

# Liderazgo Transformacional de Alto Desempeño

Guía para el instructor

## Contenido

Datos generales del programa .....	3
Competencia global .....	3
Introducción .....	4
Información general .....	4
Calendario .....	7
Preguntas más frecuentes .....	9
Índice de prácticas de bienestar .....	11

## Datos generales del programa

Nombre del programa: Liderazgo Transformacional de Alto Desempeño.

## Competencia global

Reconocer e identificar conceptos, elementos y herramientas clave del liderazgo transformacional con un enfoque a resultados y manejo de equipo de alto desempeño a través del marco axiológico de Farmacias yza.

## Introducción al programa

### Información general

#### Metodología

El programa de Liderazgo Transformacional de Alto Desempeño es cien por ciento constructivista, buscando conectar cualquier información al ámbito práctico del participante.

El programa está integrado por los siguientes elementos andragógicos:

**1. Prácticas de bienestar**

Como universidad positiva y con base en el modelo de aula positiva, Tecmilenio busca crear un ecosistema de bienestar dentro de sus programas educativos, por lo que el instructor deberá elegir, por cada momento de práctica de bienestar pautado en cada módulo, un ejercicio del **índice de actividades del Instituto de Ciencias de la Felicidad** mostrado al final de este documento.

**2. Dinámicas interactivas grupales e individuales**

Programadas para que el aprendedor escanee un código QR con su móvil, llevándolo al espacio virtual para realizar la dinámica interactiva. Es importante que el instructor, a la par, lleve a cabo la dinámica en la computadora. **No son actividades para hacer por cuenta del aprendedor**, siempre se acompañan por el instructor, esto con el fin de resolver juntos el ejercicio, o bien, que el instructor pueda guiarlos. Si por alguna razón el aprendedor tiene fallas o no cuenta con acceso a Internet, se puede enfocar en la pantalla compartida del instructor.

**3. Contenido con apoyo de presentaciones**

Diagramas, gráficos, párrafos, citas e información como apoyo a la ponencia del instructor. Este último podrá enriquecer la impartición de los conceptos a través de su experiencia, siempre cubriendo primero lo que se muestra en las presentaciones.

**4. Videos curados e informativos**

Selección de multimedia enriquecedora para visualizarla en grupo a través de la plataforma de YouTube.

**5. Actividades de refuerzo grupales e interactivas**

Ejercicios adicionales que se pueden contestar con una pluma y un cuaderno para generarlas durante la sesión.

**6. Planes de acción para implementación en tienda**

Al final de cada sección se aprecia un recuadro con las tareas a ejecutar (prácticas, acciones y recomendaciones) que ayudarán al aprendedor a aplicar los conceptos en su entorno real de trabajo.

**7. Dinámicas de cierre y agradecimiento**

Se deja abierto a la elección del instructor y, a la par, podrá utilizar el índice de actividades del **Instituto de Ciencias de la Felicidad** mostrado al final de este documento.

**8. Reflexiones finales**

Preguntas clave introspectivas y de autoevaluación para integrar los conocimientos adquiridos.

**9. Bibliografía**

Recursos de aprendizaje adicionales, elegidos con base en la segmentación del programa.

¿Qué se debe realizar durante el programa?

Sesiones sincrónicas (virtuales): asistir y participar activamente y con atención plena a todas las sesiones, en donde el instructor transmite su experiencia y actúa como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades. Asimismo, las actividades se han diseñado para realizarse durante las sesiones sincrónicas.

**Evaluación**

Este rubro se maneja a consideración de la empresa, por lo que es importante delimitar previamente cuáles serán los puntos a considerar para la acreditación del programa: participación y asistencia, entre otros.

