

Siempre soy líder

Sesión sincrónica #2

Bienvenida y agenda

- | | |
|---|--------|
| 1. Bienvenida | 5 min |
| 2. Práctica de bienestar | 10 min |
| 3. Tema 3. Liderazgo basado en fortalezas | 25 min |
| 4. Actividad 1 | 20 min |
| 5. Receso | 10 min |
| 6. Tema 4. Estrategias y herramientas del coaching positivo | 10 min |
| 7. Actividad 2 | 25 min |
| 8. Cierre | 5 min |





¿Cómo estás?

Práctica de bienestar



Respiración con fortalezas

Video



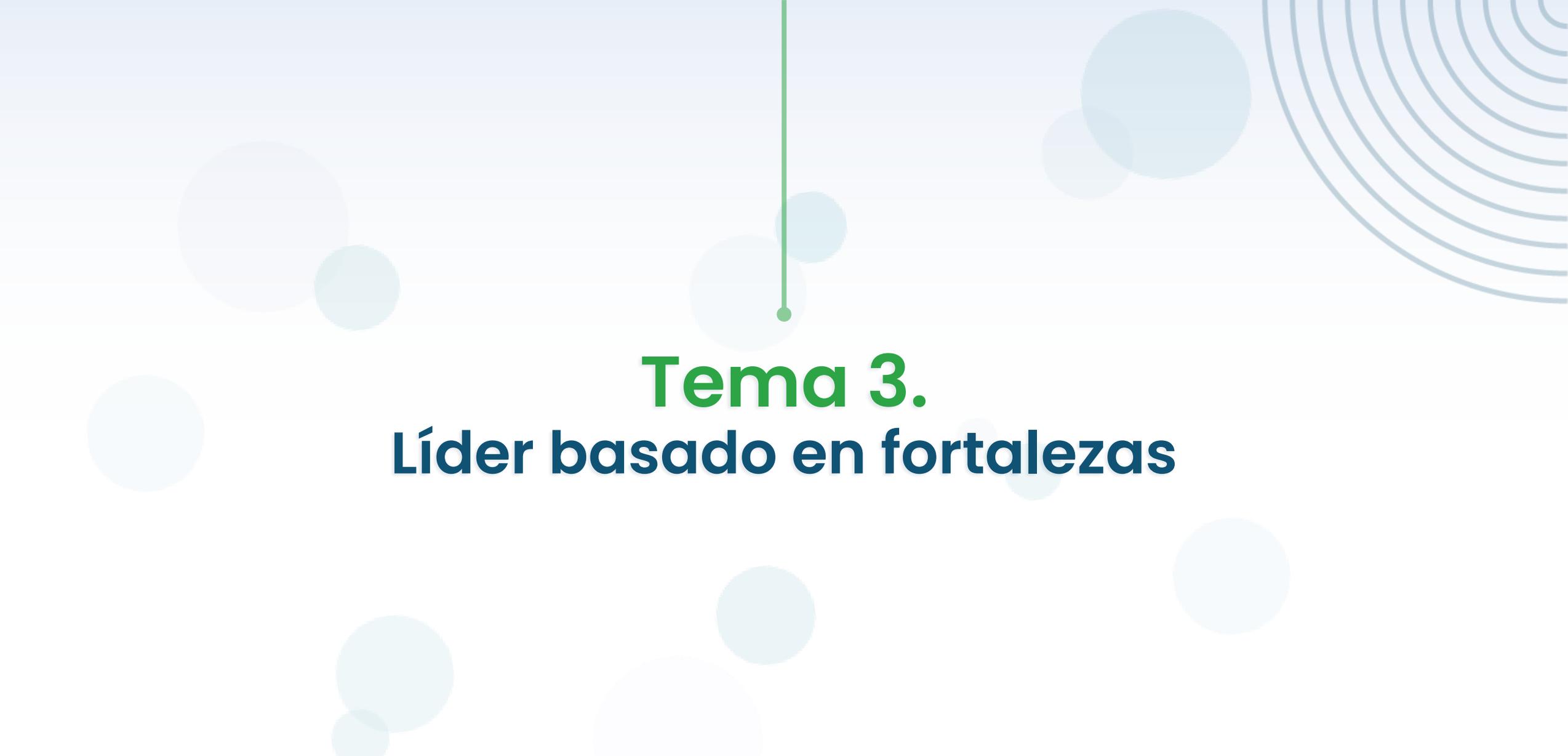
Universidad Tecmilenio. (2020, 26 de marzo). 10. *Espacio de respiración con fortalezas insignia* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rhtjtaHAOos>

