



Actividad recomendada: Retroalimentación para crecer de forma positiva

Nota: las actividades recomendadas no pretenden atender situaciones de riesgo psicosocial que representan un riesgo a la salud del trabajador, en cuyos casos es recomendable canalizar a instancias especializadas.

Beneficios relacionados a la actividad

Trabajador



Conexión con otros

Afecto negativo

Optimismo

Cansancio emocional

Organización



Confianza

Estrés

Apoyo organizacional

Comparación social

Instrucciones de actividad

1. En esta actividad se puede trabajar en pares o en grupos. Cada persona traerá al ejercicio una situación con un colaborador que no está funcionando bien.
2. Cada persona se debe tomar un tiempo para generar el protocolo de crecimiento (redactar en primera persona del singular “yo”):
 - a. describir lo que observa, basado en hechos, comenzando con “yo observo que sucede...”
 - b. en un segundo punto describir lo que genera el suceso “ante esta situación me siento...”
 - c. la persona escribe una alternativa de solución “creo que una buena alternativa para mi es...”
3. Cada uno comparte en pareja o grupo. El compañero que escucha le hará 5 preguntas orientadas a ayudarlo a clarificar lo que pasó, expresar mejor sus emociones y generar alternativas de solución.
4. Posteriormente, la persona debe ir con el colaborador con el que se requiere la conversación de mejora y regresará a compartir al grupo en una segunda sesión. En esta conversación después del punto a y b, la persona debe preguntar a quien está en la conversación cómo se siente y reconocer esas emociones. Después de la propuesta de solución la persona debe preguntar al otro si está de acuerdo o desea proponer alguna otra solución. A partir de esto se puede crear el método como protocolo de la empresa.
5. Se recomienda complementar esta actividad con “Muro de gratitud”.
6. Mide el impacto de tu actividad aplicando la subescala de Relaciones positivas, de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Recursos para inspirarte:

