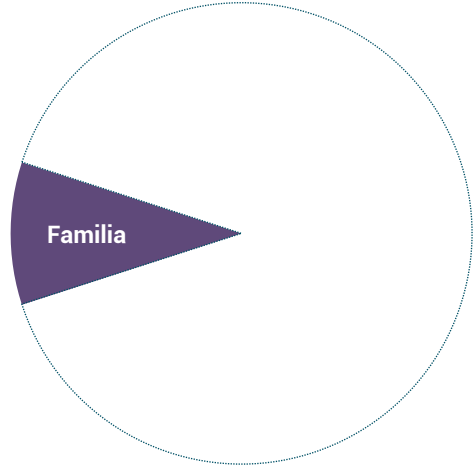
48



3.1

La rueda de la vida

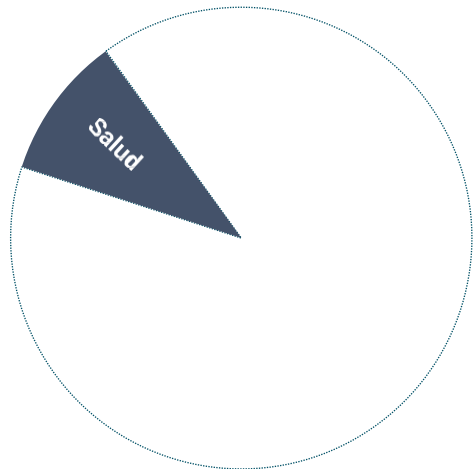
- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?

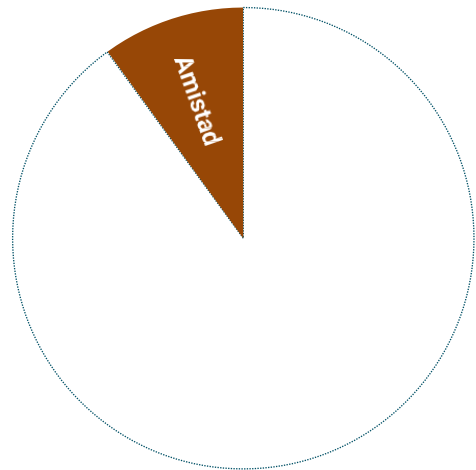




3.1

La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

51



3.1


La rueda de la vida

- Dale una puntuación a cada elemento con base en la satisfacción que sientas en cada área.
- ¿Hay equilibrio para que gire bien la rueda?




Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

52




Dinámica 3

Equilibrio en mi vida

10 minutos 


Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.




53

TEMA 4.

METAS Y LOGROS



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



54



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



4.1

Metas reales y optimistas

¿Cómo te sentiste cuando te contrataron como líder de Tienda en tu trabajo?

¿Qué hiciste para llegar a ser líder?

¿Alguna vez en tu vida te has sentido feliz y satisfecho por haber logrado algo muy difícil?



Metas reales y optimistas

Una meta es el resultado que esperamos alcanzar como consecuencia de una acción, medida o tarea (Scott, 2014).

Las personas tienen diferentes motivos para establecer metas. Muchos de nosotros queremos mejorar nuestra vida profesional. Las personas que establecen metas son mucho más productivas.

Por ejemplo, podemos tener la meta laboral de mantener y dejar limpia nuestra Tienda al finalizar el turno.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

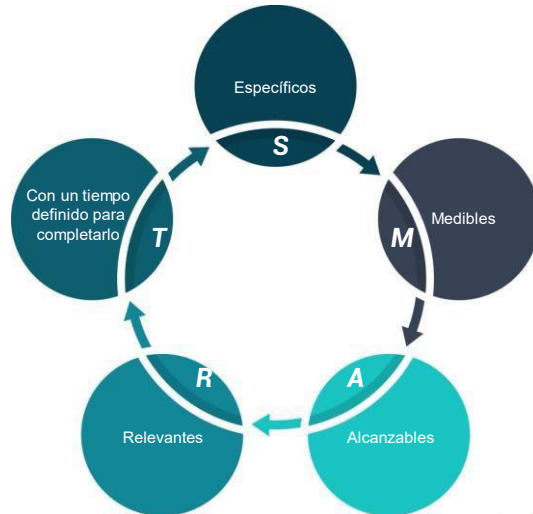




Metas reales y optimistas

Un objetivo está compuesto de metas.

Los objetivos deben ser:



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad
Tecmilenio

57



Metas que sí puedes cumplir

- Sé realista
- Escribe
- Detalla
- Cuantifica
- Fija un tiempo límite
- Diseña un plan
- Evalúa
- Prémiate

Mi propósito de vida:
Preservar y dignificar la vida de los animales.

Mi meta en la vida es:
Estudiar medicina veterinaria.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad
Tecmilenio

58



Dinámica 4

Logrando mis metas

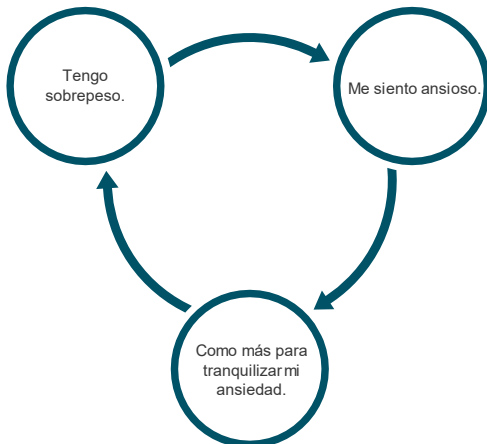
20 minutos



4.2

Zona de confort

Ejemplos de círculos viciosos:



