



Transformación Organizacional Positiva
Manual del facilitador
Modalidad presencial

Autores:
Dra. Ma. Elena Morín García
Lic. Iván Guerrero Vidales

Curso presencial de Transformación Organizacional Positiva

Manual del facilitador

Contenido

1. Indicaciones básicas para el desarrollo del certificado
2. Sesiones presenciales

Tema 1. Componentes de la felicidad y del bienestar

Tema 2. Relaciones positivas

Tema 3. Metas y logros

Tema 4. Fortalezas de carácter

Tema 5. ¿Qué son las organizaciones positivas?

Tema 6. Organizaciones positivas y productividad

Tema 7. Prácticas organizacionales positivas

Tema 8. Recursos laborales del ámbito social

Tema 9. Prácticas saludables en la organización

Tema 10. Percepción de autoeficacia

Tema 11. Involucramiento en el empleo

Tema 12. Resiliencia en el trabajo

Tema 13. Intervenciones positivas en las organizaciones

Tema 14. Estrategias de intervención positiva centradas en el empleado

Tema 15. Estrategias de intervención positiva centradas en la organización

3. Anexos

Indicaciones básicas para el desarrollo del certificado

Para el funcionamiento óptimo del curso es importante atender a las siguientes indicaciones:

1. Generar un clima cálido y de confianza, a través de las siguientes reglas:
 - Solo puedes compartir tu propia experiencia, no la de un compañero debido a que este también está en el grupo y él/ella lo pueden compartir si así lo desean.
 - No evalúes los comentarios de los participantes ni positiva ni negativamente.
 - Regla del paso: Si en algún ejercicio no quieres compartir tu opinión o experiencia, se vale “no participar”
2. Antes de cada sesión, recordar a tus alumnos lo que necesitan estudiar y traer a la siguiente sesión presencial.
3. Cuidar la logística de la sesión:
 - Distribución del grupo de acuerdo a la actividad que se está realizando: individualmente, en equipos o el grupo completo.
 - Asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo a la actividad que se realiza.
 - Llevar los materiales necesarios, los cuales están especificados en cada actividad. En caso de que se requiera que los alumnos lleven algún material para el siguiente taller, hay que recordárselos al final de la sesión
 - Cada sesión tiene una duración de 3 horas, la distribución del tiempo está definida en una agenda que encontrarás al inicio de cada sesión.
 - Se espera que se desarrollen todas las actividades programadas para cada sesión. Se pueden presentar dos casos: muchos alumnos, en donde, se alarguen las discusiones y falte tiempo para continuar; o que sobre tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.
 - Puntualidad y asistencia: pedir a los alumnos que lleguen a tiempo y terminar a tiempo las sesiones.
 - Enfatizar la importancia de respetar el tiempo de los recesos, la sesión debe reiniciarse al terminar el tiempo establecido.
 - Informar a los alumnos que la participación activa en el taller es parte de la evaluación del curso.
4. Revisar que se sigan los lineamientos de trabajo de los alumnos.

Sesiones del curso

Sesión 1: Componentes de la felicidad y del bienestar

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Introducción al certificado	15	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Mi foto de PERMA	45	Facilitador: correo para que los participantes envíen su fotografía Alumno: celular con cámara o cámara fotográfica
Receso	15	
Explicación del Tema 1	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Exploración de emociones positivas	50	Facilitador: Imprimir dos copias del Anexo 1
Cierre	10	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).Pedir a los participantes que expresen:<ul style="list-style-type: none">En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Introducción al certificado (15 min.)

Nombre	Mi foto PERMA
Objetivo	Reconocer los conceptos de los componentes del bienestar: PERMA en su vida.
Duración	45 min.

Requerimientos	Alumno: Celular con cámara o cámara fotográfica. El instructor proporciona un correo para que los participantes envíen su fotografía con el fin de proyectarla en la segunda parte del ejercicio.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir el grupo en 5 equipos: que se enumeren del 1 al 5 y que se junten los números correspondientes. 2. Asignar a cada equipo un componente del modelo PERMA. 3. Pedir a los participantes que, en equipo, salgan y busquen en su alrededor una situación que represente ese componente, le tomen fotos y regresen (máximo 15 minutos). 4. Los participantes se reúnen en el equipo y deciden cuál de las fotos que tomaron es la que mejor representa al componente. 5. Un participante envía la foto al correo proporcionado por el instructor. 6. Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación. 7. Al finalizar la actividad, el instructor proporciona a los participantes una retroalimentación positiva.

Receso (15 min.)

Explicación del tema 1 (30 min.)

Nombre	Exploración de emociones positivas
Objetivo	Identificar emociones positivas en la vida diaria
Duración	50 min.
Requerimientos	Imprimir dos copias del Anexo 1 Nota: se recomienda que el facilitador ambiente la actividad con música tranquila.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los integrantes del grupo que se enumeren del 1 al 10 y se integren en equipos. 2. Se entrega a cada equipo la descripción de una emoción. 3. Un miembro del equipo deberá leer en voz alta la descripción y contestar, entre todos, las preguntas que vienen en la segunda parte de la hoja. 4. Cada equipo explica al grupo la emoción que les tocó y los resultados de su conversación. 5. Al finalizar, pedir a los alumnos que hablen de su experiencia (participación voluntaria).

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	10 min.

Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar una copia del Anexo 2 para cada alumno; una copia del Anexo 3 para trabajar dinámica en parejas en actividad “Estilos de respuesta”.

Sesión 2: Relaciones positivas

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 2	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Estilos de respuesta	50	Facilitador: Una copia del Anexo 2 para cada alumno: una copia del Anexo 3 para trabajar dinámica en parejas
Receso	15	
Explicación (continuación)	10	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Ejercicio ABCDE	45	Facilitador: Presentación con la explicación de que es ABCDE.
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 2 (30 min.)

Nombre	Estilos de respuesta
Objetivo	Identificar las diferentes formas de responder ante las buenas noticias de los demás y las consecuencias que tienen las diferentes respuestas.
Duración	50 minutos
Requerimientos	Una copia del Anexo 2 para cada alumno; una copia del Anexo 3 para trabajar dinámica en parejas

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar dos parejas de participantes voluntarios que quieran representar dos diferentes situaciones (Anexo 3). 2. Presentar una situación a cada pareja y pedirles que la representen utilizando los cuatro tipos de respuesta, frente a los compañeros del grupo. 3. Frente al grupo, la pareja uno representa la situación asignada. 4. Frente al grupo, la pareja dos representa la situación asignada. 5. El resto de los compañeros registran el tipo de respuestas que están representando. 6. Para cerrar, preguntar a los participantes que representaron las situaciones: <ul style="list-style-type: none"> • En cada tipo de respuesta: ¿qué sintieron al representar las situaciones? 7. Concluir con una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.
---------------------------------	---

Receso (15 min.)

