



KPMG Technology  
Services Americas



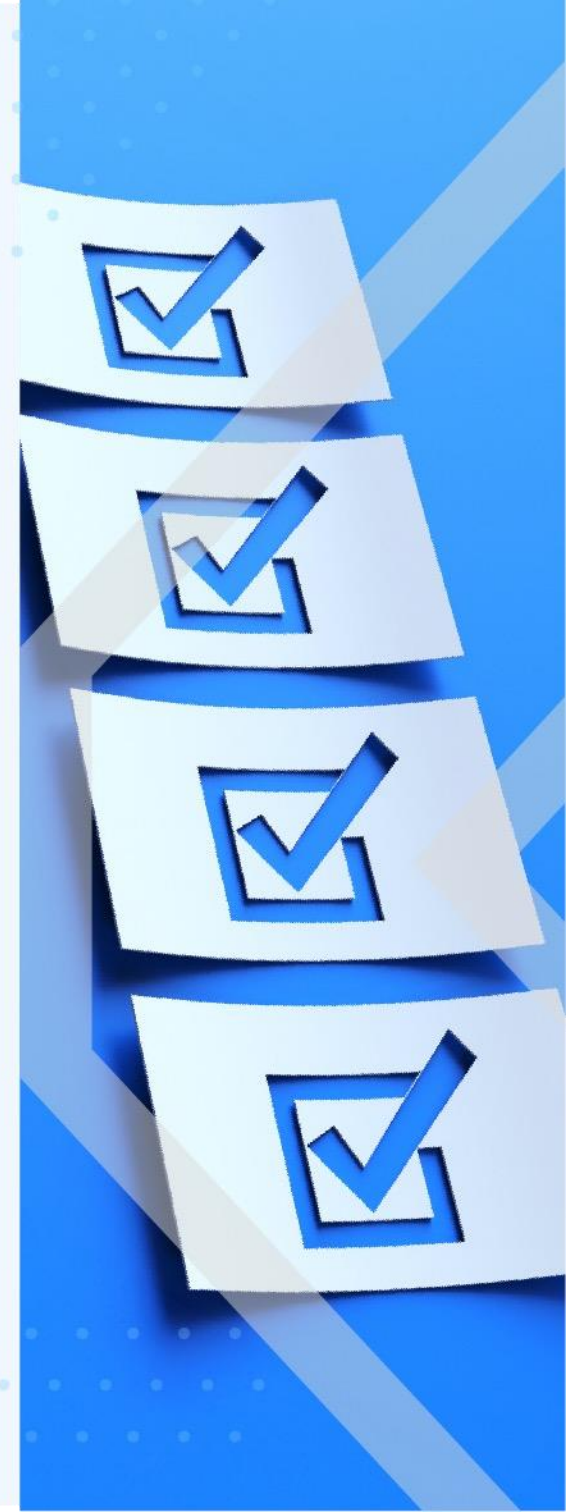
# People Management Lead



# Presentación de agenda

## Sesión 9

- Bienvenida y presentación de agenda.
- Práctica de bienestar.
- Desarrollo de temas 1 y 2 (Bloque Seek Growth).
- Dinámica.





KPMG Technology  
Services Americas



# Práctica de bienestar

**Nombre:** Respirando emociones positivas.

**Descripción:** en esta práctica podrás meditar acerca de tus emociones positivas.

**Instrucciones:** Consulta el video *Respirando Emociones Positivas* en el siguiente enlace: <https://youtu.be/PALuphA1XqI>





KPMG Technology  
Services Americas



# Bloque 5 Seek Growth

Tema 1 Networking

Tema 2. Coaching positivo  
basado en fortalezas



# Tema 1 Networking



**“Networking es el arte de crear, gestionar, ampliar y mantener tu red de contactos, vía online y offline, de manera sistemática para que ambas partes ganen, se generen sinergias, colaboraciones y negocios, consolidando relaciones duraderas y de confianza” (Ruíz, 2019).**

## Tipos de networking



**Tecnológica  
online**

**Tradicional  
offline**

Networking  
operational

Networking  
personal

Networking  
estratégico

## Cualidades de networkers

Son personas que escuchan.

Saben preguntar.

Se enfocan en empatizar.

Son personas positivas.