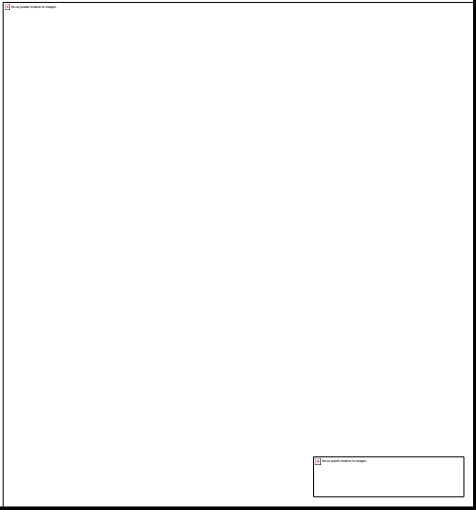


Zona de confort

Ejemplos de círculos viciosos:

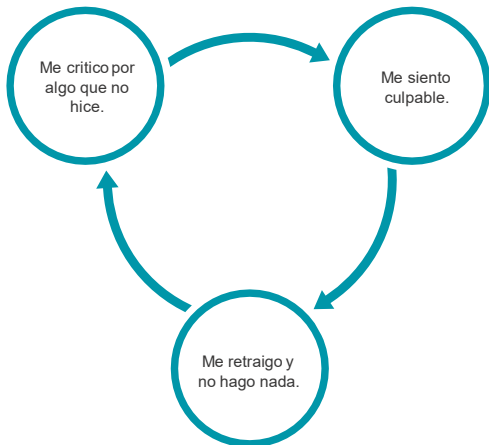


Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Zona de confort

Ejemplos de círculos viciosos:



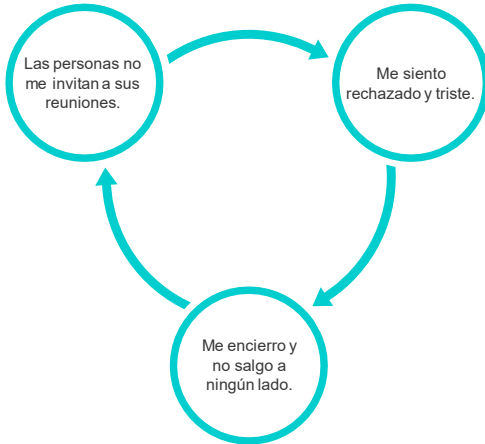
Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.





Zona de confort

Ejemplos de círculos viciosos:



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Cómo salir de la zona de confort

- Usa una ruta distinta para ir al trabajo.
- Usa un champú diferente.
- Cambia de estación de radio.
- Ve las noticias en un canal distinto.
- Saluda a tus clientes de manera diferente.

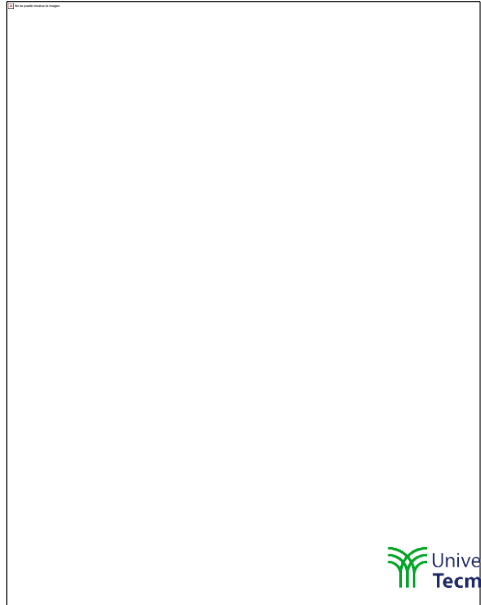
Imagen obtenida de https://www.pinterest.com.mx/pin/299137600246794340/?lp=tru_e
Solo para fines educativos.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Cómo salir de la zona de confort

- Conduce respetando todos los límites de velocidad.
- Evita ver la televisión tres días seguidos.
- Dale un abrazo a alguien a quien habitualmente no se lo das.
- Visita a un enfermo en el hospital.
- Canta en un karaoke.
- Realiza algo nuevo en tu rutina.