Temas



Tema 3. Liderazgo basado en fortalezas

Tema 4. Estrategias y herramientas del coaching positivo



Tema 3.

Líder basado en fortalezas

Liderazgo basado en fortalezas

Las fortalezas de carácter son rasgos y capacidades positivas personales, las cuales no dañan a los demás, son ubicuas y válidas para todas las culturas y están alineadas con numerosos resultados positivos.

(Neimic, 2018)



Liderazgo basado en fortalezas

El **autoconocimiento** incrementa la posibilidad de ser un líder que impacte más en los equipos y en las organizaciones.



Liderazgo basado en fortalezas

Clasificación VIA de las Fortalezas de Carácter

Sabiduría

- Creatividad
- Curiosidad
- Juicio
- Amor por el aprendizaje
- Perspectiva

Valor

- Valentía
- Honestidad
- Perseverancia
- Ánimo

Humanidad

- Amabilidad
- Amor
- Inteligencia
- Social

Justicia

- Equidad
- Liderazgo
- Trabajo en equipo

Templanza

- Perdón
- Humildad
- Prudencia
- Autorregulación

Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia.
- Gratitud
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad

Liderazgo basado en fortalezas

Los **fundamentos** para ejercer un liderazgo con enfoque en fortalezas son los siguientes:

- Enfocarse en lo que está bien y funciona.
- Reconocer que todas las personas poseen fortalezas y merecen respeto.
- Creer que la mejor versión de uno mismo se alcanza al desarrollar las principales fortalezas.
- Creer que se pueden mejorar las debilidades al abordarlas desde las propias fortalezas.



Liderazgo basado en fortalezas



Un liderazgo con enfoque en las fortalezas obtiene mejores resultados de sus colaboradores en cuanto a la productividad.

Este tipo de liderazgo emplea actividades de reflexión de las fortalezas de los colaboradores, estrategias para integrarlas a sus planes y guiarse por medio de ellas.

(Schutte y Malouff, 2019)

Liderazgo basado en fortalezas

Dos escenarios posibles para el desarrollo e implementación de un liderazgo basado en fortalezas:

El líder y la relación que tiene con sus propias fortalezas.

El líder y la relación que tiene con las fortalezas de sus colaboradores.

Liderazgo basado en fortalezas

El líder busca potenciar las fortalezas de cada miembro de un equipo a través de diferentes estrategias, por ejemplo:

Observa fácilmente las fortalezas de cada uno de los miembros de su equipo.

Observa y conoce para qué son buenos los miembros de su equipo.

Motiva a los miembros de su equipo a hacer aquello en lo que son buenos.

Conoce lo que le gusta hacer a cada miembro de su equipo.

Asigna tareas que llenan de energía a cada miembro de su equipo.

Sugiere nuevas formas de usar sus habilidades y fortalezas en tareas que no les gustan tanto.

Liderazgo basado en fortalezas

Existen **7 estrategias** principales para que los líderes fomenten continuamente el uso de las fortalezas en sus equipos de trabajo:

1. Mantener los canales de comunicación abiertos y accesibles.
2. Relacionarse con cada miembro del equipo: entender su combinación única de fortalezas de carácter, sus debilidades y sus personalidades.
3. Ser auténtico y genuino en su posición de liderazgo. ¡Sé tú mismo!