Ven a las personas como personas y no como herramientas para conseguir sus fines.

Suelen ser excelentes gestores de relaciones.

Encuentran siempre personas de quienes aprender.

Regalan sonrisas.



## Regla 5 + 50 + 100 de Robinett



Fuente: Robinett, J. (2020). *Networking estratégico*. México: Paidós.



## Tema 2. Coaching positivo basado en fortalezas

¿Qué es el coaching positivo?

Consiste en aprovechar lo mejor en las personas, pero centrándose en sus fortalezas porque le resulta efectivo abordar las situaciones desde lo que se hace bien en lugar de enfocarse en las debilidades, y con ello inspirarlas a lograr desarrollar su potencial (Biswas-Diener, 2020).



El coach positivo provee motivación porque:

- Parte de la evaluación de sus fortalezas con instrumentos científicamente comprobados.
- Desarrolla actividades a partir de **las fortalezas de cada persona**.
- Busca soluciones en lugar de obstáculos.
- Sabe que el desarrollo de emociones positivas puede ayudar a ser resiliente ante eventos estresantes.
- Sigue un proceso de indagación apreciativa.



## Indagación apreciativa

Es una metodología que fue desarrollada por David Cooperrider y Suresh Srivasta. Se caracteriza por ser un enfoque que parte de lo mejor de las personas y organizaciones para lograr un cambio (Taboada, 2020).



**La indagación apreciativa desarrolla más las fortalezas, las convierte en hábitos y promueve el crecimiento, la ilusión y la motivación.**



## Indagación apreciativa



Indagar



Implica exploración  
y descubrimiento.



Apreciar



Apreciar implica  
valores, fortalezas,  
cualidades y  
posibilidades.



## Indagación apreciativa (proceso)

### Descubrir (*discover*):

- ¿Qué es lo que está bien?
- ¿Cuáles han sido sus momentos de mayor compromiso?
- ¿Qué fue lo bueno de estas situaciones?

### Soñar (*dream*):

- En alcanzar metas.
- Lograr objetivos.

### Diseñar (*design*):

- Procesos para lograrlo.

### Destinar (*destiny*):

- El resultado de su esfuerzo.

Fuente: Green, S., y Palmer, S. (2018). *Coaching de psicología positiva. La ciencia en la práctica*. Routledge.

Si se trabaja primeramente con las fortalezas insignia, se generarán emociones positivas.

## Uso de fortalezas de carácter insignia

- Felicidad
- Confianza
- Energía
- Resiliencia

- Positividad
- Certeza de crecimiento
- Optimismo
- Emociones positivas

- Motivación
- Resiliencia
- Felicidad
- Emociones positivas
- Esperanza
- Satisfacción

Fuente: Rodríguez, M., Baquero, V., Pineda, M., y Suárez, C. (2021). *Evaluación de fortalezas de carácter mediante el VIA-IS: una revisión sistemática*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12495/6325>

## Las emociones positivas:

Neutralizan los efectos dañinos de las emociones negativas.

Ayudan a construir recursos personales como la resiliencia.

## Emociones positivas:

paz, gratitud, inspiración, curiosidad, esperanza, satisfacción, placer y amor.

- ▶ Mejorar el razonamiento.
- ▶ Mejorar en la resolución de problemas.
- ▶ Mejorar en el procesamiento de información.
- ▶ Aumentar la atención.
- ▶ Mejorar en el pensamiento creativo.
- ▶ Neutraliza los efectos dañinos de las emociones.
- ▶ Prosperar en los buenos y malos momentos.

