



1



2



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



3

 **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.



4

# MÓDULO 4.

## BIENESTAR Y DESEMPEÑO

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



5

## Competencia

Comprende los componentes del bienestar, la delegación de tareas y el coaching para potencializar el desempeño de sus colaboradores.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



6



## Temas

- 1 La motivación en el trabajo
- 2 Ambientes de trabajo positivos
- 3 ¿Qué es y para qué sirve el coaching?
- 4 Competencias y habilidades del coaching
- 5 Delegación de tareas

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



7

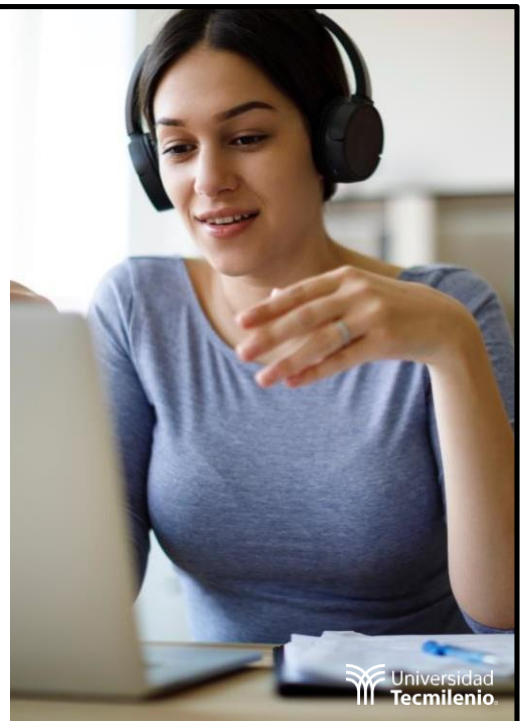


## ¿Cómo aprenderé?

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. Explicaciones
2. Dinámicas
3. Lecturas
4. Videos

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



8

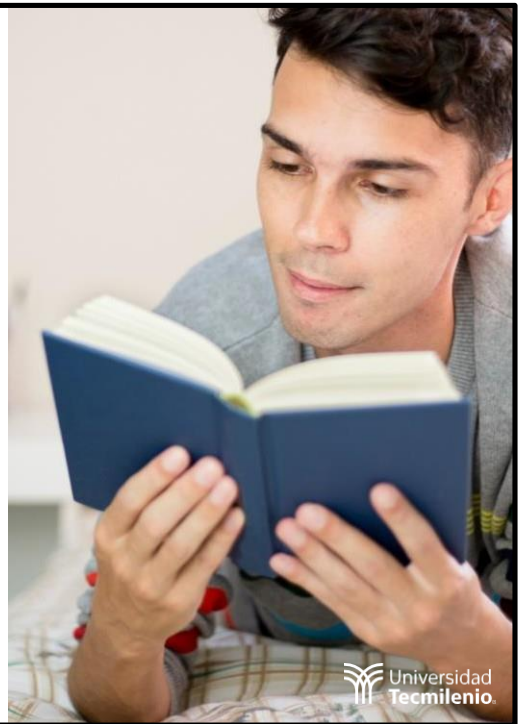


## ¿Cómo aprenderé?

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.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad  
Tecmilenio

9

## Conectando con nuestra cultura

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

¿Cuál es la cultura en BARA?



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

10



## Confianza

La confianza nos une como equipo y nos impulsa a ser mejores para lograr mejores resultados.



### ¿Por qué es importante?

Si BARA gana, ganamos todos.

Si entre todos nos ayudamos, conseguimos mejores resultados.

En un equipo, la verdad siempre tiene que ir por delante.

Si no hablamos entre nosotros, es imposible mejorar.

### ¿Cómo lo vivo?

Pongo el **beneficio de BARA** por encima de mis intereses personales.

Reconozco que **no lo sé todo** y pido ayuda si la necesito.

Soy sincero y actúo con **honestidad y transparencia**.