Cómo salir de la zona de confort

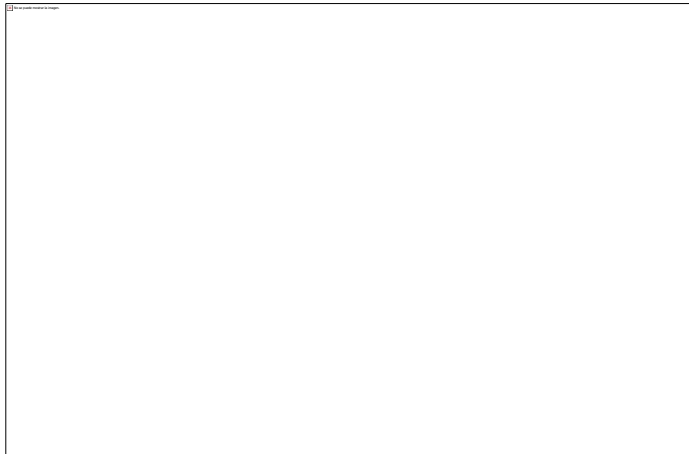


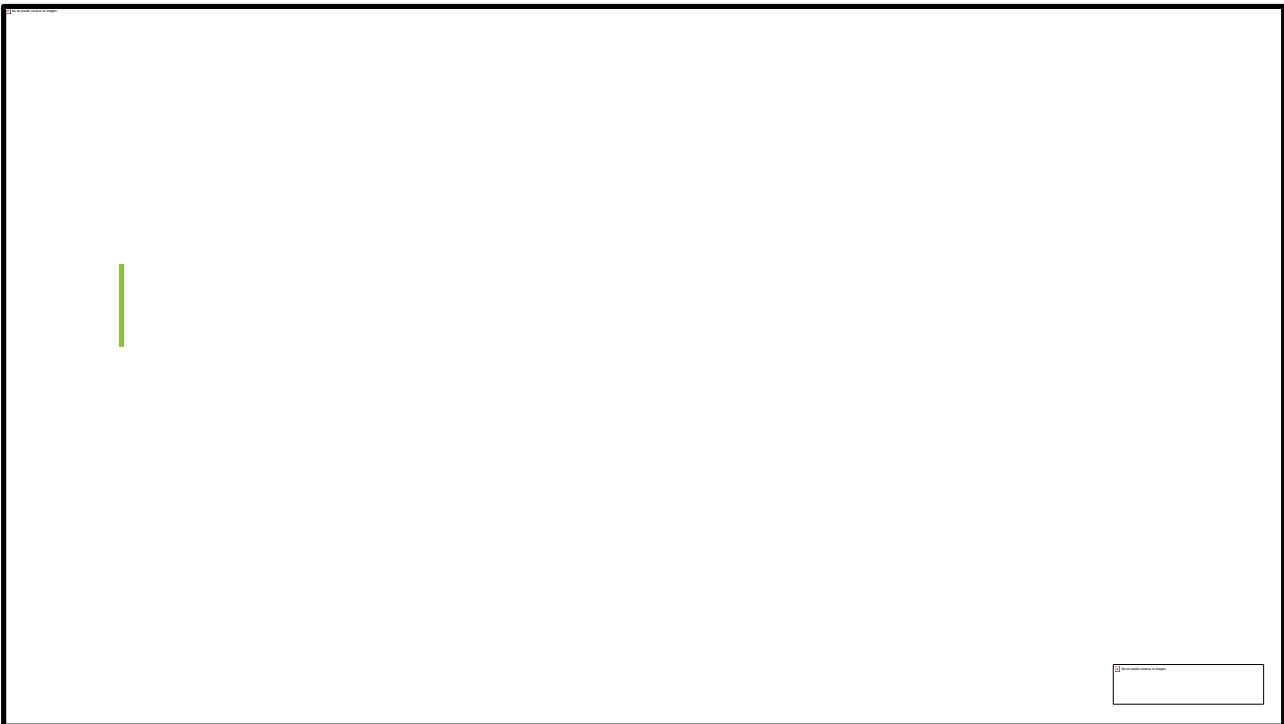
Imagen obtenida de <https://twitter.com/homasburpees/status/917283589288595456/photo/1> Solo para fines educativos.




Cómo salir de la zona de confort



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.







5.1

Componentes de la actitud

¿Cuáles son los componentes de la actitud?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.




5.2

Impacto de las actitudes

Las actitudes impactan en los grupos y promueven lo siguiente:

- Unidad y afirmación.
- Compasión y amabilidad.



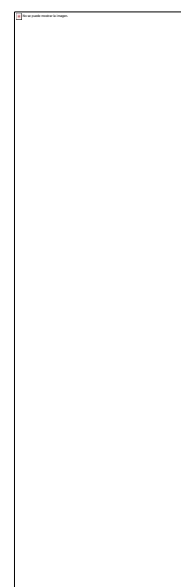
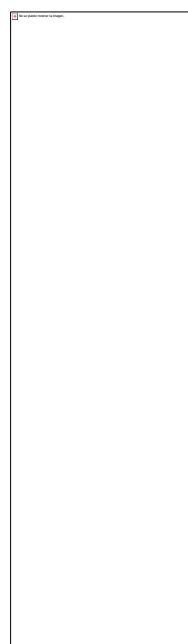


Impacto de las actitudes

La actitud es una emoción que cambia tu forma de ser y cómo reaccionas a lo que te sucede.

Si tienes una excelente actitud hacia el mundo, los resultados que recibirás serán iguales. Pero si esta es regular o negativa, la respuesta reflejará esto mismo, es decir, una reacción negativa de la vida.


(Maxwell, s.f.).



