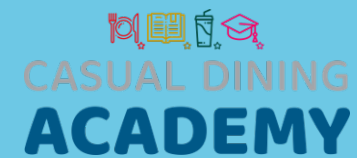




Circuitos de Liderazgo



Temario

1. Claves de los equipos de alto desempeño

2. Relaciones positivas en el trabajo

3. Claves de la comunicación positiva

4. Promueve la motivación de tu equipo de trabajo


Competencias Alsea



**Comunicar,
conectar e
inspirar**



**Formar
líderes
exitosos**



**Ganar con
tu equipo**





Claves de los equipos de alto desempeño

Circuito 1



Agenda

1. Positividad y resiliencia
2. El enfoque en fortalezas
3. Las relaciones de alta calidad



Momento de conexión

Cuéntame algo bueno que te haya pasado en estos días...

Comparte con una pareja cada persona tendrá 1 minuto para contar su anécdota.

A la señal del instructor camina por la sala y busca otra persona para compartir.

A la señal del instructor busca una nueva pareja a la que le compartirás tu anécdota.

En plenaria comparte:

- ¿Cuál fue tu experiencia de la actividad?
- ¿Cambió en algo tu estado de ánimo?





Positividad y resiliencia





21%

de colaboradores están involucrados en su trabajo

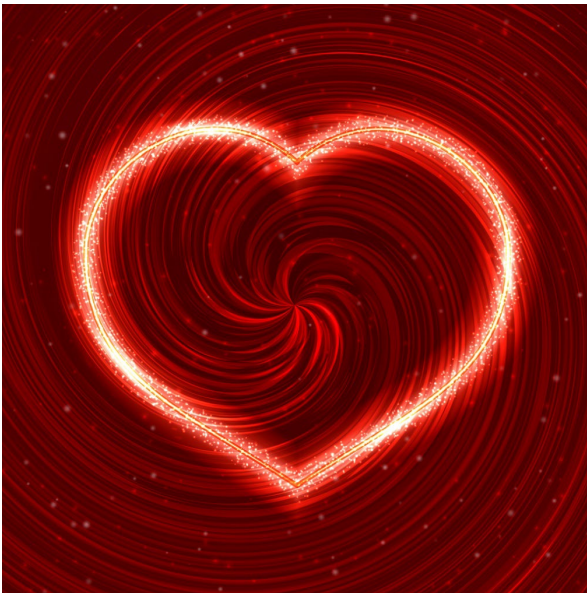
(Gallup, 2022)

75% de los mexicanos padecemos estrés por fatiga laboral.

(Secretaría de Salud Pública, 2021)

Componentes del bienestar:

Actitudes y Comportamientos



Afectivo: **balance emocional**
Experimentación de afectos positivos y negativos



Cognitivo: **satisfacción con la vida**
Evaluamos nuestra propia satisfacción



Modelo PERMA





Espirales ascendentes de Emociones positivas:

Incremento en las posibilidades de encontrar significados positivos en eventos futuros



Espirales ascendentes de emociones positivas:

Ampliación del pensamiento


Capacidad de procesar información.

Capacidad de atención a los detalles.

Realiza interpretaciones enriquecedoras sobre su realidad.

Experimenta altos niveles de creatividad y productividad.





Espirales ascendentes de emociones
positivas: Construcción del pensamiento

Regula sus emociones negativas.

Eleva su complejidad intelectual e interés.

Aumenta su capacidad para explorar diferentes
soluciones.

Mejora la toma de decisiones.



Positividad y el balance de emociones



- Más creativos
- Más resilientes
- Mejor adaptados

- Visión de túnel
- Defensiva
- Incapacidad de razonar

Positividad

10 emociones positivas



Alegría



Gratitud



Serenidad



Interés



Esperanza



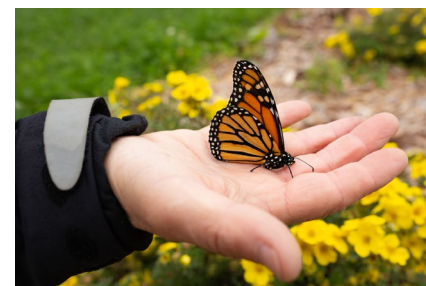
Orgullo



Diversión



Inspiración



Asombro



Amor

(Fredrickson, 2002)

Emociones positivas en ambientes laborales



Experimenta emociones positivas en el trabajo

- En grupos de 4 personas, elijan una emoción positiva que quieran explorar.
- Identifiquen situaciones en las que, en el trabajo hayan experimentado esa emoción.
- Respondan de manera individual
 - ¿Cuándo la experimentaron?
 - ¿Qué estaban haciendo?, ¿Con quién estaban?
 - ¿De qué otra manera puedes experimentar esta emoción?
- Compartan en el equipo.
- En plenaria comparte qué puedes hacer para experimentar más emociones positivas en el trabajo.