**Dialogo y confronto** de manera abierta y positiva.

### Algunos ejemplos

Aunque hoy no me toca reponer la bodega y es una tarea algo pesada, ayudo a mi compañero porque trae dolor de espalda.

Si no recuerdo cómo se hacía un depósito, me acerco con un compañero y le pregunto.

Soy congruente con lo que digo que voy a hacer y lo que hago.

Si existen diferencias en el inventario, me acerco con el líder y el inventarista para aclarar las dudas.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



11

## TEMA 1.

### LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



12



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

1.1

## La motivación en el trabajo

### Definición:

Conjunto de **factores internos** o **externos** que determinan, en parte, las **acciones** de una persona.

(Real Academia Española, s.f.)



13



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

1.2

## Cómo mantener la motivación en el trabajo

1. **Conocimiento** del colaborador de su Tienda.
2. **Integración y bienvenida** de los nuevos empleados.
3. Marcar **metas y objetivos**.
4. Formación y **desarrollo profesional**.
5. **Retroalimentación** sobre el desempeño.



14



## Dinámica 1

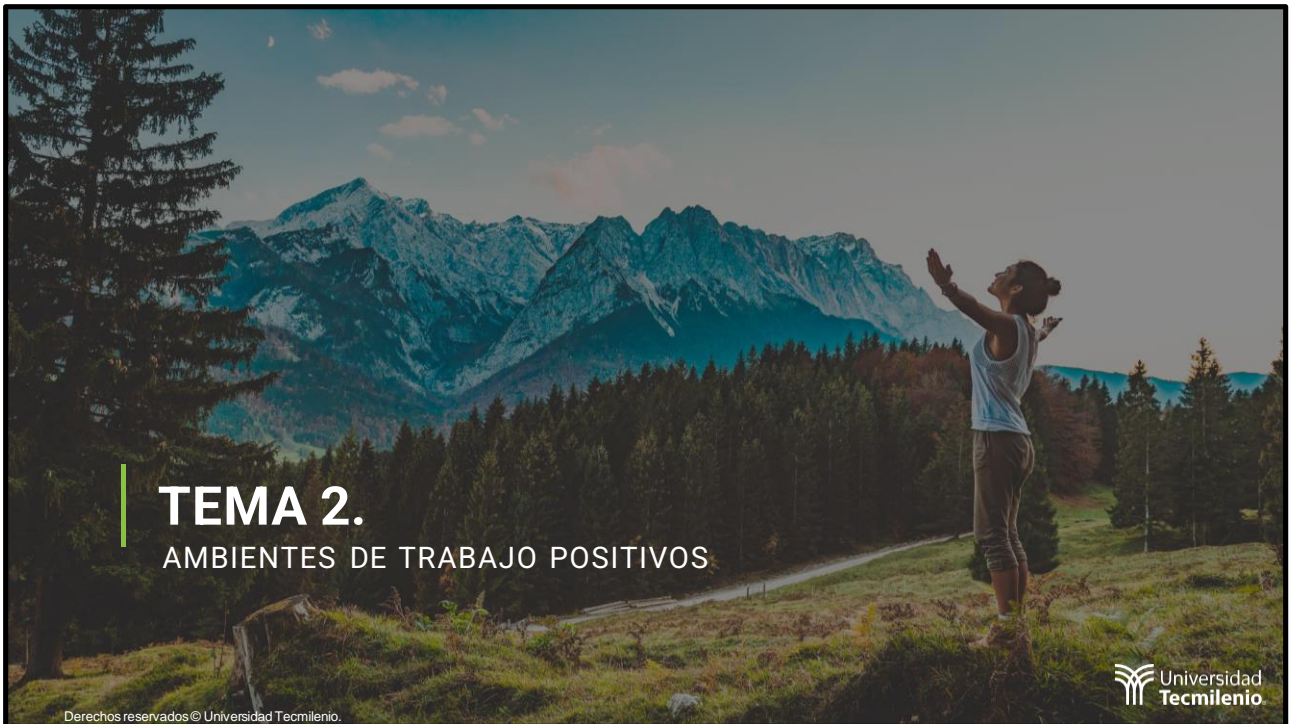
Creación de un logo

10 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

 Universidad  
Tecmilenio.