5.3


Promover actitud positiva en el equipo de trabajo






Dinámica 5

Optimismo aprendido de Seligman

20 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

73

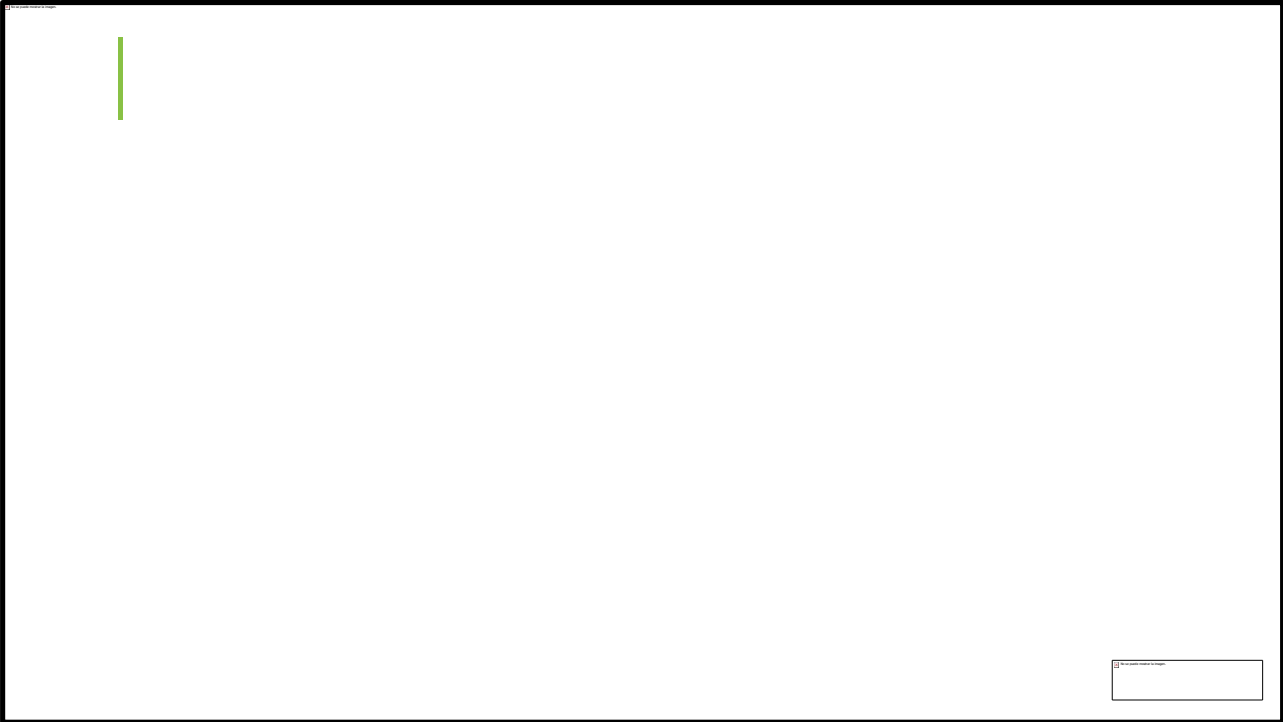


Optimismo aprendido

- **Adversidad:** se te atraviesa una persona en bicicleta en la calle y sin detenerse en el semáforo en rojo.
- **Creencia:** tú piensas: “¡No puedo creer que se atravesó en luz roja y sin fijarse!”.
- **Consecuencia:** te enojas y le gritas.
- **Disputa:** “Estoy exagerando, a lo mejor tenía una emergencia. De cualquier modo, yo no tengo prisa”.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

74



6.1

¿Qué es la psicología positiva?

Desde la perspectiva de la psicología positiva, no existe una definición única de felicidad, pero casi todas las definiciones incluyen los siguientes tres elementos:

- 1. Satisfacción.
- 2. Emociones positivas.
- 3. Sentido de vida.



¿Qué es la psicología positiva?

Hoy en día, la psicología ha ampliado su estudio, ya que cada vez hay más interés por investigar lo que funciona bien en nuestra vida, lo que nos da satisfacción y aquello que genera emociones positivas y nos hace sentir que nuestra vida vale la pena.

La psicología positiva es el estudio científico de las experiencias positivas, las emociones que generan bienestar, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad.

77



VIDEO



Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 6 de diciembre).
¿Qué estudia la Psicología positiva? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PYy6eopK9k>

78



¿Qué es la psicología positiva?

La psicología positiva nos presenta dos formas para explicar cómo están construidas las emociones positivas:

1. Se conforman por el conjunto de emociones que experimentamos.
2. "Las emociones se generan gracias a la combinación de diferentes pensamientos y se producen tantas emociones como sean posibles".

(Vázquez y Hervás, 2009).

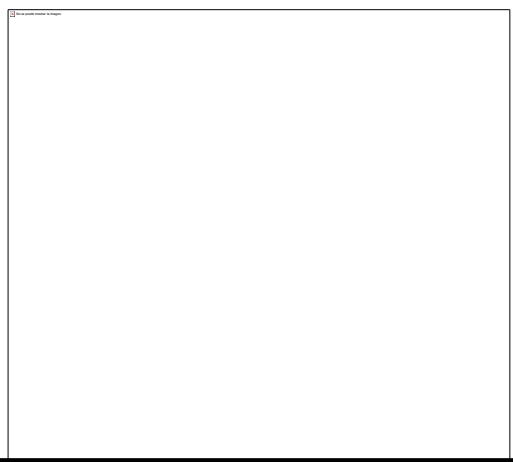


6.2 Los beneficios de la psicología positiva

Las emociones positivas, tener bienestar y afectos positivos (emociones) conllevan un efecto positivo sobre las personas en el trabajo.

Las personas que son más felices en el trabajo son más productivas que aquellas que son menos felices.

(Haidt, 2006).






VIDEO



Dirección de Producción de Contenidos. (2020, 15 de enero).
¿Qué es la Psicología positiva? [Archivo de video] Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=TGeOzdEtU_A&feature=youtu.be

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio







6.3

Mis emociones y mis actitudes


¿Cómo pueden mejorar la venta sugerida?