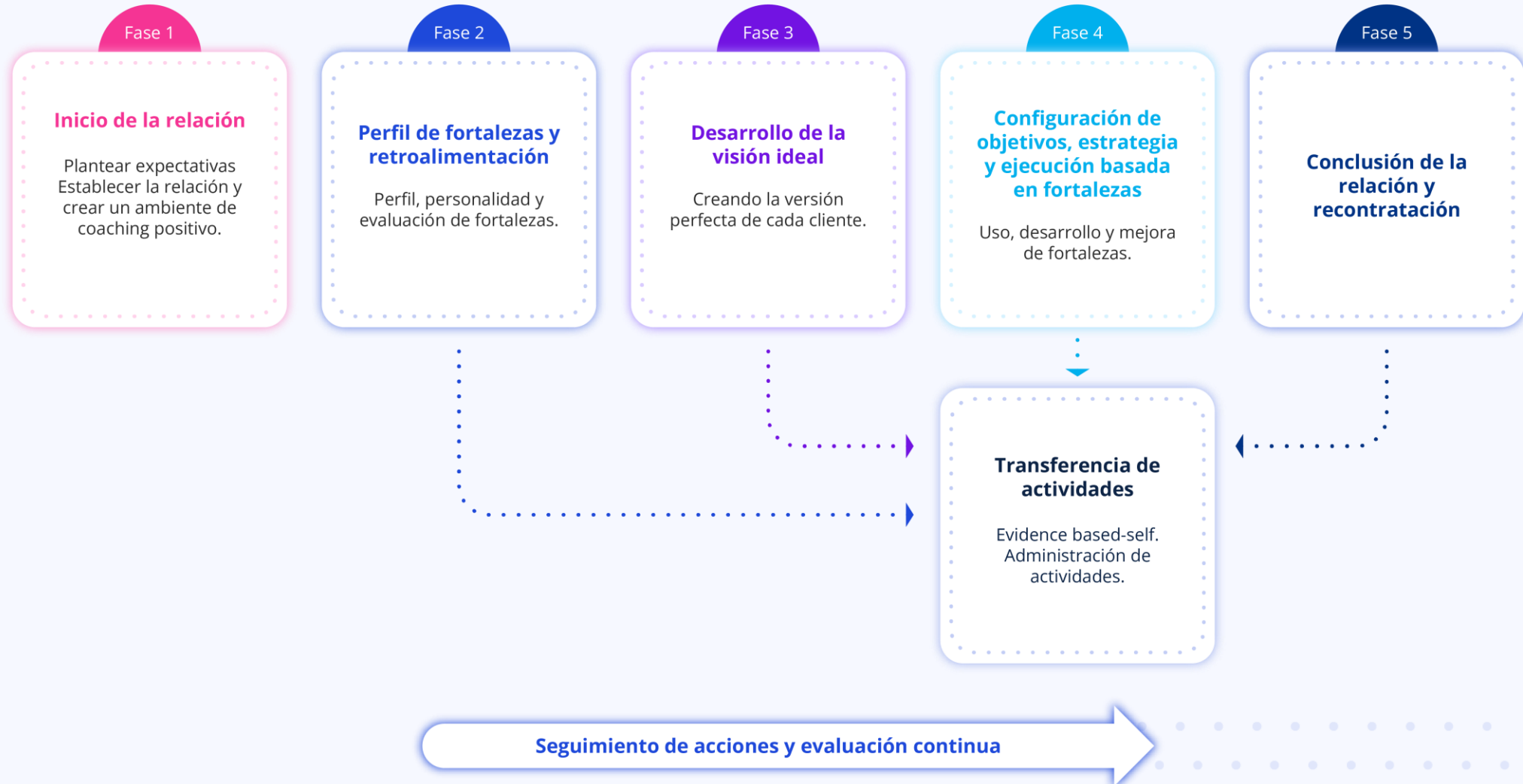
- ▶ Disminuir la desesperanza.
- ▶ Disminuir la depresión.
- ▶ Disminuir el miedo y el enojo.



Fuente: Castiello, A. (2018). *La psicología del coaching y la psicología positiva en la psicología del trabajo y de las organizaciones*. *The psychologist-manager journal*, 21(2). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/mgr0000070>.

