

# Preparación de Asesores Coaches

Sesión sincrónica 1



# Bienvenida y agenda

1. Práctica de bienestar
2. Dinámica de activación

## Tema 1. Experiencias interpersonales positivas

3. Afecto positivo en los grupos de trabajo
4. Actividad 1
5. Conexiones de alta calidad
6. Actividad 2
7. Inspírate

5 min

5 min

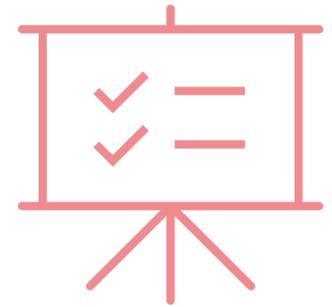
15 min

10 min

10 min

10 min

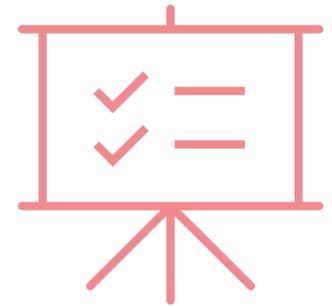
5 min



# Bienvenida y agenda

## Tema 2. Estrategias para promover ambientes de equidad e inclusión en el entorno laboral

- |  |        |
|--|--------|
| 8. Ambientes de equidad                  | 20 min |
| 9. Inclusión                             | 15 min |
| 10. <i>“Un gol por la inclusión”</i>     | 5 min  |
| 11. Fortalezas para el trabajo en equipo | 15 min |
| 12. Cierre                               | 5 min  |

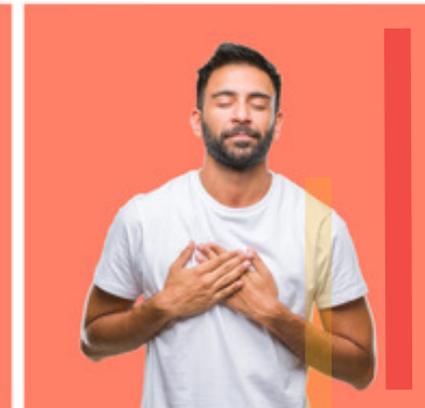
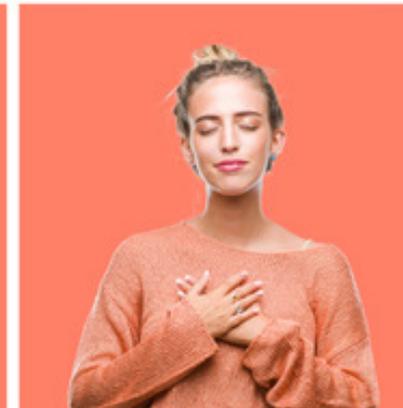
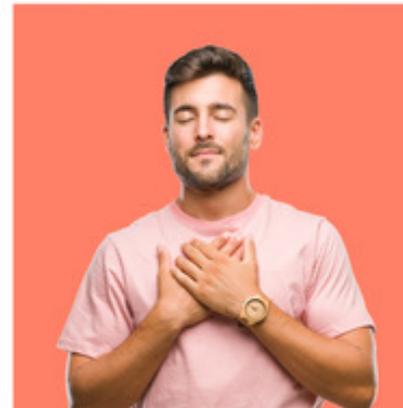
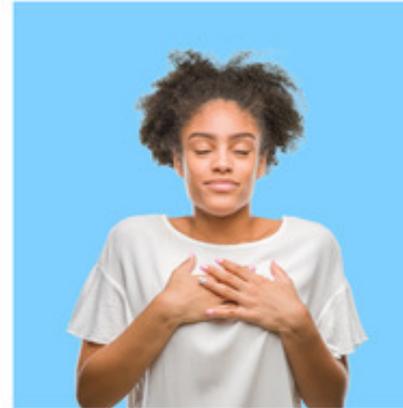
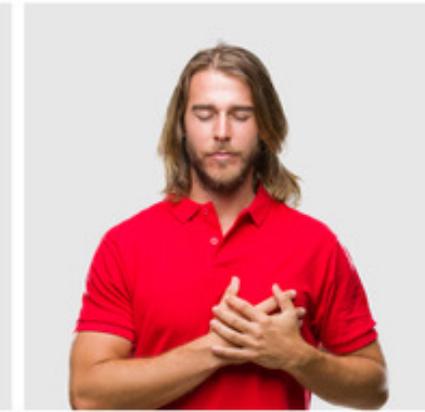
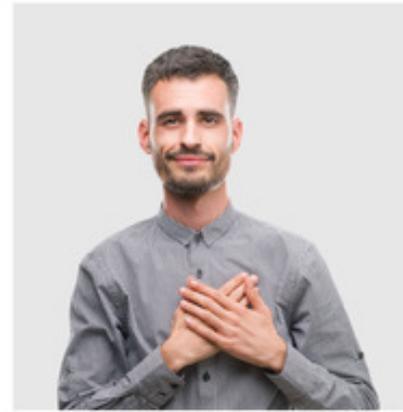


# Tema 1.

# Experiencias interpersonales positivas

# Práctica de bienestar

Hoy agradezco por...