**Estructura de las sesiones**

Las sesiones se dividen en cinco bloques. Estas son las actividades que se recomienda realizar:

<b>1</b>	<b>Bienvenida y reflexión</b> de lo visto en la sesión anterior.
<b>2</b>	<b>Contenido</b> , dinámicas, videos y ejercicios.
<b>3</b>	<b>Receso</b> a elección del instructor. Se sugiere estipular con los aprendedores en la clase 0, mediante el previo consentimiento de la empresa, contemplar pequeños recesos y seguir el protocolo de no más de dos horas sin un tiempo de descanso.
<b>4</b>	<b>Contenido</b> , dinámicas, videos y ejercicios.
<b>5</b>	<b>Cierre</b> . Se hace a los aprendedores a través de la pregunta: ¿qué me llevo de la sesión?

Antes de acudir a una sesión, es necesario que realices las lecturas de las explicaciones, ya que te proporcionarán los fundamentos teóricos de los temas del programa. De igual manera, es indispensable que revises las lecturas y los videos requeridos.

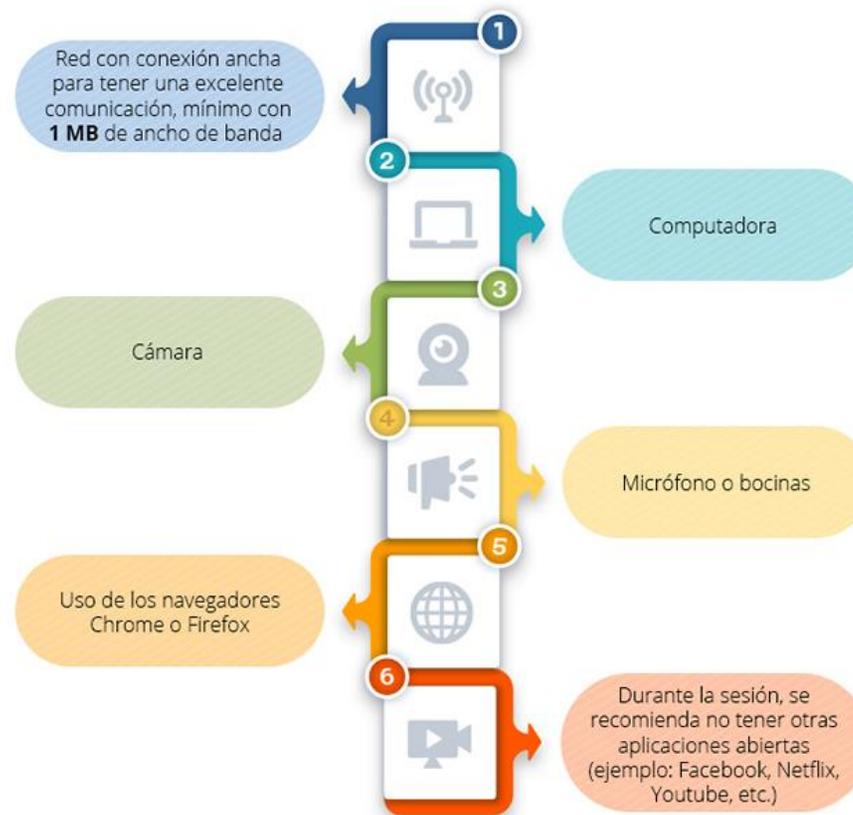
Durante las sesiones sincrónicas, el docente da la explicación del tema, resuelve dudas y comparte las instrucciones de lo que se debe realizar fuera de dichas sesiones.

### Participación y manejo de grupo

El programa está diseñado para enriquecer el contenido y la ponencia a través de la experiencia del aprendiz, por lo que es indispensable que el instructor implemente dinámicas de participación e involucramiento forzoso y logre que, en la sesión plenaria, se compartan situaciones, vivencias y ejemplos reales por parte de los participantes.