Dinámica 6


Lentes de colores

20 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



83



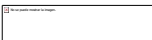
6.4

Acepta el fracaso: resiliencia

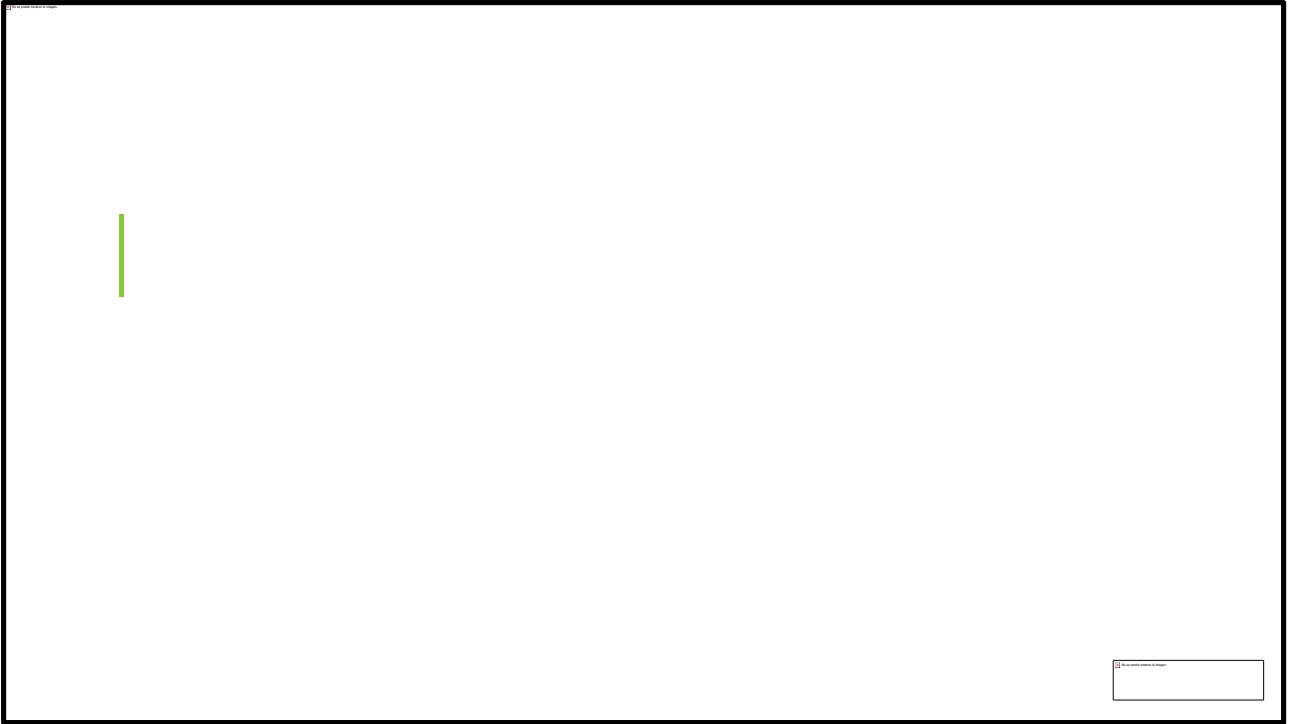
¿Cómo fomentar la resiliencia?


- Formula preguntas abiertas.
- Fomenta los actos de bondad.
- Practica hábitos saludables.
- Sé útil para el otro.
- Sé positivo.
- Potencia habilidades.
- Enseña a resolver problemas.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



84






7.1

Las fortalezas de carácter

La palabra **carácter** se refiere a marcar. El carácter se trata de las cualidades que hacen diferente a una persona, es decir, es nuestra marca o sello personal.





Las fortalezas de carácter

Estas cualidades se llaman **fortalezas de carácter** y son aquellas que tienen que ver con nuestra voluntad. Las vemos en cómo nos comportamos en general, cómo nos comportamos con los demás y en las cosas que hacemos.

Lo más importante es lo siguiente:
Todos podemos cultivarlas y desarrollarlas.

(Peterson y Seligman, 2004)

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



87



Las fortalezas de carácter

Las personas que usan sus fortalezas de carácter en el trabajo están **más satisfechas** con lo que hacen y experimentan mayor bienestar.

(Littman-Ovadia y Steger, 2010).

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



88



Mis cualidades y mis fortalezas

Aprecio a la belleza y excelencia	Perdón	Trabajo en equipo	Amor	Coraje
<ul style="list-style-type: none"> Admiración. Asombro. Exaltación. 	<ul style="list-style-type: none"> Compasión. Dar una segunda oportunidad. Aceptar las limitaciones de otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Ciudadanía. Responsabilidad social. Lealtad. 	<ul style="list-style-type: none"> Capacidad de amar y dejarse amar. Valorar las relaciones significativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Valentía. No retroceder ante el miedo. Hablar a favor de lo que es correcto.
Gratitud	Humildad	Equidad	Bondad	
<ul style="list-style-type: none"> Agradecer. Expresar gracias. Sentirse bendecido. 	<ul style="list-style-type: none"> Modestia. Dejar que los logros de uno hablen por sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> Tratar a todos por igual. No permitir que los sentimientos nublen las decisiones acerca de los otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Generosidad. Nutrir las relaciones. Cuidado y compasión. Altruismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Persistencia. Acabar lo que uno empieza.
Esperanza	Prudencia	Liderazgo		
<ul style="list-style-type: none"> Optimismo. Orientación de futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> Cautela. Cuidado. No tomar riesgos innecesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> Organizar las actividades del grupo. Influir para que el grupo haga las cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> Consciencia de los motivos y sentimientos propios o de otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Autenticidad. Integridad.
Sentido del humor	Autocontrol			
<ul style="list-style-type: none"> Capacidad de reír. Brindar una sonrisa. Alegría. 	<ul style="list-style-type: none"> Disciplina. Manejo de impulsos y emociones. 			<ul style="list-style-type: none"> Vitalidad. Entusiasmo. Energía. Vigor.
<ul style="list-style-type: none"> Sentido de vida. Propósito. Fé. 				<ul style="list-style-type: none"> Interés. Originalidad. Adaptabilidad.
				<ul style="list-style-type: none"> Intérés. Exploración. Buscar novedad.
				<ul style="list-style-type: none"> Pensamiento crítico. Entender las intenciones sin prejuicios.
				<ul style="list-style-type: none"> Dominar nuevas competencias y temas sistemáticamente. Agregar conocimiento.
				<ul style="list-style-type: none"> Saber proporcionar consejos acertados. Ver "el bosque", es decir, el contexto completo.

Peterson y Seligman (2004).