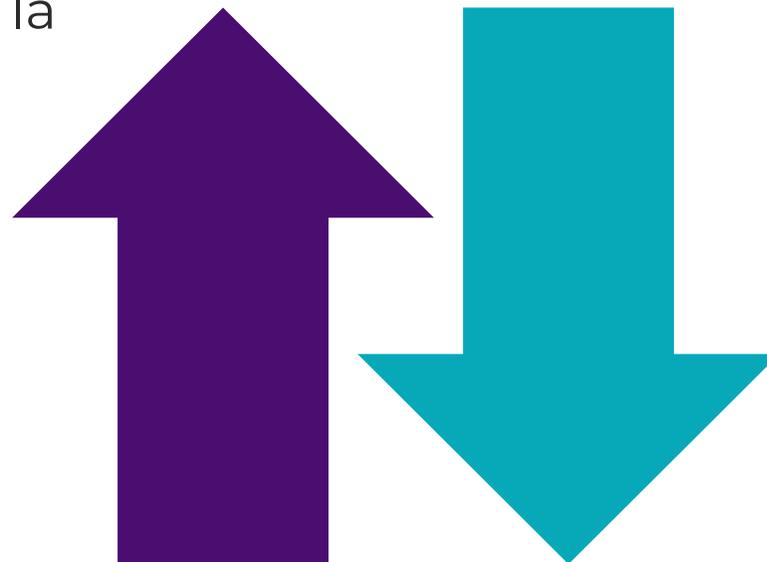


¿Cuál es el nombre de  
tu mejor amigo?

# 1.1 Afecto positivo en los grupos de trabajo

# Tener un mejor amigo en el trabajo cuenta porque...

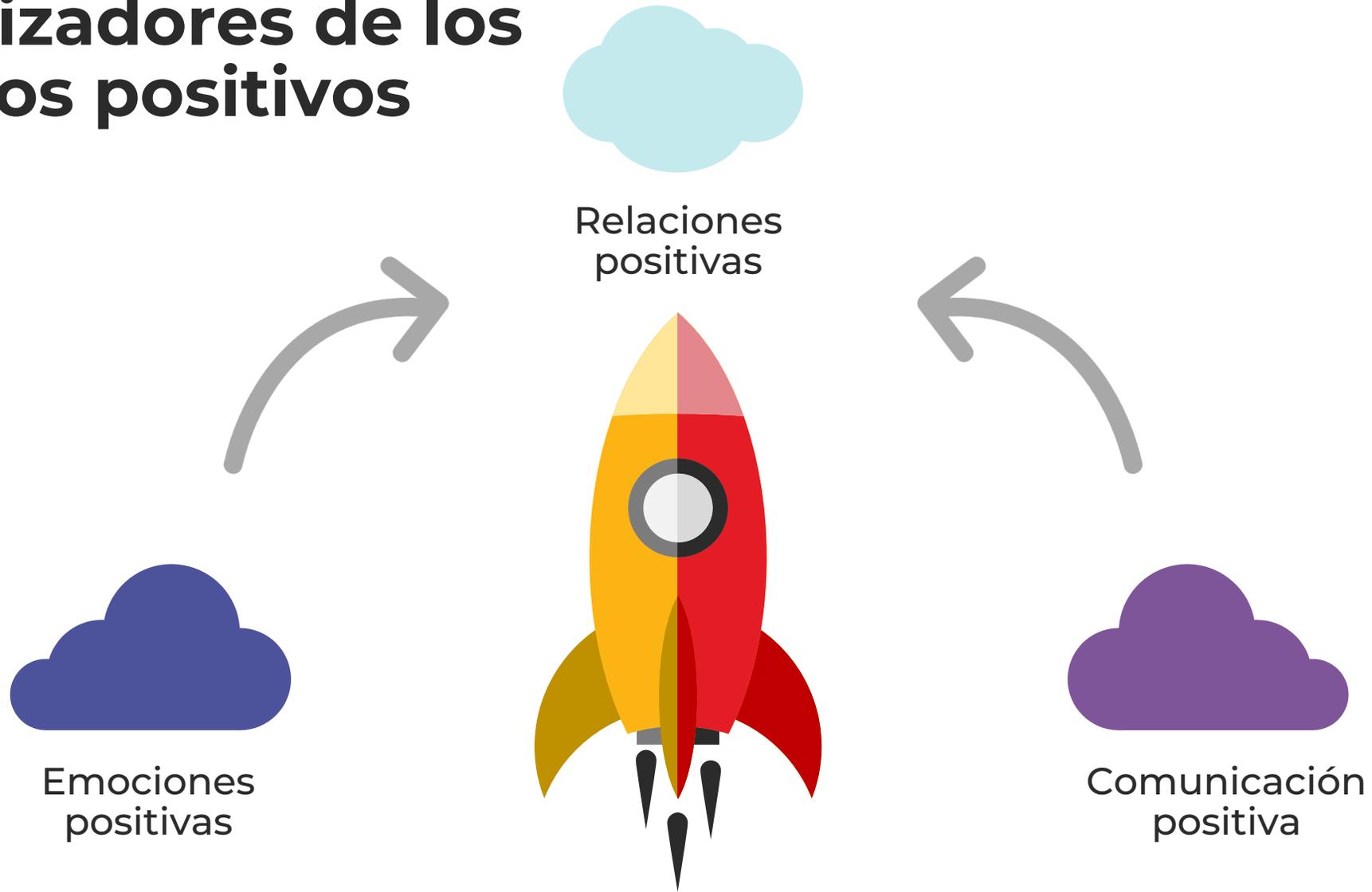
Aumenta la satisfacción en la vida y el trabajo.