15



16





2.1

## Modelo PERMA

### ¿Qué es el bienestar?

Una forma de promover un ambiente positivo en el trabajo es a través del modelo PERMA.

El **modelo de bienestar PERMA** tiene cinco elementos. Todos ellos contribuyen al bienestar y son independientes entre sí.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

(Seligman, 2011).



17



## Significado de PERMA

1. **Emociones positivas (positive emotions):** cuando te sientes entusiasmado, orgulloso, atento, activo, fuerte, inspirado o decidido, etcétera.
2. **Involucramiento (engagement):** es estar absorto en una tarea que estás realizando.
3. **Relaciones positivas (positive relationships):** cuando te interesas en los demás, en tu vida social y laboral.
4. **Significado (meaning):** usar tus capacidades para realizar actividades que contribuyan positivamente en tu desarrollo o en tu equipo.
5. **Logros o metas alcanzadas (achievements):** dominar cualquier actividad de interés.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



18



## Dinámica 2

Los papeles arrugados

10 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



19



## Preguntas de reflexión

1. ¿Cuántas **emociones positivas** diarias provoco en mi equipo?
2. ¿Cuántos **errores** puedo evitar en mi Tienda al practicar el involucramiento?
3. ¿Cuántas **relaciones positivas** he cultivado dentro de mi equipo?
4. ¿Cuántas **metas** alcanzamos mi equipo y yo a la semana?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



20

# TEMA 3.

## ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL COACHING?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



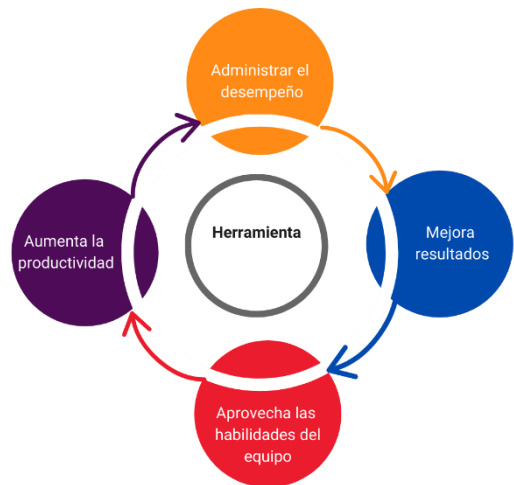
21



3.1

### ¿Qué es el coaching?

Es una **herramienta** que, como líder, te permite administrar el desempeño de tus colaboradores, **aprovechando lo mejor de sí mismos y sus habilidades**, con el fin de mejorar sus **resultados** y con ello impactar en la **productividad** de la organización.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



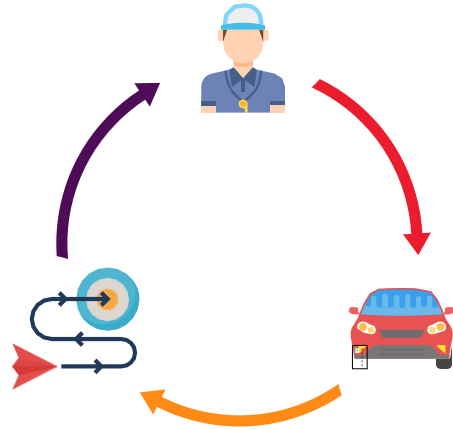
22



3.2

## El coaching como herramienta

1. Coach posee un contexto **deportivo**.
2. La palabra coach se deriva de coche: para **transportar** a personas al lugar donde desean ir.
3. En los negocios, es una **herramienta** para que los líderes apoyen a sus colaboradores en **el deporte de la empresa**.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

23



3.3

## Elementos en el proceso del coaching

En el coaching existen estos elementos:

1. **El entrenador** que acompaña: el coach.
2. El **entrenado**.
3. **Los objetivos** del entrenado.
4. El **proceso** estructurado y sistematizado.
5. El **desarrollo** del entrenado.
6. Las **metas**.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