Explicación (continuación) (20 min.)

Nombre	Ejercicio ABCDE
Objetivo	Conocer y cuestionar las creencias pesimistas sobre las adversidades
Duración	45 min.
Requerimientos	Facilitador: Presentación con la explicación de que es ABCDE.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar brevemente el ejercicio de Martin Seligman y poner un ejemplo para que los participantes comprendan más fácilmente. Este es un ejercicio derivado de la psicología cognitivo-conductual para practicar el pensamiento optimista. Las siglas se refieren: <ul style="list-style-type: none"> • A=adversity (adversidad o evento desagradable o difícil), • B=belief (creencia o lo que pensamos sobre esta adversidad o dificultad) • C=consequence (la consecuencia que tiene nuestra creencia, a qué nos lleva pensar lo que pensamos), • D= dispute (debatir o disputar la creencia, buscar evidencia que contradiga o debilite esa creencia) y finalmente • E= energy (se refiere a la energía que sentimos al realizar este proceso completo). 2. Pedir que elijan una situación que sea adversa y contesten cada apartado según corresponda. 3. Al terminar la actividad, solicitar que cada uno de los participantes comparta con dos compañeros diferentes y respondan a la pregunta ¿Qué aprendieron al realizar este ejercicio? 4. Al finalizar la actividad, guiar la reflexión con preguntas como:

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo pueden poner en práctica esta estrategia en su vida diaria? • ¿Creen que es buena idea usarla? ¿Por qué?
--	---

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar una copia del Anexo 4 para cada alumno para actividad "Selecciona una meta".
- Descargar video motivacional para actividad "Sin darse por vencido".

Sesión 3: Metas y logros

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 3	40	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Selecciona una meta	50	Facilitador: Anexo 4 impreso (uno por participante)
Receso	15	
Sin darse por vencido	45	Facilitador: Video motivacional sobre la perseverancia. Equipo de audio y video
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 3 (40 min.)

Nombre	Selecciona una meta
Objetivo	Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.
Duración	50 minutos
Requerimientos	Facilitador: Anexo 4 impreso (uno por participante)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Solicitar a los alumnos que, de manera individual, seleccionen y escriban una de tus metas. Pedirles que analicen su meta utilizando el Anexo 4. Hacer equipos de 3 personas para que compartan sus metas.

Receso (15 min.)

Nombre	Sin darse por vencido
Objetivo	Reconocer la importancia de la perseverancia en la vida cotidiana para lograr las metas propuestas.
Duración	45 minutos
Requerimientos	Video motivacional sobre la perseverancia: a. TEDx (2012) <i>Dare to dream: Diana Nyad</i> . Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PhjU7VVr9io Equipo de audio y video Nota: Te recomendamos que bajes los videos y los lleves en un USB.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyectar al grupo, el video elegido sobre la perseverancia. 2. Finalizar el ejercicio con una reflexión por medio de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Cuál es alguna de las metas que tú has logrado? b. ¿Quién te ayudó? c. ¿Qué hiciste? d. ¿Qué papel crees que tiene la perseverancia en la vida diaria?

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar plumones y hojas de rotafolio para la actividad “Perfil de fortalezas”, así como una copia del Anexo 5 para cada alumno.
- Solicitar a los alumnos que lleven los resultados de su test VIA impresos o en su dispositivo móvil.

Sesión 4: Fortalezas de carácter

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 4	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Perfil de fortalezas	60	Facilitador: plumones y hojas de rotafolio Alumnos: traer impresos, o en dispositivo móvil, los resultados de su Test VIA
Receso	15	
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Mapea tus fortalezas	40	Alumno: llevar impresas o dispositivo móvil los resultados del test VIA Facilitador: llevar una copia del Anexo 5 para cada alumno
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 4 (30 min.)

Nombre	Perfil de fortalezas
Objetivo	Reconocer las características similares de las personas describiendo el perfil de cada virtud.
Duración	60 min.
Requerimientos	Facilitador: plumones y hojas de rotafolio

	Alumnos: Traer impresos, o en dispositivo móvil, los resultados de su Test VIA
Instrucciones para la actividad (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los participantes):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que tengan a mano su lista de fortalezas 2. Presentar en diapositivas, las virtudes con las fortalezas que les corresponden 3. Pedir a los alumnos que vayan marcando en su lista la letra de la virtud a la que corresponden sus primeras 8 fortalezas 4. Solicitar que cuenten cuantas virtudes se repiten en sus resultados. 5. Seleccionar 6 espacios en el salón en donde se ubicará cada una de las virtudes. 6. Agrupar a los alumnos por virtudes (los que tengan 3 o más fortalezas de la misma virtud) 7. Reunidos por virtudes, los alumnos van a descubrir las características comunes y de esta forma definirán el perfil de esa virtud 8. Para definir este perfil, es necesario que contesten las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más te gusta hacer? • Cuando tienes tiempo libre, ¿Qué es lo que haces? • ¿Cómo te relacionas con los demás? • ¿Qué es lo que quisieras lograr en la vida? 9. Pedir a los alumnos que escriban las características comunes en una hoja de rotafolio. 10. Para finalizar la actividad, los alumnos presentarán el perfil de cada virtud al resto del grupo.

Receso (15 min.)

Explicación complementaria (20 min.)

Nombre	Mapea tus fortalezas
Objetivo	Identificar la ubicación personal de las fortalezas de carácter en cuatro ejes: mente, corazón, hacia mí mismo o hacia los otros.
Duración	40 min.
Requerimientos	Alumno: llevar impresos o dispositivo móvil los resultados del test VIA Facilitador: llevar una copia del Anexo 5 para cada alumno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que tengan a la mano los resultados del test VIA (impresos o digitales) 2. Proporcionar una copia del Anexo 5 a cada alumno 3. Solicitar a los alumnos que ubiquen sus 8 primeras fortalezas en el esquema proporcionado 4. Identificar la orientación de sus fortalezas: <ol style="list-style-type: none"> a. Mente Vs Corazón b. Hacia mí mismo Vs Hacia los demás 5. Compartir en parejas los resultados

	Nota: se sugiere indicar a los alumnos que esta dinámica permite identificar la dinámica de relaciones de un equipo o grupo de trabajo.
--	---

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Solicitar a los alumnos que descarguen y lean el Caso Zappos que se encuentra Blackboard, en el apartado de Lecturas Obligatorias del Tema 5; además, llevar hojas de rotafolio y plumones para desarrollar la actividad.

Sesión 5: ¿Qué son las organizaciones positivas?