Estrategias prácticas dirigidas al desarrollo de emociones positivas colectivas:

Fomenta la resiliencia y mejora el rendimiento



Beneficios de las emociones positivas


Mantener un balance afectivo adecuado es clave para la resiliencia.

Mejora la creatividad y la productividad.


Aumenta la capacidad de procesar mayor cantidad de información.

Regulan las emociones negativas (miedo, tristeza, ansiedad).

Mejora la atención a los detalles.



Un enfoque hacia la positividad, no se refiere a ignorar las experiencias negativas, más bien se refiere a la necesidad de poner más atención a las experiencias positivas.



Pausa activa

Hagamos estiramientos suaves, el reto es que mientras haces los movimientos mantengas la atención en las sensaciones de tu cuerpo y tu respiración.





Enfoque en fortalezas





Enfoque en las fortalezas

Un líder basado en fortalezas se hace la siguiente pregunta:

¿Cuáles de los elementos que tenemos en la organización y que sí funcionan, **queremos más?**



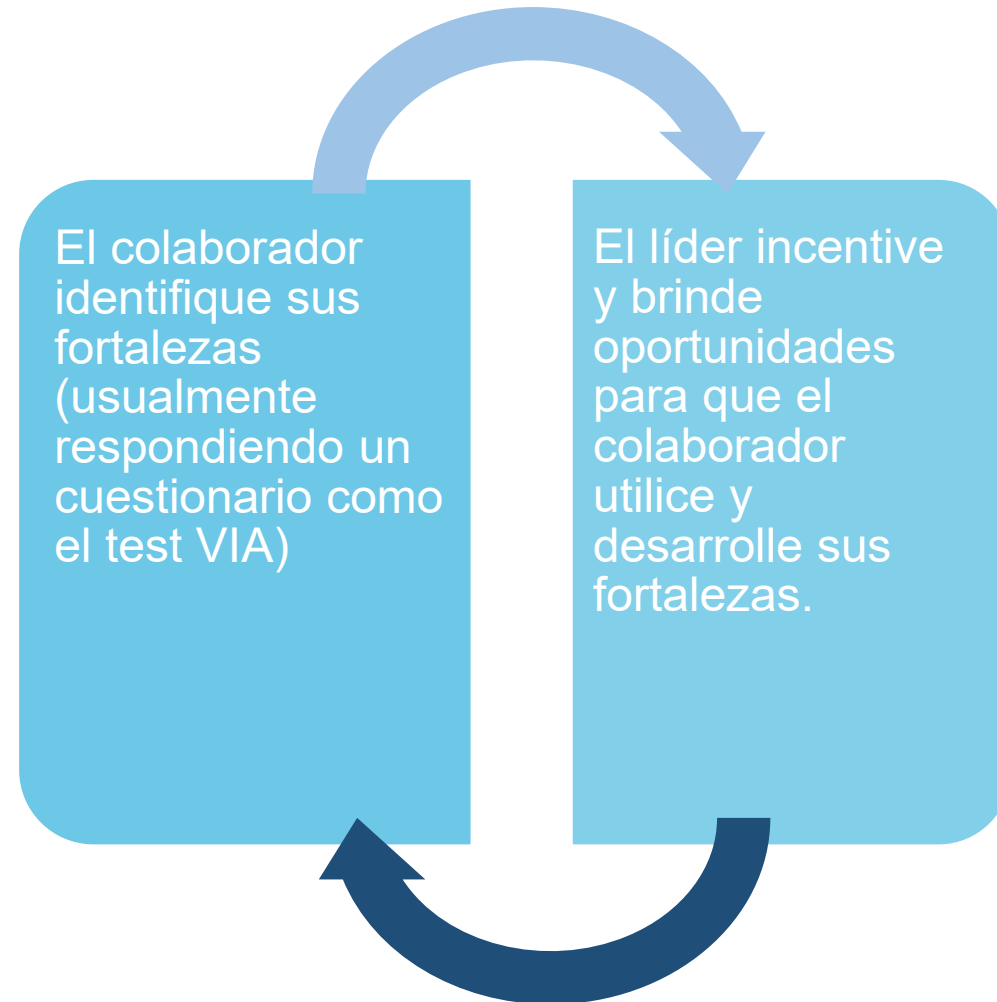


Un líder basado en fortalezas

- Se **enfoca en lo que está bien** y funciona, no en lo que está mal y no funciona.
- Reconoce que **todas las personas** poseen fortalezas y merecen respeto.
- Cree que el **mayor potencial** se alcanza al desarrollar las principales fortalezas.