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Video



Dirección de Producción de Contenidos. (2020, 15 de enero). Las 24 fortalezas de carácter [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=drlKcvflUD0&feature=youtu.be>

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.





Preguntas de reflexión

1. ¿Qué actividades disfrutas más hacer?
2. De las 24 fortalezas de carácter que existen dentro de la psicología positiva, ¿cuáles crees que tienes y cuáles crees que son las fortalezas de tu equipo? Piensa en dos fortalezas para cada uno de tus colaboradores.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



91



Mis cualidades y mis fortalezas

¿Cómo saber cuáles son mis cualidades y mis fortalezas?

- Debes conocerte para usar tus virtudes a tu favor.
- También es importante reconocer las fortalezas de los demás, sobre todo cuando se trabaja en equipo.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

92



7.2

Mis cualidades y mis fortalezas

- ¿Cuáles son tus tres fortalezas necesarias en tu día a día?
- ¿Cuáles son las fortalezas de tus colaboradores?
- ¿Cuál es la fortaleza más importante para tu trabajo en BARA?



Mis cualidades y mis fortalezas

Aprecio a la belleza y excelencia	Perdón	Trabajo en equipo	Amor	Coraje	
<ul style="list-style-type: none"> Admiración. Asombro. Exaltación. 	<ul style="list-style-type: none"> Compasión. Dar una segunda oportunidad. Aceptar las limitaciones de otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Ciudadanía. Responsabilidad social. Lealtad. 	<ul style="list-style-type: none"> Capacidad de amar y dejarse amar. Valorar las relaciones significativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Valentía. No retroceder ante el miedo. Hablar a favor de lo que es correcto. 	<ul style="list-style-type: none"> Ingenio. Originalidad. Adaptabilidad.
Gratitud	Humildad	Equidad	Bondad		
<ul style="list-style-type: none"> Agradecer. Expresar gracias. Sentirse bendecido. 	<ul style="list-style-type: none"> Modestia. Dejar que los logros de uno hablen por sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> Tratar a todos por igual. No permitir que los sentimientos nublen las decisiones acerca de los otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Generosidad. Nutrir las relaciones. Cuidado y compasión. Altruismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Persistencia. Acabar lo que uno empieza. 	<ul style="list-style-type: none"> Interés. Exploración. Buscar novedad.
Esperanza	Prudencia	Liderazgo			
<ul style="list-style-type: none"> Optimismo. Orientación de futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> Cautela. Cuidado. No tomar riesgos innecesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> Organizar las actividades del grupo. Influir para que el grupo haga las cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> Consciencia de los motivos y sentimientos propios o de otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Autenticidad. Integridad. 	<ul style="list-style-type: none"> Pensamiento crítico. Entender las intenciones sin prejuicios.
Sentido del humor	Autocon				
<ul style="list-style-type: none"> Capacidad de reír. Brindar una sonrisa. Alegría. 	<ul style="list-style-type: none"> Disciplina. Manejo de impulsos y emociones. 				<ul style="list-style-type: none"> Vitalidad. Entusiasmo. Energía. Vigor.
<ul style="list-style-type: none"> Sentido de vida. Propósito. Fé. 				<ul style="list-style-type: none"> Dominar nuevas competencias y temas sistemáticamente. Agregar conocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Saber proporcionar consejos acertados. Ver "el bosque", es decir, el contexto completo.

Peterson y Seligman (2004).



Mis cualidades y mis fortalezas

	Yo	Encargado de Tienda 1	Encargado de Tienda 2	Ayudante de Tienda 1	Ayudante de Tienda 2	Ayudante de Tienda 3
1						
2						
3						
4						



Dinámica 7

VESO

20 minutos





7.3

Reconocer las fortalezas en el otro

- Envía cinco notas positivas.
- Dile a tus colaboradores cinco cosas que aprecias de ellos.
- Elogia a cada colaborador de manera individual.
- Envía una nota especial a un compañero que te inspire.





8.1

¿Qué son las relaciones positivas?

El concepto de relaciones positivas se puede resumir en las siguientes tres palabras:

“Los demás importan”

(Peterson, 2006).

La capacidad de amar y ser amado es muy importante a lo largo de toda la vida (Peterson, 2006).

Las relaciones positivas no se refieren solo al amor de pareja, sino al que existe en todo tipo de relaciones, como en la amistad.



¿Qué son las relaciones positivas?

Una relación positiva es aquella donde:

1. Dos personas se aprecian una a la otra.
2. Ambas se apoyan para lograr la mejor versión de sí mismas.
3. Ambas buscan crear un futuro positivo.

Las amistades juegan un papel muy importante en nuestras vidas. Tener buenos amigos, aquellos que nos apoyan, se relaciona fuertemente con la satisfacción vital y el bienestar.





8.2

Relaciones positivas y sus beneficios

Las relaciones son importantes a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo:

- En la infancia, con nuestros padres.
- En la adolescencia, con nuestros vecinos, familiares y compañeros de escuela.
- En la etapa adulta, al encontrar un compañero de vida y, como padres, al educar a los hijos.
- En mi Tienda, con mis compañeros de trabajo.



—

Relaciones positivas y sus beneficios

Beneficios de las relaciones positivas:

- Mantienen a la gente más feliz y más sana (Vaillant, 2002).
- Sirven como amortiguador en situaciones difíciles en la vida.
- Nos ayudan a reducir el estrés, prevenir la depresión y proteger el funcionamiento cardiovascular.
- Aumentan nuestro sentido de valor propio (tener gente que nos considera su amigo nos hace sentir bien con nosotros mismos).