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki 1: Cuidando a la enferma	25	Ninguno
Explicación del tema 5	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Explicación Modelo HERO	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Caso Zappos	50	Alumnos: Leer caso Zappos Facilitador: Hojas de rotafolio y plumones
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Wiki 1: Cuidando a la enferma
Objetivo	Explorar las respuestas a situaciones cotidianas del área laboral, basadas en la propia experiencia.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> En equipos de cuatro participantes, compartir sus respuestas del wiki "Cuidando a la enferma". Encontrar similitudes y diferencias en las respuestas. Compartir las respuestas voluntariamente con el resto del grupo.

Explicación del tema 5 (30 min.)

Receso (15 min.)

Explicación Modelo HERO (30 min.)

Nombre	Caso Zappos
Objetivo	Identificar en el caso Zappos los elementos del modelo HERO.
Duración	50 min.
Requerimientos	Alumnos: Leer caso Zappos Facilitador: Hojas de rotafolio, plumones
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. En equipos de 4 participantes discutir las principales características del caso Zappos.2. Identificar cuáles elementos se podrían ubicar en los componentes del modelo HERO y justificar la ubicación.3. Utilizar la figura con los componentes del modelo HERO y ubicar los elementos del caso Zappos para presentarlo de manera visual al grupo.4. Cada equipo presentará su diagrama ante el grupo.

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Solicitar a los alumnos que lleven el cuadro comparativo de la actividad Be a Hero (que se solicita por medio de Blackboard) a la siguiente clase.

Sesión 6: Organizaciones positivas y productividad

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki 2: Primer día de trabajo	25	Ninguno
Explicación del tema 6	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Be a Hero	60	Alumnos: Cuadro comparativo elaborado individualmente la semana anterior
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Wiki 2: Primer día de trabajo
Objetivo	Explorar las respuestas a situaciones cotidianas del área laboral, basadas en la propia experiencia.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> En equipos de cuatro participantes, compartir sus respuestas del wiki "Primer día de trabajo". Encontrar similitudes y diferencias en las respuestas. Compartir las respuestas voluntariamente con el resto del grupo.

Explicación del tema 6 (30 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	Be a Hero
Objetivo	Discutir los resultados de la actividad que realizaron aplicando el modelo HERO.
Duración	60 min.
Requerimientos	Alumnos: Cuadro comparativo elaborado individualmente la semana anterior
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. En equipos de cuatro participantes. 2. Cada participante debe presentar a sus compañeros de equipo, en 10 minutos (máximo), el cuadro comparativo y la recomendación para incrementar prácticas positivas en la organización en la que trabaja. 3. Se espera que los demás participantes hagan preguntas durante cada presentación. 4. En equipo se discutirán las similitudes y diferencias de las propuestas de mejora. 5. Para finalizar el ejercicio, se presentarán resultados en forma voluntaria.

Explicación del tema (20 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar hojas de rotafolio y plumones para actividad “¿Qué hago y cómo lo hago?”

Sesión 7: Prácticas organizacionales positivas

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki 3: Desmotivada	25	Ninguno
Explicación del tema 7	35	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
¿Qué hago y cómo lo hago?	40	Facilitador: Hojas de rotafolio y plumones
Explicación (continuación)	25	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Wiki 3: Desmotivada
Objetivo	Explorar las respuestas a situaciones cotidianas del área laboral, basadas en la propia experiencia.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> En equipos de cuatro participantes, compartir sus respuestas del wiki "Desmotivada". Encontrar similitudes y diferencias en las respuestas. Compartir las respuestas voluntariamente con el resto del grupo.

Explicación del tema 7 (35 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	¿Qué hago y cómo lo hago?
Objetivo	Asociar los recursos de tarea a las actividades prácticas que se pueden realizar en una organización para transformarla en una organización positiva.
Duración	40 min.
Requerimientos	Facilitador: Hojas de rotafolio y plumones.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir el grupo en 4 equipos. 2. A cada uno de los equipos, se le asigna uno de los principales recursos laborales de tarea: <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía y control de puesto • Actividades laborales retadoras • Claridad de las tareas y roles • Retroalimentación positiva (<i>feedforward</i> en lugar de <i>feedback</i>) 3. Cada equipo debe describir en qué consiste el recurso y diseñar tres o cuatro actividades que se puedan aplicar en una situación laboral. 4. Al finalizar, cada equipo presentará las actividades de cada recurso.

Explicación (35 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Solicitar a los alumnos que lleven una computadora (o tablet) personal para la actividad “Las prestaciones y el engagement”.
- Llevar impreso una copia del documento “Reto: prestaciones y engagement” para cada alumno.

Sesión 8: Recursos laborales del ámbito social

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 8	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Reto: Las prestaciones y el engagement	25	Nota para el facilitador: este ejercicio toma la mayor parte del tiempo de la sesión. Trabajar en equipos de 3 a 4 personas.
Receso	15	Ninguno
Reto (continuación)	90	Alumnos: Computadora (o tablet) personal Facilitador: asegurar que los alumnos se puedan conectar a la corriente eléctrica y al internet Nota para el facilitador: se proporcionará el documento Reto: prestaciones y engagement para trabajar en clase. Los alumnos deben devolver la copia al instructor al finalizar la clase y las copias se quedarán en el campus.
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 8 (20 min.)

Nombre	Reto: Las prestaciones y el engagement
Objetivo	Aplicar los conceptos estudiados en un contexto real.

Duración	25 min.
Requerimientos	Alumnos: Computadora (o tablet) personal Facilitador: asegurar que haya conexión a internet. Llevar una copia del documento “Reto: prestaciones y engagement” para cada alumno.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar al grupo en equipos de 3 o 4 personas 2. Distribuir las copias del reto, uno para cada alumno 3. Explicar el reto y el trabajo que realizarán durante la actividad 4. Pedir a los alumnos que consideren el tiempo, el esfuerzo y el resultado esperado para distribuir el trabajo entre los miembros del equipo 5. Cada equipo deberá presentar sus propuestas al grupo 6. El facilitador proporcionará feedback sobre las propuestas <p>Nota al facilitador: se esperan propuestas originales y creativas.</p>

Receso (15 min.)

Reto (continuación) (90 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar hojas de rotafolio (3 por equipo) y plumones para la actividad “Elaboración de una propuesta para implantar prácticas organizacionales saludables”.