Disminuye los tiempos de ejecución en las labores.



# Catalizadores de los afectos positivos



# Emociones positivas

Experiencia multidimensional que impulsa de forma ascendente la energía positiva.



## Amplían

Expande el inventario de pensamientos y acciones.

Alegría

Diversión

Asombro

## Construyen

Desarrolla recursos físicos, mentales y sociales.

Inspiración

Orgullo

Esperanza

## Transforman

Adelanta el crecimiento personal y crea más emociones positivas.

Amor

# Comunicación positiva

Ocurre cuando el lenguaje oral y escrito es positivo, sustituyendo a la crítica y al lenguaje negativo.



- Existe autoconciencia a nivel individual sobre las palabras expresadas.
- El intercambio de información y los comentarios positivos fomentan una cultura de abundancia.
- La autenticidad y sinceridad son ingredientes fundamentales en la comunicación positiva de un líder.

# Relaciones positivas

Cuando hay una interacción en nuestras relaciones interpersonales se produce una energía relacional.

- Energía relacional es sinónimo de energía positiva.
- Construir y cultivar relaciones sólidas es clave para fomentar el bienestar y contar con equipos de trabajo de alto desempeño.
- Conectar con los demás a través de las emociones y la comunicación positiva son características de un líder energizador.



# Actividad 1

## Emoción y lenguaje conectados



1. Revive una situación reciente en donde hayas experimentado una emoción positiva.
2. Redacta la anécdota en un párrafo (seis líneas máximo).
3. Recuerda escribir con un lenguaje positivo.
4. Compártela de forma oral o escrita (enviándola por correo o mensaje) con una persona con la que tengas una interacción baja.

# 1.2 Conexiones de alta calidad

# Imagina que...

Acabas de recibir la llamada del gerente de tu área para informarte que tuvo un percance en el trayecto, por lo que no podrá llegar a la junta de trabajo en donde estaría presentando. Por ende, te pide de favor que asistas a la reunión para que presentes.

En ese momento, te das cuenta de que la batería de tu celular es baja.

**¿Qué haces?**



# Desarrollo de redes positivas

Para crear **conexiones humanas** de **alta calidad** se sugiere practicar las siguientes habilidades:



Ulrich, D., y Ulrich, W. (2010). *The Why of Work: How Great Leaders Build Abundant Organizations That Win*. Estados Unidos: McGraw-Hill.

# Actividad 2

## ¡Te veo!

1. Escribe un mínimo de tres mensajes positivos para las personas que se encuentren dentro del curso.
2. Entrega los mensajes, ya sea de forma presencial con un *post-it* o de forma virtual a través de un mensaje.
3. Resalta las cualidades que ves en la otra persona.