Relaciones positivas y sus beneficios

“La gente con muy pocos lazos sociales tiene casi el doble de riesgo de morir de una enfermedad del corazón y tiene el doble de posibilidades de enfermarse de la gripa”.

(Rath y Harter, 2010).






Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo puedes ayudar al desarrollo de tu equipo de Tienda?
2. ¿Cuáles acciones llevarías a cabo diariamente para lograr ser una persona confiable?
3. ¿Cómo puedes expresar gratitud con tu equipo de tienda y tu familia?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.





8.3

Relaciones positivas en el trabajo

Los estudios realizados por la empresa Gallup han demostrado lo siguiente:

- Tener un amigo cercano en el trabajo incrementa la satisfacción en un 50 por ciento.
- Un mejor amigo en el trabajo incrementa siete veces las posibilidades de estar más comprometido con el empleo.
- Tener relaciones positivas en el trabajo impacta de manera positiva a la compañía en general.

(Rath y Harter, 2010).



Relaciones positivas en el trabajo

La positividad en el trabajo tiene los siguientes beneficios:

- Somos más creativos.
- Amplía nuestra manera de pensar.
- Somos más abiertos con las personas a nuestro alrededor.

(Fredrickson, 2009).



8.4

¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Todos sabemos que es importante ofrecer apoyo cuando un ser querido, conocido o compañero de trabajo enfrenta dificultades, pero también es importante la forma en cómo reaccionamos cuando les sucede algo bueno.



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Para lograr relaciones más cercanas y satisfactorias se recomienda lo siguiente:

- Celebrar las buenas noticias o logros con tu equipo.
- Responder con entusiasmo y mostrar interés ante las buenas noticias o logros de los demás.



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- 1. **Alegría**
- 2. Gratitud
- 3. Serenidad
- 4. Interés
- 5. Esperanza
- 6. Orgullo
- 7. Diversión
- 8. Inspiración
- 9. Asombro
- 10. Amor



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- 1. Alegría
- 2. **Gratitud**
- 3. Serenidad
- 4. Interés
- 5. Esperanza
- 6. Orgullo
- 7. Diversión
- 8. Inspiración
- 9. Asombro
- 10. Amor





¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. Alegría | 6. Orgullo |
| 2. Gratitud | 7. Diversión |
| 3. Serenidad | 8. Inspiración |
| 4. Interés | 9. Asombro |
| 5. Esperanza | 10. Amor |



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. Alegría | 6. Orgullo |
| 2. Gratitud | 7. Diversión |
| 3. Serenidad | 8. Inspiración |
| 4. Interés | 9. Asombro |
| 5. Esperanza | 10. Amor |





¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. Alegría | 6. Orgullo |
| 2. Gratitud | 7. Diversión |
| 3. Serenidad | 8. Inspiración |
| 4. Interés | 9. Asombro |
| 5. Esperanza | 10. Amor |

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



113



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Alegría | 6. Orgullo |
| 2. Gratitud | 7. Diversión |
| 3. Serenidad | 8. Inspiración |
| 4. Interés | 9. Asombro |
| 5. Esperanza | 10. Amor |

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



114



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

1. Alegría	6. Orgullo
2. Gratitud	7. Diversión
3. Serenidad	8. Inspiración
4. Interés	9. Asombro
5. Esperanza	10. Amor

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

1. Alegría	6. Orgullo
2. Gratitud	7. Diversión
3. Serenidad	8. Inspiración
4. Interés	9. Asombro
5. Esperanza	10. Amor

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Alegría | 6. Orgullo |
| 2. Gratitud | 7. Diversión |
| 3. Serenidad | 8. Inspiración |
| 4. Interés | 9. Asombro |
| 5. Esperanza | 10. Amor |

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



117



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Las 10 emociones positivas principales que deben estar presentes para lograr mejores relaciones personales son las siguientes:

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. Alegría | 6. Orgullo |
| 2. Gratitud | 7. Diversión |
| 3. Serenidad | 8. Inspiración |
| 4. Interés | 9. Asombro |
| 5. Esperanza | 10. Amor |

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



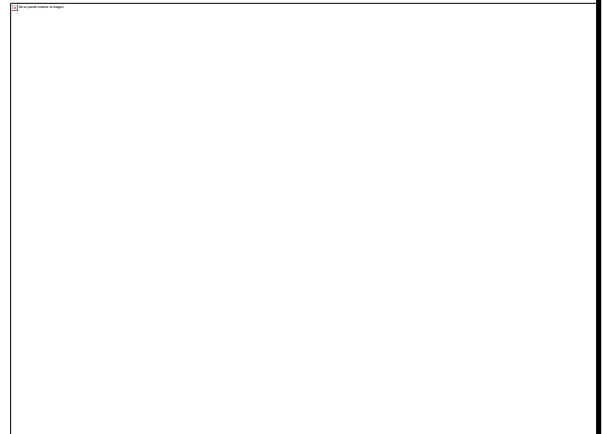
118



¿Cómo fomentar la positividad en nuestras relaciones?

Los cuatro aspectos a evitar en las relaciones personales son los siguientes:


1. **La crítica.**
2. **El desprecio.**
3. **Actitud defensiva.**
4. **Muros o barreras.**



Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo definirías las relaciones positivas con tus propias palabras?
2. ¿Qué acciones llevarías a cabo para incrementar las relaciones positivas dentro de tu Tienda?
3. ¿Y dentro de BARA?
4. ¿Cómo puedes involucrar a tu equipo para incrementar las relaciones positivas con los clientes?