4. Tener y mantener una visión en la que el equipo se pueda recuperar de un tropiezo.

5. Entender el proceso del compromiso y comprender que el compromiso significa algo distinto para cada persona.

6. Personifica, practica y motiva la confianza en el equipo al enlistar e investigar lo desconocido y evaluar los peores escenarios posibles.

7. Asegura que se incluyan todas las perspectivas y hace lugar para cada voz que integra a su equipo.



Actividad 1: Mis fortalezas como líder

1. Elabora 2 estrategias que puedes utilizar en tu lugar de trabajo. Asegúrate de que estas destaquen tus fortalezas y ayuden a destacar las de los demás.
2. Reflexiona a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo pueden estas estrategias potencializar tu trabajo?
 - ¿Qué utilidad traerán al cumplimiento de tus metas?
3. Reúnete con tu equipo y comparte tus respuestas.
4. Comparte en plenaria con el resto de tus compañeros.



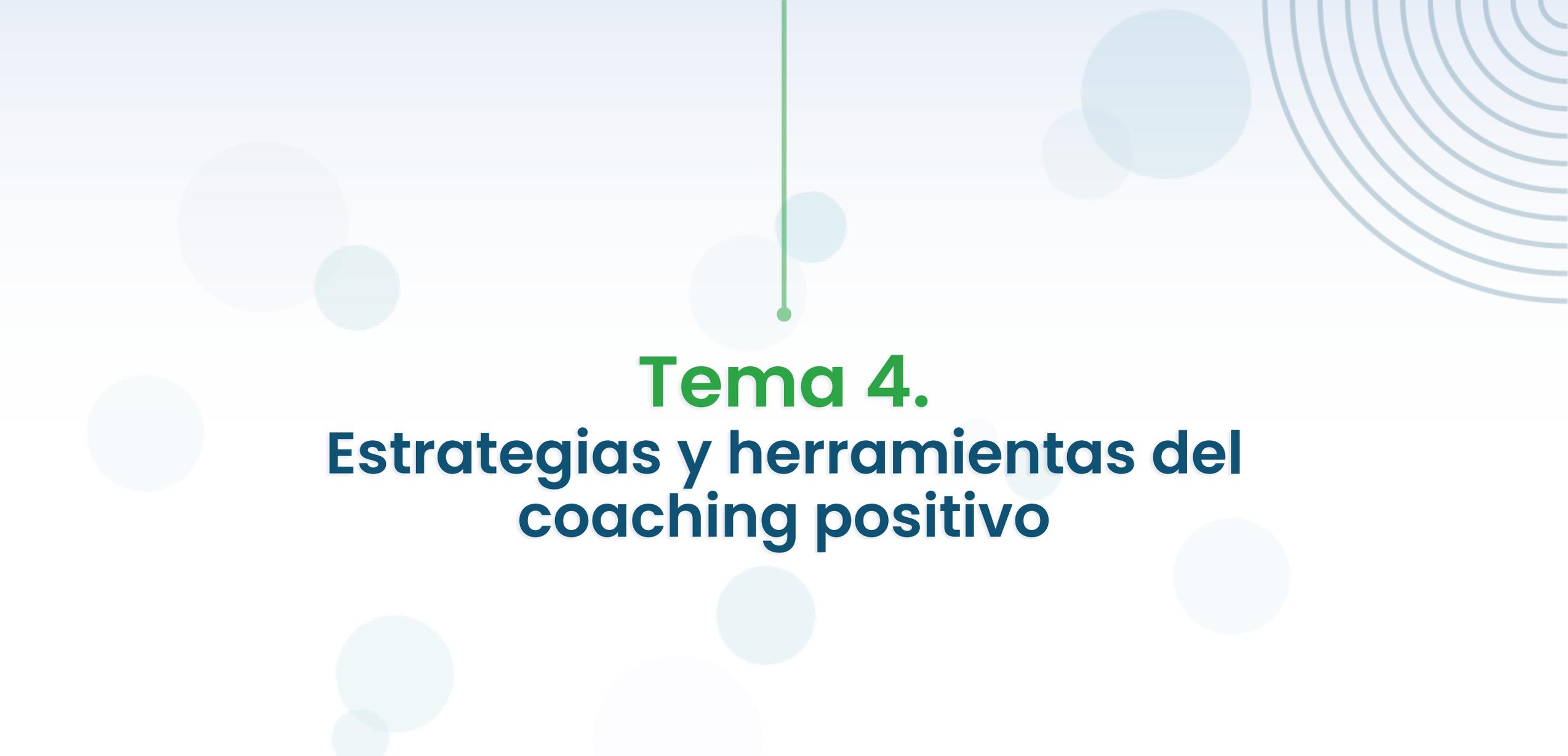
Liderazgo basado en fortalezas

Para desarrollar el enfoque en fortalezas es necesario que:

El trabajador indentifique sus fortalezas (usualmente, respondiendo un cuestionario como el test VIA).

El líder incentive y brinde oportunidades para que el trabajador utilice y desarrolle sus fortalezas.

Receso



Tema 4.

Estrategias y herramientas del coaching positivo

Estrategias y herramientas del coaching positivo



El coaching positivo se puede definir como una práctica de coaching basada en evidencia, fundada por las teorías e investigación de la psicología positiva para mejorar la resiliencia, los logros y el bienestar.

(Panchal, S., Palmer, S., y Green, S., 2018).

Liderazgo basado en fortalezas

Este tipo de coaching integra el enfoque en lo positivo de la psicología positiva, enfatizando la continuidad, mientras disminuye las resistencias naturales al cambio que presentan muchos individuos.

Estas resistencias son algo natural que interfieren en el desarrollo de las personas, equipos y líderes dentro de las organizaciones.



Estrategias y herramientas del coaching positivo