### Sesiones sincrónicas virtuales

Para la transmisión de las sesiones se utiliza una herramienta de videoconferencias. Con el fin de mejorar la calidad de dichas interacciones, se recomienda lo siguiente:



### Tutoriales

Se recomienda que el instructor cumpla con una previa capacitación para el manejo tecnológico con el fin de asegurar que se aproveche al máximo la experiencia educativa de los aprendedores en esta modalidad, en lo siguiente:

- ¿Cómo entrar a Canvas?
- ¿Cómo entro a las actividades multimedia desde mi celular?
- ¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual? (La elegida por la organización).
- ¿Cómo mido la señal de mi red de Internet?

**¡Te deseamos mucho éxito!**

### Calendario

En el siguiente calendario se especifican los temas que se cubrirán en cada sesión semanal.

Sesión	Módulo	Avance de contenido por slide PPT	Tema inicio sesión	Tema final sesión
1	1	0 a la 20	Vivir el cambio en plenitud	Introducción Embajadores yZA
2	1	21 a la 40	Embajadores yza	Psicología positiva y bienestar
3	1	41 a la 60	Fortalezas de carácter	Liderazgo positivo
4	2	0 a la 26	Comunicación efectiva, retroalimentación y escucha activa	Compromiso
5	2	27 a la 54	Compromiso	Introducción Inteligencia emocional aplicada a la resolución de conflictos
6	2	55 a la 80	Inteligencia emocional aplicada a la resolución de conflictos	Honestidad, ética y equidad laboral
7	3	0 a la 25	Orientación al cliente	Disciplina y hábitos saludables
8	3	26 a la 50	Disciplina y hábitos saludables	Agentes de cambio: identificación y contribución para la mejora continua
9	3	51 a la 76	Agentes de cambio: identificación y contribución para la mejora continua	Técnicas y herramientas de aprendizaje continuo

Para la sesión final, es importante considerar un tiempo aproximado de quince minutos para verificar todas las acciones implementadas en la tienda, utilizando las diapositivas (una por módulo) que especifican dicha información.

## Herramientas

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad, te recomendamos revisar estos [tutoriales](#):

<https://utmedu.sharepoint.com/sites/DocentesTecmi/>

## Preguntas más frecuentes

### 1. ¿Puedo modificar el contenido de las presentaciones?

No. Este se encuentra previamente auditado y aprobado tanto por la Universidad Tecmilenio como por la empresa. Sin embargo, se pueden compartir las experiencias y los ejemplos adicionales de la trayectoria del instructor de manera vivencial.

### 2. ¿Puedo adecuar el calendario, el cronograma y los tiempos pautados de las sesiones?

Se debe cumplir con la fecha pactada del principio y del fin del programa. Es posible adecuar el tiempo de un tema en cuanto a la ponencia si el instructor detecta que existen mayores dudas e interés. En este caso, se deberá reajustar el tiempo de exposición del contenido siguiente por parte del instructor para evitar desfases en las sesiones. Se impartirán nueve sesiones en su totalidad para cubrir todo el contenido.

### 3. ¿Quién me puede ayudar en dudas o inquietudes en cuanto a la empresa o los aprendedores?

El coordinador docente de la Universidad Tecmilenio debe ser tu primer contacto para cualquier situación o duda.