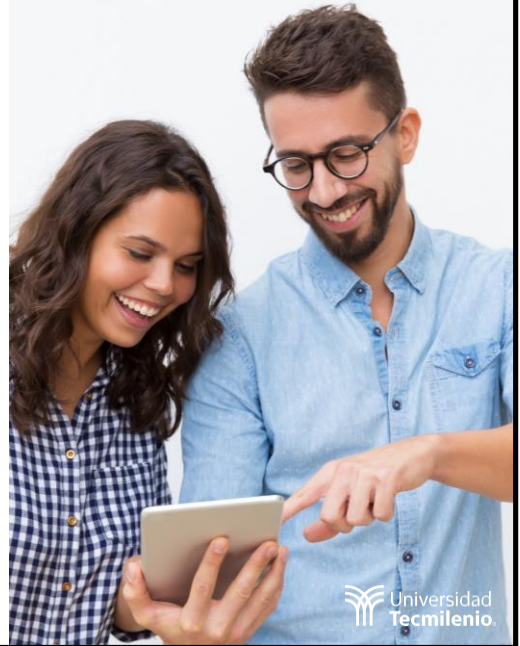
24



## El acompañamiento

El acompañamiento de las personas en su proceso de cambio se hace a través de conversaciones que obtienen los siguientes beneficios:

1. **Rendimiento** al máximo de las capacidades del entrenado.
2. **Extraer lo mejor** de sí mismos.
3. Sacar los mejores **talentos**.
4. **Trascender** los límites.



## El acompañamiento





## Recursos

“No hay personas sin recursos. Solo hay estados de ánimo en los que nos encontramos sin recursos”.

Anthony Robbins  
(Equilibrio y Desarrollo vía Coaching, s.f.)

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad  
Tecmilenio

27



## Dinámica 3

¿Dónde puedo aplicar el coaching?

10 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

28



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

3.4

## Objetivos del coaching

1. **Conocimiento** de uno mismo.
2. **Mejora** del desempeño.
3. **Cambio** de conducta.
4. **Transformación.**



## Ejemplo de transformación



**1. Conocimiento de uno mismo:**  
reconoces que llegas tarde al trabajo.



**2. Mejora del desempeño:**  
te levantas media hora más temprano.



**3. Cambio de conducta:**  
siempre llegas a tiempo a tu trabajo.

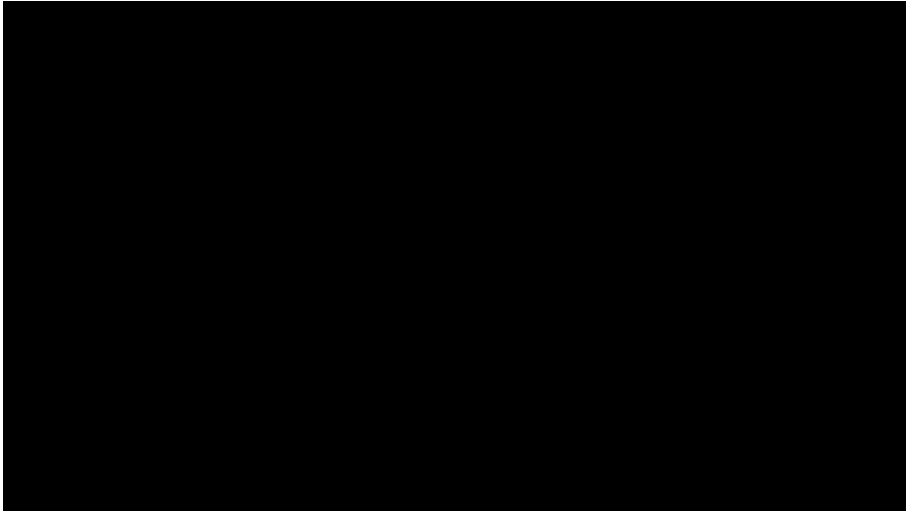


**4. Transformación:**  
modificas tu hábito para llegar 10 minutos antes a cualquier actividad.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



## Video



coachontologico. (2013, 3 de mayo). Coaching animado [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=87B67AHnRws>  
Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



31



## Preguntas de reflexión

**¿Cuántas emociones positivas  
diarias provoco en mi equipo?**



32



## TEMA 4. COMPETENCIAS Y HABILIDADES DEL COACHING



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio.