Sesión 9: Prácticas saludables en la organización

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki 5: Prácticas saludables	25	Ninguno
Explicación del tema 9	25	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Elaboración de una propuesta para implantar prácticas organizacionales saludables.	60	Facilitador: Hojas de rotafolio (3 por equipo), plumones
Explicación (continuación)	25	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Wiki 5: Prácticas saludables
Objetivo	Explorar las respuestas a situaciones cotidianas del área laboral, basadas en la propia experiencia.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> En equipos de cuatro participantes, compartir sus respuestas del wiki "Prácticas saludables". Encontrar similitudes y diferencias en las respuestas. Compartir las respuestas voluntariamente con el resto del grupo.

Explicación del tema 9 (25 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	Elaboración de una propuesta para implantar prácticas organizacionales saludables.
Objetivo	Utilizar el conocimiento adquirido para realizar propuestas factibles de aplicar en su contexto laboral.
Duración	60 min.
Requerimientos	Hojas de rotafolio (3 por equipo), plumones
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Divide el grupo en 5 equipos.2. Con base en las lecturas y experiencias laborales, cada equipo debe proponer tres prácticas saludables para implementarlas en sus trabajos.3. Cada práctica debe contener:<ul style="list-style-type: none">• Descripción• Objetivo• Recursos necesarios• Tiempo• Resultados esperados.4. Cada equipo presentará sus resultados al grupo.

Explicación (continuación) (25 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar copias del Anexo 6 y Anexo 7 para cada alumno.

Sesión 10: Percepción de autoeficacia

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki 6: Ventas en una librería	25	Ninguno
Explicación del tema 10	25	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Cuestionario de autoeficacia	25	Facilitador: una copia del Anexo 6 para cada participante
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Puedo y lo logro	40	Facilitador: una copia del Anexo 7 para cada participante
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Wiki 6: Ventas de una librería
Objetivo	Explorar las respuestas a situaciones cotidianas del área laboral, basadas en la propia experiencia.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> En equipos de cuatro participantes, compartir sus respuestas del wiki "Ventas en una librería". Encontrar similitudes y diferencias en las respuestas. Compartir las respuestas voluntariamente con el resto del grupo.

Explicación del tema 10 (25 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	Cuestionario de auto eficiencia
Objetivo	Los alumnos conocerán su nivel de auto eficiencia a través de sus respuestas en un cuestionario.
Duración	25 min.
Requerimientos	Facilitador: una copia del Anexo 6 para cada participante
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuir las copias de los cuestionarios entre los alumnos. 2. Contestar individualmente el cuestionario. 3. Analizar los resultados obtenidos. 4. Formar equipos de tres personas para compartir sus resultados. 5. Cierre.

Explicación (continuación) (25 min.)

Nombre	Puedo y lo logro
Objetivo	Relacionar las creencias de autoeficacia con las emociones positivas generadas por lo logros
Duración	40 min.
Requerimientos	Facilitador: una copia del Anexo 7 para cada participante
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuir copias del cuestionario entre los alumnos. 2. Contestar individualmente el cuestionario. 3. Integrar equipos de tres personas, las mismas que en el ejercicio anterior para que puedan relacionar sus resultados con las respuestas de este segundo cuestionario 4. Compartir de manera voluntaria la experiencia con el grupo

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento? |
|--|---|

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar rotafolio, plumones, cinta para la actividad “Consecuencias positivas del engagement”.

Sesión 11: Involucramiento en el empleo

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 11	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Consecuencias positivas del engagement	45	Facilitador: Rotafolio, plumones, cinta
Receso	15	
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Discusión de temas	40	Ninguno
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 11 (30 min.)

Nombre	Consecuencias positivas del engagement
Objetivo	Los alumnos analizarán la importancia de propiciar engagement en los trabajadores.
Duración	45 min.
Requerimientos	Rotafolio, plumones, cinta
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir a los alumnos que se reúnan en equipos de cuatro personas (diferentes a la actividad anterior). Cada equipo debe seleccionar dos consecuencias positivas del engagement.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Desarrollar acciones que propicien las consecuencias seleccionadas (por lo menos dos acciones para cada consecuencia). 4. Escribir en un rotafolio los temas y las acciones. 5. Pegar los rotafolios alrededor del salón. 6. Cada equipo presentará los temas y acciones seleccionados. 7. Reflexión voluntaria de aprendizaje.
--	--

Receso (15 min.)

Explicación (continuación) (20 min.)

Nombre	Discusión de temas
Objetivo	Los alumnos compartirán la razón por la que seleccionaron uno de los tres temas del módulo sobre el cual van a desarrollar una propuesta.
Duración	40 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los alumnos que se reúnan en equipos de cuatro. 2. Cada alumno presentará el tema que seleccionó y cuáles fueron las razones para elegirlo. 3. El equipo deberá discutir los temas seleccionados y hacer preguntas que orienten al alumno a realizar mejor su trabajo. 4. Realizar una presentación general voluntaria.

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar hojas blancas, plumones para la actividad “Mecanismos de adaptación”.
- Llevar rotafolio, plumones, cinta para la actividad “Elementos clave para incrementar la resiliencia”.

Sesión 12: Resiliencia en el trabajo

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 12	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Mecanismos de adaptación	40	Facilitador: Hojas blancas, plumones
Receso	15	
Elementos clave para incrementar la resiliencia	45	Facilitador: Rotafolio, plumones, cinta
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 12 (30 min.)

Nombre	Mecanismos de adaptación
Objetivo	Los alumnos identificarán las situaciones que pueden desestabilizar el contexto laboral.
Duración	40 min.
Requerimientos	Facilitador: Hojas blancas, plumones
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir que formen equipos de cuatro personas. Identificar cuatro situaciones que puedan causar desestabilización en el contexto laboral. Escribir una en cada hoja y ponerlas en medio de la mesa.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. En equipo, generar ideas que expliquen las situaciones y escribirlas en las hojas. Todos los integrantes pueden escribir sus ideas al mismo tiempo. 4. Leer las ideas escritas en cada hoja. 5. Reflexionar sobre los efectos negativos de las situaciones descritas.
--	--

Receso (15 min.)

Nombre	Elementos clave para incrementar la resiliencia
Objetivo	Utilizar los conceptos de psicología positiva para incrementar el desarrollo de la resiliencia en la organización.
Duración	45 min.
Requerimientos	Facilitador: Rotafolio, plumones, cinta
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que formen equipos de cuatro personas (diferentes a los del ejercicio anterior). 2. En equipo contestar la siguiente pregunta: ¿Para qué sirven las situaciones adversas externas o internas en las organizaciones? Escribir la respuesta como un encabezado de la hoja de rotafolio. 3. A partir de la respuesta, seleccionar tres elementos clave que incrementen la resiliencia. Escribir una breve explicación en medio de la hoja. 4. Contestar la siguiente pregunta: ¿Cómo se relaciona la resiliencia con la autoeficacia y el engagement? Escribir la respuesta en la parte inferior de la hoja. 5. Pegar las hojas del rotafolio alrededor del salón y compartir las respuestas con el resto del grupo. 6. Reflexión de aprendizaje voluntaria.