Existen 4 estrategias fundamentales del coach para tener un impacto positivo en sus clientes:



Estrategias y herramientas del coaching positivo

El diálogo Socrático:

se refiere a realizar preguntas abiertas que promuevan la reflexión. Forma la base del coaching.

La escucha activa:

para ser un coach excelente se necesita escuchar y no hablar, se necesita desarrollar habilidades de escucha. Escuchando se logra entender lo que los clientes quieren. Es la clave para desarrollar buenas relaciones.

La entrevista motivacional:

es una manera de generar preguntas que ayuda a que los demás identifiquen las motivaciones internas para el cambio.

Dar y recibir retroalimentación:

son cuestiones vitales de la cultura del coaching. Es importante desarrollar la habilidad para dar retroalimentación constructiva.

Estrategias y herramientas del coaching positivo

Para utilizar el coaching positivo, se puede hacer uso de las siguientes técnicas:

Tres cosas buenas.

Visita de gratitud.

Saboreo.

La mejor versión posible del futuro.

Utilizar las fortalezas de forma diferente.

Coaching positivo

Estas estrategias y técnicas tendrán un impacto en el crecimiento y desarrollo del coachee.



Actividad 2: Role Play de coaching positivo

1. En parejas, realiza un Role Play simulando una sesión de coaching positivo. Antes de empezar la práctica, identifica quién será la Persona A y quién la Persona B.
2. Durante el Role Play, la Persona A primero realiza su intervención seleccionada y luego la Persona B realiza su intervención (puede ser la misma o pueden cambiarla).
3. Después de las intervenciones, cada persona (A y B) dará retroalimentación al otro.





**¿Cómo estás?
¿Qué consideras valioso el día de hoy?**

¡Gracias por tu atención!

Bibliografía

- Niemiec, R. (2018). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.
- Panchal, S., Palmer, S., y Green, S. (2018). From positive psychology to the development of positive psychology coaching. En S, Palmer., y A. Whybrow (Eds.), *Handbook of Coaching Psychology*. Reino Unido: Routledge.
- Schutte, N. S., y Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179–1196.