33



### Dinámica 4

Dramatización:  
¿El coaching es para mí?

10 minutos 

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio.

34



4.1

## Funciones básicas del coaching

El coach necesita contar con distintas capacidades para poder ayudar a su colaborador a cumplir sus compromisos e identificar sus necesidades.

Las funciones básicas de un buen coach son las siguientes:



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

35



4.2

## El coach profesional



El **coach profesional** requiere de sí mismo:

- Potencial y esfuerzo.
- Desarrollo de destrezas.
- Habilidades especiales.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

36



## ¿Quién puede ser coach?

El **coach profesional** requiere fuera de sí mismo:

- **Tiempo** de preparación.
- **Reglas.**

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad  
Tecmilenio

37



## Preguntas de reflexión

¿Qué tengo a mi favor  
para ser coach?

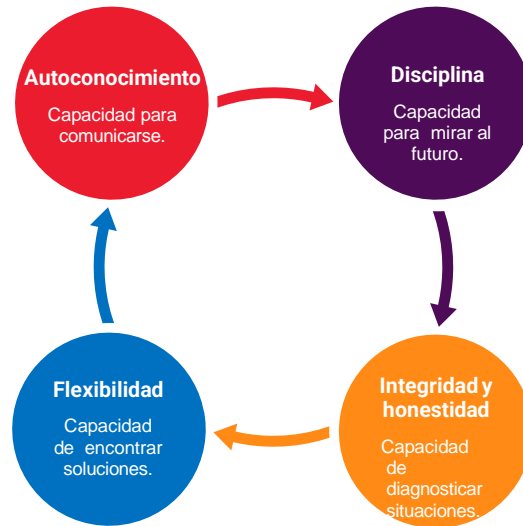
Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

Universidad  
Tecmilenio

38



## Habilidades del coach



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

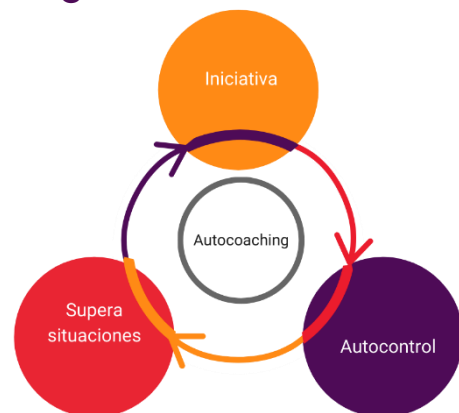


39



## 4.3 Autocoaching

- Actitud en la que la persona asume el pleno **control de su conducta** de modo activo.
- **Iniciativa** en el desarrollo de **acciones creativas** y audaces para generar mejoras.
- **Situaciones difíciles** que supera y trabaja para conseguir aquello **que cree que puede ayudarlo a estar mejor**.



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



40



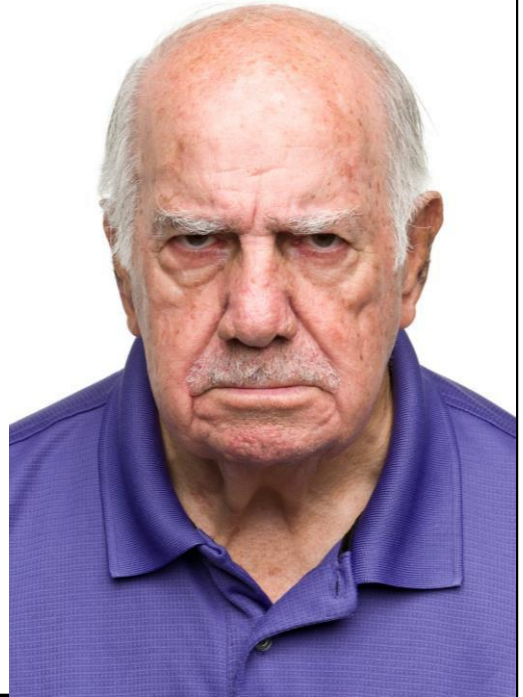
4.2

## Ejemplo

Recibo un cliente que usualmente está de mal humor, entonces yo:

1. Lo escucho sin alterarme (**autocontrol**).
2. Lo acompaño a buscar lo que requiere (**iniciativa**).
3. Soluciono la situación (**antes de que se presente**).

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



41



## Preguntas de reflexión

¿Cómo es tu **comportamiento** y tu forma de expresar las quejas?

¿Cómo **afecta** convivir en un ambiente laboral con quejas constantes?

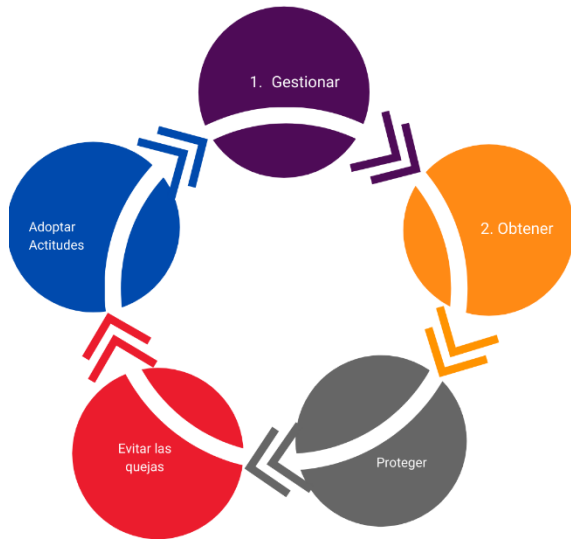
¿Qué haces para **solucionar** aquello de lo que te quejas?

¿Qué es lo que **haces bien** ahora y quisieras mantener?

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

 Universidad  
Tecmilenio

42



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

## Preguntas de reflexión

1. ¿Qué necesitas para **gestionar** mejor las quejas propias y las de los demás?
2. ¿Cómo puedes **obtener** lo que quieres sin la necesidad de lamentarte?
3. ¿Cómo te **proteges** de la intoxicación de un ambiente quejumbroso?
4. ¿Cómo **evitar** que las quejas de tu vida personal interfieran en tu trabajo?
5. ¿Qué actitudes nuevas puedes **adoptar** ante un compañero que se queja demasiado?



43



## Plan de acción para lograr mi autocoaching

1. Selecciona **tres metas** que te gustaría lograr sobre ti mismo.
2. Escribe **tres acciones** que puedes empezar a poner en práctica para conseguir cada meta.
3. Agrega una **fecha límite** para lograr cada meta.

Metas	Acciones	Fecha límite
1.	a.	
	b.	
	c.	
2.	a.	
	b.	
	c.	
3.	a.	
	b.	
	c.	

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



44



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

## Coaching

El coaching es una nueva forma de **pensar**, es confiar en mi **potencial** y en el de los demás.



45



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



46



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

5.1

## Delegación de tareas

Los colaboradores son como **deportistas de alto desempeño** que viven bajo presión.

Las tareas son las **metas** que el deportista debe alcanzar diariamente.



47



## Proceso para la delegación de tareas

1. Define la **actividad**.
2. Asegúrate de que el colaborador a quien delegas la tarea **entienda** perfectamente qué necesita hacer.
3. Explica **por qué** necesita hacerse.
4. **Enseña** cómo debe hacerse.
5. Asegúrate de que la persona entienda el **proceso** de cómo hacerlo.
6. Acuerda **fecha y hora** de entrega.
7. Acuerda el **método** de entrega.

Definir la actividad.

Comprensión del colaborador.

Explicar el porqué.

Enseñar cómo hacerlo.

Comprensión del colaborador del proceso.