Explicación (continuación) (20 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Solicitar a los alumnos que lean el Caso R y llevar hojas de Rotafolio (7 por equipo).

Sesión 13: Intervenciones positivas en las organizaciones

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 13	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Caso R	60	Alumnos: Haber leído el caso R. Facilitador: Hojas de rotafolio (7 por equipo).
Receso	15	
Explicación sobre Indagación Apreciativa	35	Nota para el facilitador: se proporcionará el documento "The Appreciative Inquiry Model" en una carpeta digital. Este documento puede compartirse con los alumnos.
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 13 (30 min.)

Nombre	Caso R
Objetivo	Analizar los 7 ejes básicos en los que se sustenta el modelo de intervención en el Caso R.
Duración	50 min.
Requerimientos	Alumnos: Haber leído el caso R. Facilitador: Hojas de rotafolio (7 por equipo).

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que formen equipos de cuatro personas (diferentes a los del ejercicio anterior). 2. Escribir en la parte superior de la hoja, cada uno de los ejes básicos del modelo. 3. Cada miembro del equipo tendrá un plumón, se colocará en medio de la mesa, la hoja rotulada con un eje. En cuatro minutos, todos escribirán al mismo tiempo sus ideas de lo que significa ese eje. (Sé riguroso con el tiempo, no importa que tengan poco contenido escrito). 4. Leerán en voz alta lo que hayan escrito. 5. Se repetirá el ejercicio con cada uno de los ejes. 6. El instructor seleccionará siete espacios donde se pegarán los rotafolios de cada eje. 7. Los equipos pegarán sus rotafolios en ese espacio. 8. Para finalizar el ejercicio, todos los alumnos recorrerán los siete espacios leyendo las ideas de sus compañeros. (No tienen que ir en orden). 9. Preguntar al grupo qué aprendieron, las respuestas serán de forma voluntaria (dos o tres participaciones).
---------------------------------	--

Receso (15 min.)

Explicación (Indagación Appreciativa) (35 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar rotafolio, plumones, hojas blancas para la actividad “Conducta, cognición y voluntad”.
- Solicitar a los alumnos que envíen el avance de la evidencia en una diapositiva de PPT antes de la siguiente sesión. Reunir todas las presentaciones en un USB y llevarlo para que los alumnos hagan la exposición en clase.

Sesión 14: Estrategias de intervención positiva centradas en el empleado

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 14	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Conducta, cognición y voluntad	50	Facilitador: Rotafolio, plumones, hojas blancas
Receso	15	
Avance de evidencia	35	Alumnos: Enviar al instructor, previo a la sesión presencial, el avance de la evidencia en una sola diapositiva de PPT. Facilitador: Llevar documentos de los alumnos (PPT) en un USB.
Explicación (continuación):	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 14 (30 min.)

Nombre	Conducta, cognición y voluntad
Objetivo	Identifica en el conocimiento las estrategias asociadas a conducta, cognición y voluntad, identifica con la finalidad de utilizar este conocimiento en el contexto laboral.
Duración	50 min.

Requerimientos	Facilitador: Rotafolio, plumones, hojas blancas
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. De forma individual cada participante selecciona y escribe una breve explicación de tres estrategias de intervención organizacional, una de cada categoría: conducta, cognición y voluntad (6 minutos). 2. Que el grupo se enumere del 1 al 6 con el fin de formar seis equipos. 3. Cada integrante presenta sus estrategias al equipo. 4. Los compañeros de equipo pueden realizar preguntas o complementar la presentación con sus propias ideas. 5. Cada equipo escribirá en una hoja de rotafolio las estrategias que se presentaron. 6. El instructor observa las presentaciones y las complementa en caso de que haya faltado alguna.

Receso (15 min.)

Nombre	Avance de evidencia
Objetivo	Presentar ante el grupo los avances de la evidencia final.
Duración	35 min.
Requerimientos	Alumnos: Enviar al instructor, previo a la sesión presencial, el avance de la evidencia en una sola lámina de PPT. Facilitador: Llevar documentos de los alumnos (PPT) en un USB.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor llevará las presentaciones de todos los alumnos, en el orden en el que las recibió. 2. Los alumnos presentarán su avance que debe contener: <ul style="list-style-type: none"> • Área de intervención. • Selección de estrategias realizada con los integrantes del área a intervenir. • Análisis conjunto de la situación. • Dos cambios que se quieran implementar. 3. Cada alumno tiene dos minutos para realizar su presentación. 4. Cierre por parte del instructor.

Explicación (continuación) (20 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.

	<p>3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?
--	---

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Llevar post-its de tres colores para la actividad “Auditoría, rediseño y ambiente social”.
- Llevar rotafolio, plumones para la actividad “Liderazgo positivo”.

Sesión 15: Estrategias de intervención positiva centradas en la organización

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema 15	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Auditoría, rediseño y ambiente social	40	Facilitador: post-its de tres colores (uno por categoría); el número de post-its debe corresponder al número de alumnos, no importa si se repiten; hojas blancas, plumones.
Receso	15	
Liderazgo positivo	45	Facilitador: Rotafolio, plumones
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Explicación del tema 15 (30 min.)

Nombre	Auditoría, rediseño y ambiente social
Objetivo	Realizar un inventario de las categorías de estrategias centradas en la organización.
Duración	40 min.
Requerimientos	Facilitador: post-its de tres colores (uno por categoría); el número de post-its debe corresponder al número de alumnos, no importa si se repiten; hojas blancas, plumones.

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repartir los post-its (uno por alumno). 2. Pedir a los alumnos, que escriban una breve descripción de la estrategia recibida. 3. Reunir a los alumnos en equipo por categoría de estrategias. Es decir que se reúnan los verdes con verdes, rosas con rosas, etcétera. 4. Cada alumno presenta la descripción de la estrategia que recibió. 5. Entre todos definen las características esenciales de la estrategia. 6. Cada equipo presenta estas características al resto del grupo.
---------------------------------	---

Receso (15 min.)

Nombre	Liderazgo positivo
Objetivo	Poner en práctica, en su contexto laboral, los elementos que conforman el liderazgo positivo.
Duración	45 min.
Requerimientos	Facilitador: Rotafolio, plumones
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir el grupo en equipos de cuatro. 2. En una hoja de rotafolio cada equipo representará con un dibujo las cuatro características del Liderazgo Positivo. 3. El dibujo es libre. 4. Cada equipo coloca su póster en una de las paredes y lo presenta al resto del grupo. 5. Cerrar el ejercicio con la siguiente pregunta: ¿Qué podemos hacer para implementar las cuatro características del Liderazgo Positivo en nuestra práctica diaria? Participación voluntaria.