## Guía de tiempos sugeridos para las sesiones sincrónicas (virtuales) de cuatro horas c/u.

Actividad	Descripción	Duración
<b>Bienvenida y reflexión de la sesión pasada.</b>	El instructor da la bienvenida y cuestiona a los aprendedores sobre lo que recuerdan, lo que aplicaron y lo que les impactó más de la sesión pasada.	5 minutos.
<b>Práctica de bienestar.</b>	Del banco de prácticas de bienestar que se agregan al final de este documento, el instructor seleccionará alguna para aplicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por sesión.	10 minutos.
<b>Bloque 1: contenido, dinámicas, actividades, entre otros.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contexto real.</b></li> <li>○ <b>Explicación de los temas.</b></li> <li>○ <b>Resolución de actividades y dinámicas.</b></li> <li>○ <b>Participación de los aprendedores.</b></li> </ul>	El instructor explicará a los aprendedores los contenidos a través de los elementos andragógicos previamente planteados, así como su experiencia profesional y personal, dinámicas y ejercicios a resolver.	50 minutos.
<b>Receso 1.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice en su beneficio.	10 minutos.
<b>Bloque 2: contenido, dinámicas, actividades, entre otros.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contexto real.</b></li> <li>○ <b>Explicación de los temas.</b></li> <li>○ <b>Resolución de actividades y dinámicas.</b></li> <li>○ <b>Participación de los aprendedores.</b></li> </ul>	El instructor explicará a los aprendedores los contenidos a través de los elementos andragógicos previamente planteados, así como su experiencia profesional y personal, dinámicas y ejercicios a resolver.	50 minutos.
<b>Receso 2.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice en su beneficio.	10 minutos.
<b>Bloque 3: contenido, dinámicas, actividades, entre otros.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contexto real.</b></li> <li>○ <b>Explicación de los temas.</b></li> <li>○ <b>Resolución de actividades y dinámicas.</b></li> <li>○ <b>Participación de los aprendedores.</b></li> </ul>	El instructor explicará a los aprendedores los contenidos a través de los elementos andragógicos previamente planteados, así como su experiencia profesional y personal, dinámicas y ejercicios a resolver.	50 minutos.

<b>Receso 3.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice en su beneficio.	10 minutos.
<b>Bloque 4: contenido, dinámicas, actividades, entre otros.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contexto real.</b></li> <li>○ <b>Explicación de los temas.</b></li> <li>○ <b>Resolución de actividades y dinámicas.</b></li> <li>○ <b>Participación de los aprendedores.</b></li> </ul>	El instructor explicará a los aprendedores los contenidos a través de los elementos andragógicos previamente planteados, así como su experiencia profesional y personal, dinámicas y ejercicios a resolver.	40 minutos.
<b>Cierre.</b>	El instructor genera un resumen de lo visto en la sesión y reflexiona sobre las formas y compromisos en los que se aplicará el conocimiento adquirido.	5 minutos.

**Notas correspondientes a la explicación del módulo 1 para el instructor:**

- Hacer énfasis en la participación de los aprendedores a través de las preguntas destacadas en las diapositivas.
- Indagar en los participantes cómo conectan el contenido en sus las vivencias de su sucursal. Enfocar los temas al trato de clientes internos y externos.

**Notas correspondientes a la explicación del módulo 2 para el instructor:**

- Contemplar, mediante la indagación de las herramientas de seguimiento, la supervisión y la gestión de los equipos existentes dentro de la empresa.

**Notas correspondientes a la explicación del módulo 3 para el instructor:**

- Mantener el enfoque en la aplicación, a un alcance cien por ciento operativo, sobre todo en las áreas de innovación y mejora continua.

## Índice de prácticas y ejercicios del Instituto de Ciencias de la Felicidad (dinámicas de bienestar)

### Práctica 1

<b>Nombre de la práctica</b>	Un momento para respirar.
<b>Descripción de la práctica</b>	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter, autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la psicología positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace (ser disciplinado), así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad se viven situaciones muy estresantes que provocan que la reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en las personas, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de la autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma dos minutos de tu tiempo y siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</li> <li>2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</li> <li>3. Comienza a respirar y a exhalar por la nariz. Trata de que tu inhalación y exhalación duren el mismo tiempo.</li> <li>4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Hazlo durante dos minutos.</li> </ol> <p>Te recomiendo que si durante este periodo algún pensamiento de olvidar algo (por ejemplo, en la oficina, pendientes de hacer alguna actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a tu concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser. Comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días y poco a poco ve aumentando los minutos.</p>
<b>Fuente</b>	Conferencia: Rosalinda Ballesteros.

### Práctica 2

<b>Nombre de la práctica</b>	Fomentando la atención plena.
<b>Descripción de la práctica</b>	Llevar a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
<b>Palabras clave</b>	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.