## Reflexión

¿Cómo te sientes de dar y recibir, así como de ver a los demás?



¡Inspírate!



**Fuente:** Mariano A. Junco. (2016, 29 de junio). *Invictus: Filosofía de Liderazgo - Nelson Mandela* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=rD\\_Mfe3KsJU](https://www.youtube.com/watch?v=rD_Mfe3KsJU)

# Receso

# Tema 2.

## Estrategias para promover ambientes de equidad e inclusión en el entorno laboral



¿Alguna vez te has  
sentido discriminado?

# 2.1 Ambientes de equidad

# Contexto

“En México hay reportes que señalan el favoritismo por tonos de piel más claros, pero en los estudios del genoma mexicano más del 60 por ciento pertenece a un grupo fenotípico no favorecido” (Cortés, 2021).



# Ambientes de equidad

## Igualdad

Condiciones o circunstancias de tener una misma naturaleza de derechos, responsabilidades y oportunidades.

## Equidad

Cualidad que consiste en dar a cada uno lo que merece en función de sus méritos o condiciones.

# Ambientes de equidad



**¿Cómo se puede alcanzar la equidad en el ámbito laboral?**



# El caso de Julieta

Julieta solicitó un trabajo de verano en una sucursal de una gran cadena de tiendas de formato pequeño, pero la reclutadora le comentó que no contaba con vacantes para esas fechas.

Al pasar el tiempo Julieta se dio cuenta de que una de sus amigas de la colonia, quien es de tez blanca, trabajó el verano pasado en esa tienda. Su amiga le contó que fue empleada como personal de apoyo para los días más pesados de las vacaciones de verano. Por consiguiente, Julieta se dio cuenta de que fue discriminada, ya que la empresa no le ofreció el puesto por ser de tez morena.



# Acciones con gran impacto para generar igualdad

## Compartir el cuidado.

Se busca distribuir el trabajo de la casa, de manera que todos contribuyan a las labores domésticas del hogar.

## Denunciar los casos de sexismo y acoso.

Desde los piropos, las mujeres enfrentan a comportamientos sexistas. Denúncialos.

## Rechazar el binarismo de género.

El binarismo es una forma de exclusión a las personas que no entran en ninguna de las categorías de "masculino o femenino".

## Exigir una cultura de igualdad en el trabajo.

Se busca unificar criterios e igualar condiciones (tanto para madres y padres), en donde ambos puedan abonar a la crianza de sus hijos.

## Desafiar los estándares de belleza.

Los estándares que conocemos como belleza pueden provocar grandes problemas mentales y físicos.

## Respetar las decisiones de las demás personas.

Cuando las decisiones de otra persona te molesten, pregúntate el porqué.

## Ejercer tus derechos políticos.

Sabías que... hasta el 2020, las mujeres ocupan el 25% de los escaños de los parlamentos nacionales.

## Enseñarles a las niñas lo valiosas que son.

Las niñas son capaces y fuertes, por lo que merecen el mismo respeto que los niños.

## 2.2 Inclusión

# Inclusión

La inclusión es valorar a las personas, es decir, crear un entorno de trabajo que impulse las características de cada persona para que logre su completo desarrollo personal y profesional.



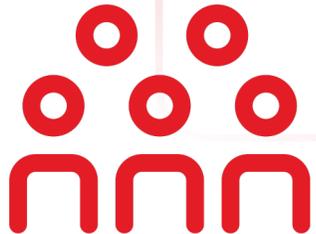
## Inclusión



**Fuente:** Club Atlético Belgrano. (2022, 22 de julio). *Un gol por la inclusión* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/Ubo8e2tfQ-E>

# Inclusión

El 48% de los encuestados indica que la empresa para la cual labora está comprometida en fortalecer sus políticas de diversidad e inclusión. Entre las principales acciones que promueven, están la diversidad de género (60%); la edad (53%); la cultural (39%) y la orientación sexual (34%). (Jaime, 2020)



## 2.3 Fortalezas para el trabajo en equipo

# Fortalezas para el trabajo en equipo

El autoconocimiento es la herramienta más poderosa para dirigir a un equipo de trabajo, ya que permite reconocer las fortalezas y debilidades.



# Cinco hábitos saludables para un buen ambiente laboral



# Cierre

Relacionarnos con diferentes personas nos ayuda a tener una perspectiva global.

Por ende, conocer, aceptar e integrar a las personas sin importar su idiosincrasia, género o discapacidad es parte de la labor de un buen líder.



¡Gracias por  
tu atención!



*Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.*

*Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio*

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*