Explicación (continuación) (20 min.)

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Anexo 1. Descripción de emociones positivas

Tomado de Fredrickson, B. (2009) *Positivity*. Oneworld Publications.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

AMOR

Por algo dicen que el amor es una cosa esplendorosa. No se trata de un solo tipo de positividad. Incluye a todas las anteriores: gozo, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración y asombro. Lo que transforma a éstos en amor es el contexto. Cuando estas emociones se dan en nuestro corazón dentro de una relación cercana, lo llamamos amor. En las etapas iniciales de una relación, junto con la atracción, estás muy interesada en todo lo que la persona hace o dice. Comparten diversión y se ríen juntos, a veces por la torpeza de reunirse las primeras veces. Cuando la relación se desarrolla, trae gozo. Empiezan a compartir sus esperanzas para el futuro. Conforme la relación se solidifica, tendemos a caer en una serenidad acogedora, dada por la seguridad del amor mutuo. Nos sentimos agradecidos por lo que el ser amado aporta a nuestra vida, tan orgullosos de sus logros como de los nuestros, inspirados por sus cualidades positivas y tal vez asombrados por las fuerzas del universo que nos unieron. Cada uno de estos momentos podría describirse como un momento de amor. Verlo de esta manera nos permite apreciar sus muchas facetas y ver que es un estado momentáneo y no una descripción de una relación con tu pareja, hijo, padres o hermanos. Estas relaciones cercanas tal vez pueden ser vistas como los productos de momentos recurrentes de amor. El amor tiene facetas no verbales y cambia la química de nuestros cuerpos. Aumenta nuestros niveles de oxitocina y progesterona, que se relacionan con vínculos duraderos, con la confianza y la intimidad.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

GOZO

Visualiza esto: Estás en un lugar conocido y seguro. Las cosas van bien, aún mejor de lo que esperabas. De momento la situación requiere poco esfuerzo de tu parte. Estas son las circunstancias que llevan al gozo. Si has tenido la fortuna-comoyo (B.Fredrickson) cuando nació mi segundo hijo- de dar a luz en un medio lleno de apoyo, rodeada sólo de las personas que te apoyan, los primeros momentos en los que cargaste a tu bebé tal vez fueron los más gozosos de tu vida...Hay muchas otras fuentes de gozo. Podría ser que tus compañeros de trabajo te hayan sorprendido con una fiesta sorpresa. O abrir una carta y encontrarte un bono inesperado. O estás en una cena con amigos nuevos y estás disfrutando su compañía. El gozo se siente brillante y ligero. Los colores parecen más vivos. Das un brinquito con cada paso. Tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interno. Te dan ganas de absorberlo todo. Tienes ganas de jugar, de echarle un clavado e involucrarte.

Reflexiona:

- ¿Qué te trae gozo a ti?
- ¿Cuándo fue la última vez experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

GRATITUD

Imagínate que te acabas de dar cuenta de que alguien se ha tomado la molestia de hacer algo bueno por ti. Tu vecina, una maestra retirada, se ofrece a cuidar a tus hijos una tarde. Un mentor gentilmente le da un empujoncito a tu carrera en la dirección adecuada. Tu esposo(a) limpia la casa y hace la cena en tu día más ocupado(a) para que tú no tengas que hacerlo. El vendedor de una tienda es especialmente amable y eficiente cuando tienes que hacer una devolución engorrosa. El hijo de tu vecino quita la nieve de tu acera tras una nevada. O tal vez ni siquiera es una persona lo que te ha traído un gran beneficio. Nos podemos sentir agradecidos por respirar aire limpio, por tener cuerpos sanos, o por tener un lugar cómodo y seguro para descansar. In cualquier caso, la gratitud se da cuando apreciamos algo que nos ha llegado como un regalo digno de atesorarse.

La gratitud nos abre el corazón y trae consigo las ganas de dar algo de regreso, de hacer algo bueno por alguien, bien sea la persona que nos ayudó o alguien más. La gratitud, sin embargo, tiene un "gemelo perverso": el sentirse endeudado. Si sientes que tienes que pagarle a alguien, no te sientes agradecido, sino en deuda, lo que muchas veces crea una sensación desagradable. Sentirse en deuda nos hace dar a regañadientes como parte de una economía de favores. La gratitud, nos hace dar de una manera libre y creativa. Es una sensación grata mezclada con gozo y aprecio genuino... no se trata sólo de seguir las reglas de urbanidad, la gratitud verdadera es sincera y no se basa en un guion.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

INTERÉS

Aunque te sientes perfectamente seguro, algo nuevo o diferente te llama la atención y te llena de una sensación de posibilidad o misterio. A diferencia del gozo o la serenidad, estas circunstancias requieren de mayor atención y esfuerzo de tu parte. Estás totalmente fascinado. Tienes ganas de explorar, de meterte en lo que estás descubriendo. Es como cuando encuentras un camino en el bosque y quieres saber a dónde lleva. Es cuando descubres nuevos retos que te llevan a desarrollar tus habilidades, ya sea cocinando, jugando bridge o bailando. Es ese libro fascinante que despierta en ti nuevas ideas.

Cuando estás interesado, te sientes abierto y vivo. Literalmente puedes sentir cómo se expanden tus horizontes y con ellos tus posibilidades. El interés es lo que te jala a explorar, a asimilar nuevas ideas, a aprender más.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

ESPERANZA

Aunque la positividad generalmente se da cuando te sientes seguro y saciado, la esperanza es una excepción. Si todo fuera bien, no habría mucha necesidad de sentir esperanza. La esperanza entra en acción cuando las circunstancias son difíciles, cuando las cosas no van bien o cuando existe incertidumbre sobre cómo saldrán. La esperanza surge justamente en esos momentos en los que la desesperanza o la desesperación podrían ser igualmente probables. Tal vez acabas de reprobar un examen importante, has perdido tu trabajo, encontraste una bolita en un seno o tu hijo se la lastimado en un accidente de bicicleta. La esperanza, en situaciones como éstas, es “temer lo peor, pero anhelar algo mejor”.