CIERRE


En este módulo abordaste los siguientes temas:

<p>1 Bienvenida e introducción</p> <p>2 Bienestar: La importancia del propósito de vida</p> <p>3 Importancia del desarrollo personal</p> <p>4 Metas y logros</p>	<p>5 Actitud positiva</p> <p>6 Manejo de las emociones</p> <p>7 Enfocarse en las fortalezas</p> <p>8 Relaciones positivas en la organización</p>
--	--

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



121



Actividad de reflexión

1. Realiza el cuestionario de las fortalezas de carácter e identifica cuáles son tus tres mayores fortalezas y cuáles son necesarias en tu desempeño como líder.


Accede a la siguiente liga del VIA

Institute: Adultos:

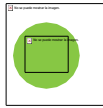
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult>

Sigue los pasos que te indique el expositor para:

1. Acceder a la versión en español.
2. Generar tu usuario.
3. Responder la encuesta.
4. Obtener tus resultados y llevarlos a tu siguiente sesión.



122



Actividad de reflexión

2. Te invito a que reflexiones sobre cuál es tu propósito de vida. ¿Ya lo sabes, tienes alguna idea?

Revisa tu propósito de vida, si algo no se alinea a lo que realmente quieres proponerte, redacta uno nuevo que te deje totalmente satisfecho y compártelo en la siguiente sesión.




Temas de enfoque

Asegúrate de:

- Descubrir tu propósito de vida.
- Implementar los elementos de la psicología positiva.
- Generar emociones positivas en ti y en tu equipo de trabajo.
- Usar tus fortalezas de carácter y las de tu equipo para enfrentar las dificultades laborales.
- Promover relaciones positivas en tu trabajo.






— Para aprender más

Lecturas

- Para conocer más acerca del involucramiento en el trabajo, te recomendamos leer lo siguiente: Universidad Tecmilenio. (2017). El engagement o involucramiento en el trabajo. Recuperado de <https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/el-engagement-o-involucramiento-en-el-trabajo>
- Para conocer más acerca de metas, te recomendamos leer lo siguiente: Tarragona, M. (s.f.). Alcanzar Nuestras Metas. Recuperado de <http://positivamente.com.mx/alcanzar-nuestras-metas/>

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

125



— Para aprender más

Videos

- Para conocer más acerca de las emociones y el cerebro, te recomendamos ver el siguiente video: TED. (2008, 15 de julio). Helen Fisher estudia el [cerebro enamorado \[Archivo de video\]](https://www.youtube.com/watch?v=OYfoGTIG7pY). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=OYfoGTIG7pY>
- Para conocer más acerca de la autodeterminación para lograr metas, te recomendamos leer lo siguiente: CSDT. (s.f.). Self-Determination Theory. Recuperado de <http://www.selfdeterminationtheory.org>

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

126



Referencias bibliográficas

- CSDT. (s.f.). Self-Determination Theory. Recuperado de <http://www.selfdeterminationtheory.org>
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Estados Unidos: Blackwell Publishing.
- Dirección de Producción de Contenidos. (2020, 15 de enero). Las 24 fortalezas de carácter [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=drlKcvfIU00&feature=youtu.be>
- Dirección de Producción de Contenidos. (2020, 15 de enero) ¿Qué es el propósito de vida? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YE1Qgkf0Z5o&feature=youtu.be>
- Dirección de Producción de Contenidos. (2020, 15 de enero). ¿Qué es la Psicología positiva? [Archivo de video] Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=TGeOzdEtU_A&feature=youtu.be

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



127



Referencias bibliográficas

- Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 6 de diciembre). ¿Qué estudia la Psicología positiva? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PPYy6eopK9k>
- Emmons, R. (2003). Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life. En Keyes, C., y Haidt, J. (Eds.), Flourishing the Positive Person and the Good Life. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Fredrickson, B. (2009). Positivity. Estados Unidos: Crown Publishers.
- Haidt, J. (2006). The Happiness Hypothesis. Estados Unidos: Basic Books.
- Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. Psychological Topics, 18(2).
- Littman-Ovadia, H., y Steger, M. (2010). Character Strengths and Well-being Among Volunteers and Employees: Toward An Integrative Model. The Journal of Positive Psychology, 5(6).

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



128



Referencias bibliográficas

- Maxwell, J. (s.f.). La Actitud ¿Por qué es Importante? Recuperado de <https://bit.ly/2qiPL0I>
- Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Rath, T., y Harter, J. (2010). Your Friends and Your Social Well-being. Gallup Business Journal. [Recuperado de http://www.gallup.com/businessjournal/127043/Friends-Social-Wellbeing.aspx?utm_source=position1&utm_medium=related&utm_campaign=tiles](http://www.gallup.com/businessjournal/127043/Friends-Social-Wellbeing.aspx?utm_source=position1&utm_medium=related&utm_campaign=tiles)
- Seligman, M. (2011). Flourish. Estados Unidos: Free Press.
- Scott, S. (2014). Metas SMART en palabras simples. Estados Unidos: Babelcube Inc.
- Steger, M. (2009). Meaning in Life. En López, S., y Snyder, C. (Eds.), Oxford Handbook of Positive Psychology (2ª ed.). Estados Unidos: Oxford University Press.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



129



Referencias bibliográficas

- Tarragona, M. (s.f.). Alcanzar Nuestras Metas. Recuperado de <http://positivamente.com.mx/alcanzar-nuestras-metas/>
- TED. (2008, 15 de julio). Helen Fisher estudia el cerebro enamorado [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=OYfoGTIG7pY>
- [Universidad Tecmilenio. \(2017\). El engagement o involucramiento en el trabajo. Recuperado de https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/el-engagement-o-involucramiento-en-el-trabajo](https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/el-engagement-o-involucramiento-en-el-trabajo)
- Vaillant, G. (2002). Aging well. Estados Unidos: Little, Brown and Company.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología positiva. España: Alianza.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



130