Acordar fechas y hora.

Modo de entrega.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



48





Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

5.2

## ¿Cuál es el papel del coach en la delegación?

1. **Facilita** el proceso de desarrollo.
2. Ayuda a **definir las metas**.
3. **Acompaña** en el proceso de crecimiento.

¡El éxito será de la persona que ejecuta: el colaborador!

 Universidad  
Tecmilenio

49



## Video



TED. (2010, 22 de abril). Tom Wujec: Construye una torre, construye un equipo [Archivo de video]. Recuperado de [http://www.youtube.com/watch?v=H0\\_yKBitO8M](http://www.youtube.com/watch?v=H0_yKBitO8M)

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad  
Tecmilenio

50



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

## Practica la delegación

- **Aprende** el proceso para delegar tareas.
- **Practica** el proceso de forma sistemática con tu equipo.
- **Observa** los resultados.
- **Corrige** tus fallas.



51



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

## Preguntas de reflexión

¿Cuáles de los siete elementos del **proceso de delegar** ya practicabas?

¿Qué elementos de ese proceso te **faltan** por incorporar a tu práctica diaria?



52



## CIERRE

En este módulo abordaste los siguientes temas:

- 1 La motivación en el trabajo
- 2 Ambientes de trabajo positivos
- 3 ¿Qué es y para qué sirve el coaching?
- 4 Competencias y habilidades del coaching
- 5 Delegación de tareas

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



53



Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.

## Actividad de reflexión

1. Reflexiona en el modelo PERMA de Seligman (emociones positivas, involucramiento, relaciones positivas, significado y logros) y analiza cuáles elementos practicas y cuáles no con tu equipo.

Selecciona un elemento del modelo PERMA para promoverlo con tus colaboradores durante la semana.

2. Reflexiona en el proceso para delegar tareas, qué pasos ya practicas y cuáles no con tu equipo.

Practica el proceso completo con tu equipo y observa los resultados; después coméntalos en la siguiente sesión.



54

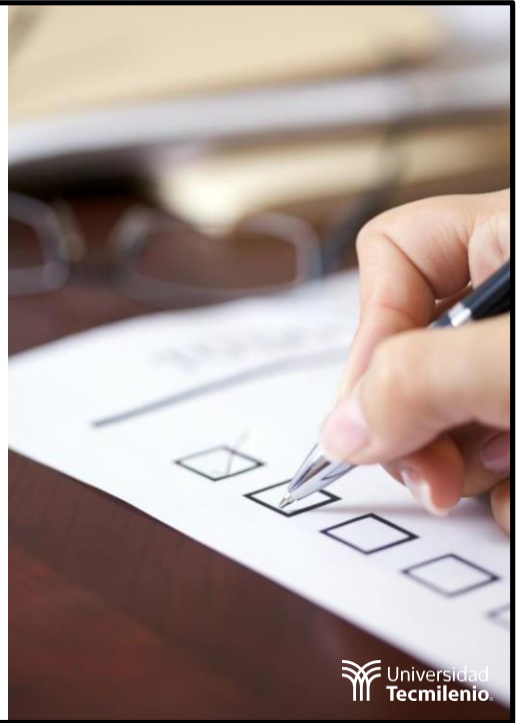


## Temas de enfoque

### Asegúrate de:

- Motivar a tu equipo siguiendo los pasos estudiados.
- Aplicar el modelo PERMA para promover ambientes positivos de trabajo.
- Desarrollar las funciones de un coach con tu equipo de trabajo.
- Aplicar el proceso de la delegación de tareas.