En el fondo de la esperanza está la creencia de que las cosas pueden cambiar. No importa lo terribles o inciertas que parezcan las cosas, pueden mejorar. Existen posibilidades. La esperanza nos sostiene, impide que nos desplomemos en la desesperación. Nos motiva a recurrir a nuestras propias capacidades e inventiva para darle un giro a las cosas. Nos inspira a planear un futuro mejor.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

ORGULLO

El orgullo es una de las llamadas “emociones conscientes”. Todos conocemos a sus malvados primos, la vergüenza y la culpa. Estas emociones dolorosas se apoderan de nosotros cuando se nos culpa por algo malo. El orgullo es lo contrario: se nos “culpa” por algo bueno. Como uno de los pecados capitales, el orgullo tiene una reputación ambivalente. Decimos que el orgullo se le sube a la cabeza a la gente, o que después del orgullo viene la caída. Cualquier emoción puede llegar a un extremo, tal vez especialmente el orgullo. Si no se controla puede convertirse en arrogancia. Pero si es específico y está moderado por la humildad, el orgullo claramente es una emoción positiva.

El orgullo florece después de un logro por el que somos responsables. Invertiste tus habilidades y esfuerzo y tuviste éxito. Es esa sensación que tienes cuando le das el toque final al arreglo de la casa que emprendiste, sea componer la lavadora, plantar el jardín o rediseñar la recámara. O cuando logras algo en la escuela o el trabajo: te va muy bien en un examen, cerraste una venta o publicaste tus ideas. O cuando te das cuenta de que ayudaste a alguien a través de tu guía o bondad.

Estos no son logros cualesquiera, sino socialmente valorados. Nos damos cuenta de que nuestras acciones serán valoradas por los demás. Por eso el orgullo es una emoción con consciencia de uno mismo...sentimos orgullo cuando merecemos reconocimiento y vergüenza cuando merecemos ser culpados. Cuando nos sentimos orgullosos tenemos ganas de compartir nuestros logros con los demás. El orgullo enciende sueños de hacer más y tener otros logros similares: Si puedo hacer esto, tal vez puedo...abrir mi negocio, ...rediseñar la sala...sacarme una beca... Así, el orgullo motiva al logro.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

INSPIRACIÓN

De vez en cuando nos topamos con la verdadera excelencia humana. Trascendemos lo ordinario y vemos posibilidades mejores que las usuales. Ser testigos de la naturaleza humana en su mejor expresión nos puede inspirar y elevar. Puede que veas a un colega desviarse de su apretada agenda para ayudar a un paciente anciano a orientarse en el laberinto de los pasillos del hospital. O ver a Roger Federer jugar un juego impecable en el US Open. O leer la obra de un poeta que parece penetrar en el fondo del alma humana. O ver a una de tus “role models” haciendo lo que hace mejor.

Sentirte inspirado cautiva tu atención, te toca el corazón y te atrae. Es lo opuesto a la sensación de repulsión que sentimos ante la depravación humana. La inspiración no sólo nos hace sentir bien, nos hace querer expresar lo bueno y hacer el bien. Crea el deseo de hacer las cosas bien para poder llegar a nuestro máximo. Junto con la gratitud y el asombro, la inspiración es considerada una de las emociones trascendentes, es una de las formas de positividad que nos saca de la auto-absorción.

Tristemente, la inspiración no es lo único que podemos sentir al ver a alguien desempeñarse extraordinariamente bien. Como la gratitud, la inspiración tiene un “gemelo perverso”: el resentimiento o la envidia que podemos sentir cuando respondemos a la excelencia humana con negatividad...Responder con negatividad o positividad es una elección, una decisión de tener el corazón abierto o cerrado. Y con esta decisión entramos en una espiral ascendente o descendente.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) la emoción de inspiración?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

ASOMBRO

Relacionado con la inspiración, el asombro se da cuando nos encontramos con lo bueno en gran escala. Realmente nos sentimos sobrecogidos por la grandeza. En comparación a eso nos sentimos humildes y pequeños. Estamos transportados por un momento. El asombro nos hace detenernos, se deshacen las barreras y nos sentimos parte de algo más grande que nosotros mismos. Mentalmente es un reto absorber la escala de lo que hemos encontrado. A veces nos asombra la naturaleza, con sus puestas de sol asombrosas, o al sentir el poder de las olas del mar. Otras, nos asombra la humanidad, como cuando vemos a Neil Armstrong dar el primer paso en la luna, o visitamos la catedral de Notre Dame en París y nos paramos debajo de la ventana rosa iluminada por la luz de la mañana.

Aunque el asombro es una forma de positividad, a veces está cerca de la negatividad. Por ej. Sentimos asombro y miedo cuando somos testigos de un huracán o vemos caer las torres gemelas. El asombro, como la gratitud y la inspiración, es una emoción trascendente. Nos lleva a vernos como parte de algo mucho mayor, como la creación de Dios o el progreso de una nación. El asombro también nos puede hacer unirnos a líderes carismáticos, que parecen ser más grandes que la realidad.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

DIVERSIÓN

A veces pasa algo inesperado que simplemente te hace reír. Una amiga hace una cara chistosa cuando prueba tu creación culinaria. Por error le dices a tu niño que se meta al excusado en vez de a la tina. Un vecino te cuenta su chiste favorito. Un colega hace una broma. Los científicos sociales les llaman a estas circunstancias “incongruencia social no seria”. Este nombre subraya dos aspectos de las sorpresas que nos divierten: uno, que son sociales. Aunque a veces nos reímos solos, esa risa no se compara con la risa que compartimos con otras personas. De hecho, la risa, como los bostezos, es muy contagiosa. En segundo lugar, las sorpresas sólo son divertidas si se dan en contextos seguros, no si son peligrosas o amenazantes. Si tu amiga hace caras porque se está atragantando o el chiste de tu vecino es de mal gusto, no te diviertes. La diversión trae el deseo incontenible de reírse y compartir nuestra jovialidad con los demás.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

SERENIDAD

Como el gozo, la serenidad surge cuando tu entorno es seguro y conocido y requiere poco esfuerzo de tu parte. Pero, a diferencia del gozo, la serenidad es mucho más tranquila. Es cuando puedes suspirar largamente porque tus circunstancias en ese momento son muy cómodas y están justamente bien. Es cuando descansas en una hamaca en la sombra después de trabajar todo el día en tu jardín. Es caminar por la playa temprano en la mañana con los sonidos del océano y la brisa tocándote la piel. Es acurrucarte con un buen libro y un gato en las piernas, con una taza de tu té favorito. Es la sensación de fundirte en el tapete de yoga al hacer el Savasana, la posición tradicional que marca el final de una práctica de yoga.