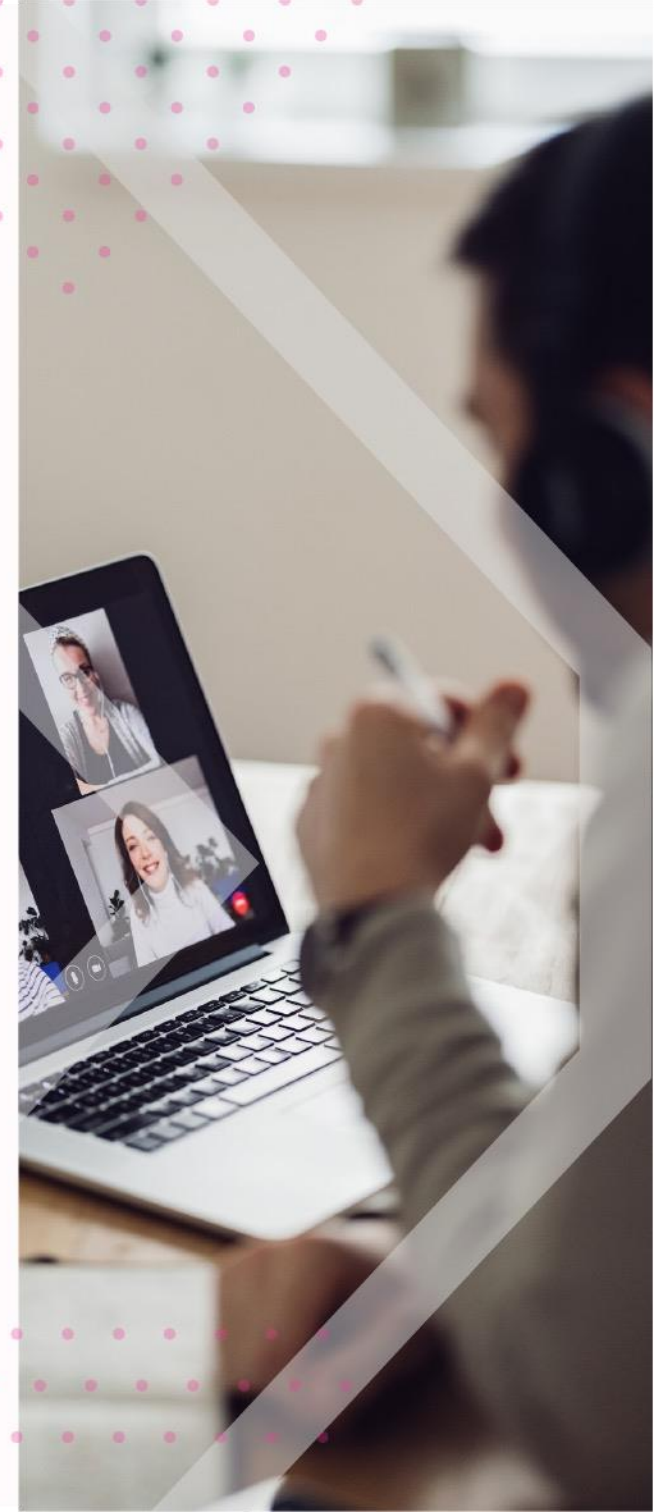


## Modelo de coaching psicológico positivo



# Dinámica

1. El personal docente hará equipos de tres a cinco integrantes.
2. De manera individual, enlista las fortalezas de carácter insignia con las que cuentas y justifica cada una de ellas.
3. Ahora, enlista al menos cinco fortalezas de carácter insignia con las que no cuentas, pero te gustaría desarrollar.
4. Reúnanse en equipos y muestren sus resultados. Presta atención a las fortalezas que carecen los demás, pero tú dominas.
5. Cada quien explique cómo gestionar al menos dos fortalezas que dominan, pero los demás carecen; con la finalidad de recopilar estrategias para reforzar todas las fortalezas de carácter insignia.



# Referencias

- Biswas-Diener, R. (2020). The practice of positive psychology coaching. *The journal of positive psychology*, 15(5). Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789705>
- Castiello, A. (2018). *La psicología del coaching y la psicología positiva en la psicología del trabajo y de las organizaciones*. *The psychologist-manager journal*, 21(2). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/mgr0000070>
- Green, S., y Palmer, S. (2018). *Coaching de psicología positiva. La ciencia en la práctica*. Routledge
- Robinett, J. (2020). *Networking estratégico*. México: Paidós.
- Rodríguez, M., Baquero, V., Pineda, M., y Suárez, C. (2021). *Evaluación de fortalezas de carácter mediante el VIA-IS: una revisión sistemática*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12495/6325>
- Ruiz, N. (2019). *Networking para dummies*. España: CEAC.
- Taboada, N. (2020). *Indagación apreciativa: un enfoque positivo para la transformación*. Recuperado de <https://afe.com.mx/indagacion-apreciativa-un-enfoque-positivo-para-la-transformacion/>





KPMG Technology  
Services Americas



*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.*