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad  
Tecmilenio

55

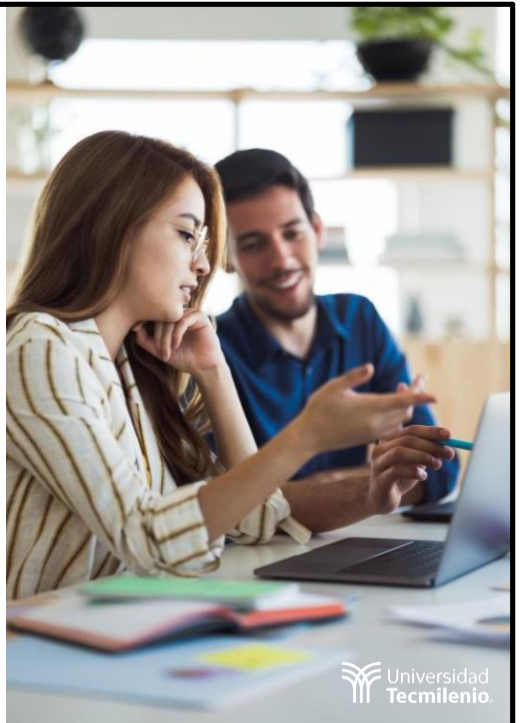


## Para aprender más

### Lecturas

- Para conocer más acerca de delegar tareas, te recomendamos leer lo siguiente: Rizo, M. (2013). El arte de delegar. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/el-arte-de-delegar/>
- Para conocer más acerca de las emociones positivas, te recomendamos leer lo siguiente: Polly, S. (2014). Cómo el amor crea salud. Recuperado de <http://es.positivepsychologynews.com/news/hannon-polly/201401232758>

Derechos reservados © Universidad Tecmilenio.



Universidad  
Tecmilenio

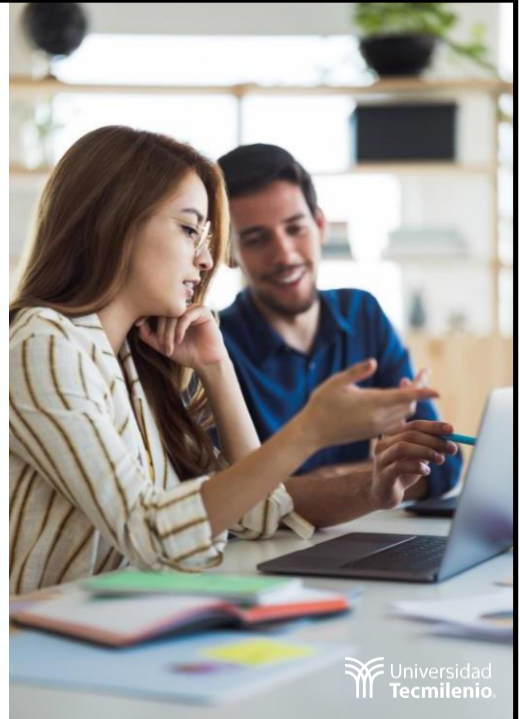
56



## Para aprender más

### Videos

- Para conocer más acerca de la motivación, te recomendamos ver el siguiente video: TEDx Talks. (2018, 11 de diciembre). Cómo motivar a los profesionales de tu empresa en 10 minutos | Alfonso Alcantara | TEDxLeon [Archivo de video] Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=OF\\_rEVrQHvI](https://www.youtube.com/watch?v=OF_rEVrQHvI)
- Para conocer más acerca de líder coach, te recomendamos leer lo siguiente: Melanie Amaya. (2019, 8 de marzo). LÍDER COACH 11 técnicas que puedes aplicar HOY [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=w96ggoKM6t0>



## Referencias bibliográficas

- coachontologico. (2013, 3 de mayo). Coaching animado [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=87B67AHnRws>
- Equilibrio y Desarrollo vía Coaching. (s.f.). Impacto del Coaching. Recuperado de <https://equilibrioydesarrollo.com/impacto-del-coaching/>
- Kennedy, D. (s.f.). 7 pasos para aprender a delegar. Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/266487>
- Real Academia Española. (s.f.). Motivación. Recuperado de <https://dle.rae.es/?w=motivaci%C3%B3n>
- TED. (2010, 22 de abril). Tom Wujec: Construye una torre, construye un equipo [Archivo de video]. Recuperado de [http://www.youtube.com/watch?v=H0\\_yKBitO8M](http://www.youtube.com/watch?v=H0_yKBitO8M)