La serenidad nos da ganas de quedarnos donde estamos y absorberlo. Es un estado consciente que nos hace querer saborear nuestras circunstancias y querer integrarlas a nuestra vida más plenamente. Cuando te dices “debería de hacer esto con más frecuencia”, eso es serenidad. La serenidad es una emoción que se da después de otras como el gozo, el orgullo, la diversión o el asombro.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estaba?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Con quién estaba?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) me provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedo pensar en aún más cosas que me hagan sentir así?
- ¿Qué puedo hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Anexo 2. Cuadro de ejemplos de respuestas

Tipo de respuesta	Activa	Pasiva
Constructiva	Palabras de ánimo y apoyo. Preguntas que muestran un interés sincero. Autenticidad. Esta es la mejor respuesta que puedes darle y la que se relaciona con una mayor satisfacción.	Apoyo casi silencioso, sin energía ni entusiasmo, no expresa deseo de saber más sobre el tema.
Destructiva	Actitud despectiva. Ofensiva. Arruina el momento de felicidad, el “aguafiestas”.	Actitud fría y desinteresada sin prestar atención. Ignora al que habla y cambia de tema.

Anexo 3. Situaciones a representar

Situación 1

Una compañera recibió un correo de aceptación de su proyecto, en el que han trabajado juntos los últimos tres meses, sin embargo, en este momento tienes una sobrecarga de trabajo y no podrás participar en el proyecto.

Situación 2

Un compañero tiene que retirarse de urgencia debido a que se adelantó el nacimiento de su hijo, por lo cual te pide que presentes el reporte de avance en la junta con los inversionistas, de la cual depende un proyecto importante para tu área.

Nota para el facilitador: cuando entreguen el formato a los alumnos que representarán las situaciones, pedirles que ensayen las respuestas antes de hacer su representación.

Copyright © propiedad de Tecmilenio
Prohibida su reproducción total o parcial

Anexo 4. Ejercicio SMART

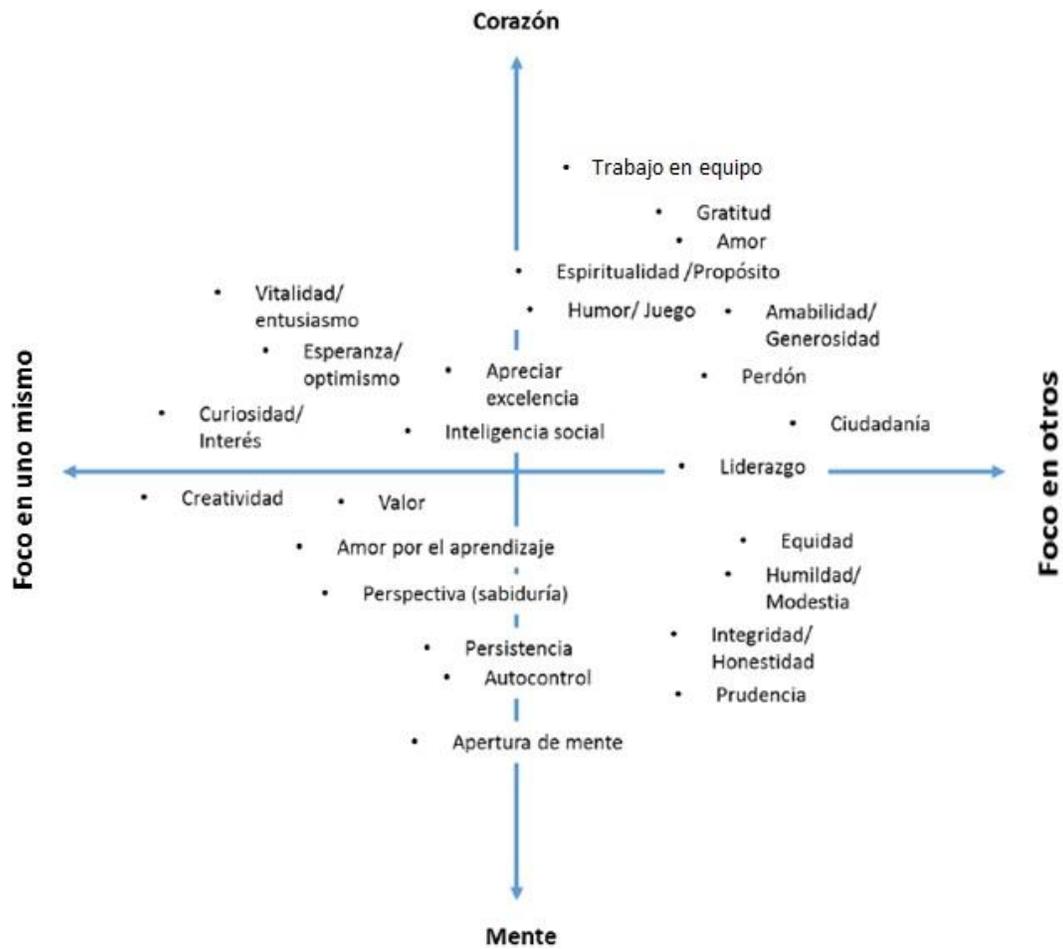
Agrega tu meta personal en el siguiente recuadro:

A continuación, analiza tu meta de acuerdo con el diagrama SMART:

S	
M	
A	
R	
T	

Anexo 5. Mapea tus fortalezas

La estructura de las fortalezas de carácter



Copyright © propiedad de Tecmilenio
Prohibida su reproducción total o parcial

Anexo 6. Escala de Autoeficacia General

(Baessler y Schwarzer, 1996)

Indica con una "X" qué tan de acuerdo estás con los enunciados, según la escala de valoraciones:

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Enunciado	1	2	3	4
Puedo encontrar la forma de obtener lo que quiero, aunque alguien se me oponga				
Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente				
Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas				
Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados				
Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas				
Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles				
Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo				
Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario				
Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer				
Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo				
Suma de puntuaciones				
Agrega el total de las puntuaciones en el siguiente recuadro				

Para calcular el índice de autoeficacia, suma la puntuación de los enunciados. El máximo puntaje que se puede obtener es 40. Entre más cerca esté el resultado del puntaje mayor es el índice de autoeficacia.

Referencia:

Schwarzer, R., & Baessler, J. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y estrés*, 2(1), 1-8.

Copyright © propiedad de Tecmilenio
Prohibida su reproducción total o parcial

Anexo 7. Puedo y lo logro

Contesta en forma individual las siguientes preguntas:

1. Piensa en alguna tarea específica de tu trabajo que sientes que eras capaz de hacer y descríbela brevemente.

2. Cuanto tiempo y esfuerzo te toma esta tarea en relación al promedio de tus compañeros en una escala del 1 al 10 (1 es el menor y 10 el mayor)

	Tu	Tus compañeros
Tiempo		
Esfuerzo		

3. Identifica un logro en el trabajo que has tenido en los últimos 3 meses, descríbelo.

4. ¿Qué emociones experimentaste al obtener ese logro?

5. Si experimentas estas emociones positivas con frecuencia en tu trabajo, ¿qué resultados podrías obtener?