<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración, mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>En algún momento del día, encuentra cinco minutos para ti y siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haz tres respiraciones profundas por nariz y exhala por nariz.</li> <li>2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes. Por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado?, si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación?</li> <li>3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestaste con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica?</li> </ol> <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionas o haces cosas de manera automática. Algunas veces si estás más consciente y presente, puedes tener otra actitud sin que alguna situación te afecte demasiado.</p>
<b>Fuente</b>	<b>Fuente:</b> Eby. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de <a href="http://talentdevelop.com/articles/Page8.html">http://talentdevelop.com/articles/Page8.html</a>

### Práctica 3

<b>Nombre de la práctica</b>	Experiencias difíciles.
<b>Descripción de la práctica</b>	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no solo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, ya que algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición y también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p>De acuerdo con Margarita Tarragona (2012):          La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crea una tabla con <b>tres</b> columnas y <b>cinco</b> filas.</li> <li>2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.</li> <li>3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad.</li> <li>4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia.</li> <li>5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste.</li> <li>6. Al final, escribe lo siguiente: ¿cómo enfrentarías cada evento hoy en día?</li> </ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología ABC.</li> <li>• Fundamentos de psicología positiva.</li> </ul>

#### Práctica 4

<b>Nombre de la práctica</b>	<b>Concentrarse en lo positivo</b>
<b>Descripción de la práctica</b>	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada? O bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?</p> <p>La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman (2011) sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti.</li> <li>2. Analiza y haz una tabla con tres columnas. En la primera señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia. En la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles. Y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir.</li> <li>3. Reflexiona sobre los tres escenarios: ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos?</li> </ol> <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
<b>Fuente</b>	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a>

#### Práctica 5

<b>Nombre de la práctica</b>	Crecimiento postraumático.
------------------------------	----------------------------

<b>Descripción de la práctica</b>	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>De acuerdo con Margarita Tarragona (2012):</p> <p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida.</li> <li>5. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida. ¿Qué perdiste?</li> <li>6. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida.</li> <li>7. Piensa en lo siguiente: ¿hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?</li> </ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li> </ul>

## Práctica 6

<b>Nombre de la práctica</b>	La mejor versión de ti mismo.
<b>Descripción de la práctica</b>	Escribe durante al menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.
<b>Palabras clave</b>	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo?</li> <li>• ¿Qué hace él o ella cotidianamente?</li> <li>• ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella?</li> </ul> <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarte en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio aportado por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li> </ul>

## Práctica 7

<b>Nombre de la práctica</b>	Obtener lo que quieres.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre alguna meta que deseas alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
<b>Palabras clave</b>	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>Tener una idea clara de lo que deseas lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una en mente utiliza el método SMART* para definirla.</li> <li>2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li> <li>3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li> <li>4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li> <li>5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li> <li>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li> <li>7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</li> <li>8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</li> </ol> <p>Escribe tus resultados y colócalos en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio aportado por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li> </ul>

## Práctica 8

<b>Nombre de la práctica</b>	Felicidad en el trabajo.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo positivo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
<b>Palabras clave</b>	Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo te sientes y qué tan bien te desempeñas. En lugar de quejarte del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo puedes obtener mayor felicidad en lo que haces?

	<p>Estar más involucrados en lo que haces contribuye a tu felicidad y bienestar, y te lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas en distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dar:</b> ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</li> <li>• <b>Relaciones:</b> ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</li> <li>• <b>Ejercicio:</b> ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</li> <li>• <b>Conciencia:</b> ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</li> <li>• <b>Ensayo:</b> ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado?</li> <li>• <b>Dirección:</b> ¿cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana y este año?, ¿cómo caben y contribuyen estas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones?, ¿cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros?, ¿cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?</li> <li>• <b>Resiliencia:</b> ¿cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo?, ¿me estoy enfocando en lo que puedo controlar?, ¿necesito pedir ayuda a otros?, ¿hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda?</li> <li>• <b>Emoción:</b> ¿qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?</li> </ul>
<b>Fuente</b>	Tomado del Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 9