Para desarrollar el enfoque basado en fortalezas:





Fortalezas de carácter

- Las fortalezas de carácter son capacidades para **pensar, sentir, ejercer la voluntad y comportarse.**
- Son los ingredientes psicológicos para **desplegar las virtudes** y lo bueno de la naturaleza humana.



Fortalezas de carácter



Cuando las personas utilizan sus fortalezas en el trabajo:

Tienen 3 veces más

probabilidades de reportar tener una excelente calidad de vida.

Son 8 %

más productivas.

Tienen 15 %

menor probabilidad de dejar su trabajo.

Tienen 6 veces más

probabilidad de estar involucrados en el trabajo.

44%

de mejora en la retención de talento.

6%

de aumento en la lealtad de los clientes.



Mi mejor versión

1. Recuerda uno de los mejores días de tu vida, aquel en el que hayas sido tu “mejor versión”, donde disfrutaste haciendo lo que más te gusta poniendo en práctica tus fortalezas: escríbelo en alguna hoja.
2. En grupos de 4: narren brevemente esa vivencia y compartan las fortalezas que pusieron en práctica en ese momento.
3. Compartir en plenaria la experiencia.





Desarrolla tus fortalezas

Toma **C**onsciencia de cuáles son tus fortalezas.

Fortalezas insignia

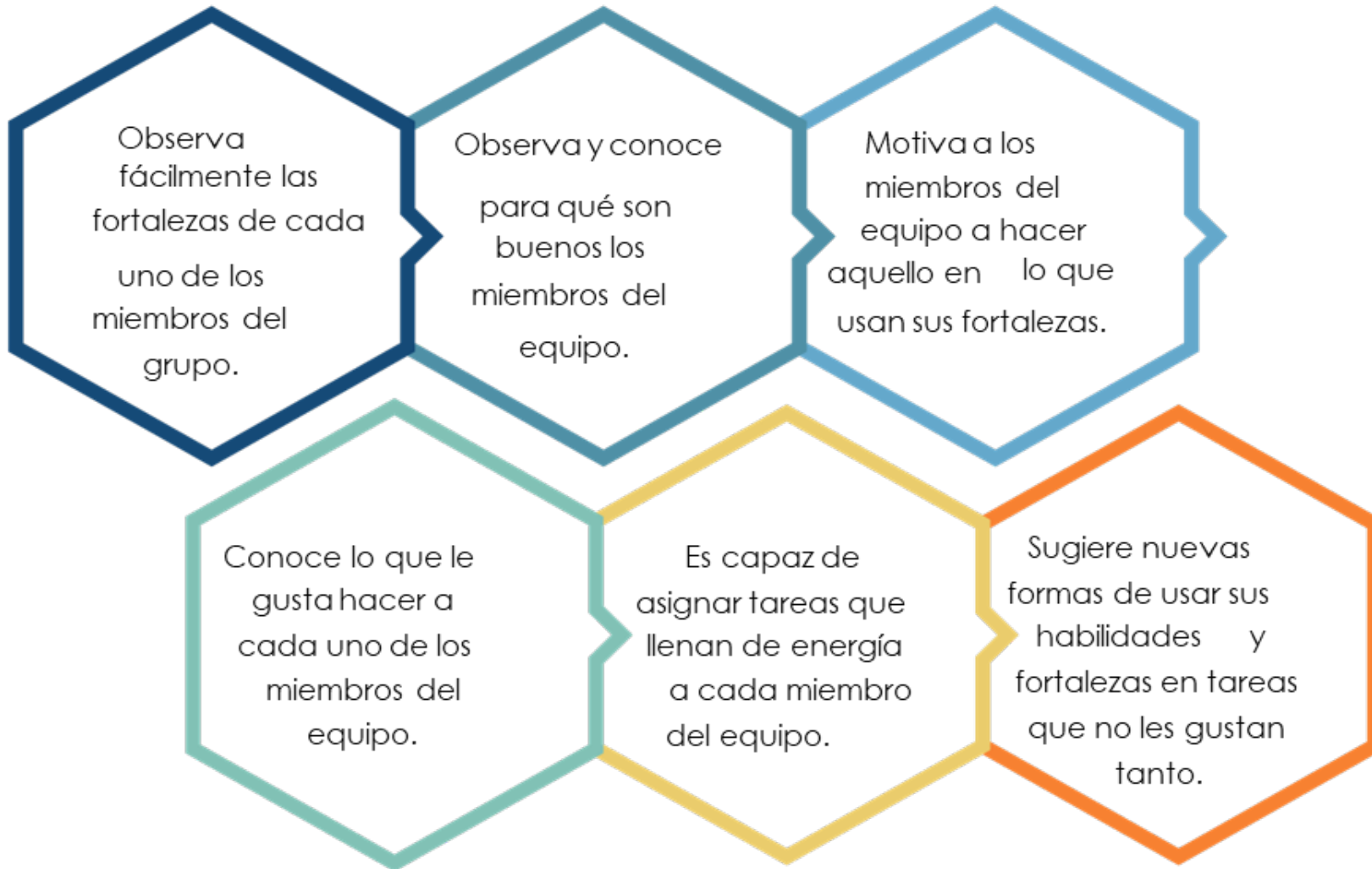
Explora las fortalezas que más te interesan, cómo las has usado.

Las insignia o las que están al final de tu lista

Toma **A**cción para usarlas de manera consciente en el futuro.

Al trabajar hacia tus metas





(Sorenson, 2014)



Receso





Relaciones de alta calidad





¿Has experimentado altos niveles de energía al saludar o encontrarte a alguien?

¿Identificas a algunas personas que te transmiten esa sensación de involucramiento y que te hacen sentirte revitalizado?

¡Es una conexión de alta calidad!



Conexiones de alta calidad

Interacciones entre personas caracterizadas por respeto mutuo, confianza y compromiso activo de ambas partes.

Tienen la cualidad de mover de un estado decaído o neutro a uno de mayor energía y motivación



Generar conexiones de alta calidad con nuestros compañeros, líderes y colaboradores es una estrategia poderosa para generar un ambiente de compromiso.



Conexiones de alta calidad

- Mejoran salud física y psicológica.
- Mayor creatividad.
- Mayor facilidad para identificar en quién confiar.
- Mayor disponibilidad para aprender.
- Mayor compromiso e involucramiento.
- Mayor disposición hacia conductas altruistas.





Los equipos que muestran conexiones de alta calidad:

- Son más resilientes.
- Son más creativos.
- Muestran mayor involucramiento y compromiso.
- Tienen mayor coordinación (metas compartidas).
- Son más efectivos.
- Tienen mejor desempeño.



Estrategias para promover las conexiones de alta calidad

1. Habilitar el desempeño

2. Involucramiento respetuoso

3. Generar confianza en la Organización

4. Juego





1. Habilitar el desempeño

Un habilitador genera **oportunidades** para que otros logren sus objetivos a través de distintos tipos de procesos.

Los más experimentados o con mayores conocimientos se convierten en **facilitadores** para el **desarrollo** y **crecimiento** de otros.



2. Involucramiento respetuoso

Estar **presente** para los demás, afirmarlos, comunicarse y escuchar de manera que se muestre respeto y reconocimiento al otro.

Mostrar empatía y practicar la escucha activa.

Identificar las circunstancias que favorecen que las personas se involucren respetuosamente con ellos, e identifiquen los momentos en los que sienten mayor comodidad para involucrarse.





3. Confianza

Comunicarle a la otra persona que **confías** en el/ella, que sabes que van a alcanzar tus expectativas y que son confiables.

Implica también **prestar atención** a lo que se dice y a lo que se hace.
Ser congruente.




4. Juego

- Realizar actividades con la intención de promover la diversión.
- Dentro y fuera del horario laboral.



Actividad

Recuerda una interacción que hayas tenido en los últimos 2 días con alguien cercano en tu trabajo.

1. ¿Cómo te sentiste? y ¿cómo se sintió la otra persona?
 2. ¿Identificas al menos tres cualidades de una relación de alta calidad?
 3. ¿Qué tan común es este patrón de interacción en tus relaciones?
 4. Responde de manera individual
 5. Comparte en grupos de 3 personas y después de escuchar las respuestas individuales definan 3 estrategias que pueden aplicar para favorecer las conexiones de alta calidad.
- 



**¿Qué te llevas de esta
sesión?**