<b>Nombre de la práctica</b>	Interacciones positivas.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
<b>Palabras clave</b>	Relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendedor</b>	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar la felicidad y lo mismo aplica a todas las relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando los conociste?</li> <li>2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?</li> </ol>

	<p>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</p> <p>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</p> <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Realmente me encanta cuando ellos...”.</li> <li>• “Son tan buenos para...”.</li> <li>• “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”.</li> </ul> <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien, tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
<b>Fuente</b>	Basado del Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 10

<b>Nombre de la práctica</b>	Las fortalezas se muestran en nuestras historias.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las fortalezas de carácter que aplicaste en una situación.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>Antes de comenzar el ejercicio, ¿sabes cuáles son las fortalezas de carácter? Consulta la descripción de las 24 fortalezas de carácter en la siguiente liga. Una vez en el sitio web, selecciona el idioma español en tu navegador.</p> <p><b>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</b></p> <p><a href="http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification">http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</a></p> <p>Después de leer cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mediante un texto, describe detalladamente una anécdota en la que hayas llevado a cabo alguna acción de la mejor manera posible, o bien, que hayas actuado por encima de lo ordinario. Procura enfocarlo al entorno laboral.</li> <li>2. Selecciona cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desenvolviste.</li> <li>3. Señala en tu descripción: ¿qué ocurrió?, ¿qué papel jugaste en el suceso?, ¿qué acciones llevaste a cabo que fueron de utilidad para ti y para los demás?</li> <li>4. Luego de que hayas terminado de escribir, lee tu texto y subraya las palabras y oraciones que te den una idea sobre cómo usaste cualquiera de las 24 fortalezas de carácter.</li> <li>5. Observa y clasifica cuáles son las fortalezas que usaste en tu anécdota. Reflexiona sobre el impacto que estas pueden tener en tu desempeño cotidiano.</li> </ol>
<b>Fuente</b>	Niemic, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth">https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth</a>

### Práctica 11

<b>Nombre de la práctica</b>	Tus fortalezas en los ojos del otro.
<b>Descripción de la práctica</b>	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter.
<b>Instrucciones para el aprendedor</b>	<p>¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y este te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre, usualmente deja huella en tus comportamientos y acciones, pues te das cuenta de que las personas tienen percepciones sobre las fortalezas que tú mismo no vislumbras. Realiza lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.</li> <li>2. Piensa lo siguiente: ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste que no tenías tan desarrolladas?</li> <li>3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.</li> </ol>
<b>Fuente</b>	Niemic, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth">https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth</a>

### Práctica 12

<b>Nombre de la práctica</b>	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.
<b>Descripción de la práctica</b>	En la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas con base en lo que plantea Grenville-Cleave.

<b>Palabras clave</b>	Objetivos, metas y planes.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La autora Bridget Grenville-Cleave comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <p><b>1. Metas de aproximación (<i>approach</i>):</b> Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que te gustaría tener) y hacia las cuales trabajas.</p> <p><b>2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>):</b> Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos o que te disgustan) y en las cuales trabajas para evitarlas.</p> <p>Ejemplo:</p> <p><b>Meta de aproximación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser más eficiente.</li> <li>• Ser amigable y extrovertido en reuniones.</li> <li>• Asumir el rol de líder en el trabajo.</li> </ul> <p><b>Meta de evitación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar de aplazar.</li> <li>• Dejar de ser tan tímido en las reuniones.</li> <li>• No pasar desapercibido en el trabajo.</li> </ul> <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tipo de metas te has planteado tú?</li> <li>• ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva?</li> <li>• ¿Cuándo las tendrás listas?</li> </ul>
<b>Fuente</b>	Grenville-Cleave, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de <a href="http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696">http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696</a>