



Certificado en Organizaciones Positivas
Manual del facilitador
Modalidad presencial

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

Curso presencial de Certificado en Organizaciones Positivas

Manual del facilitador

Contenido

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

Tema 1. Introducción a la psicología organizacional positiva

Tema 2. Concepto de organización positiva, modelo teórico y medida

Tema 3. Resultados de las organizaciones positivas

Tema 4. Recursos laborales de tarea

Tema 5. Recursos sociales del ambiente laboral

Tema 6. Prácticas saludables de la organización

Tema 7. Autoeficacia en la organización

Tema 8. Engagement en el trabajo

Tema 9. Resiliencia en la organización

Tema 10. Intervenciones positivas en las organizaciones

Tema 11. Estrategias de intervención positiva centradas en el empleado

Tema 12. Estrategias de intervención positiva centradas en la organización

3. Anexos

Indicaciones básicas para el desarrollo del curso

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: Introducción a la psicología organizacional positiva

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Presentaciones positivas	60	Ninguno Nota: antes de iniciar el ejercicio se recomienda dar una breve explicación de psicología positiva (15 minutos).
Receso	15	
Explicación del Tema 1	40	Facilitador: Presentación en PowerPoint
¿Qué es una organización positiva?	40	Facilitador: Hojas de rotafolio y marcadores
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)

Nombre	Presentaciones positivas
Objetivo	Reconocer las áreas positivas en sí mismos y presentarse ante los demás con esas características.
Duración	60 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">Organizar al grupo en círculoPedir a los participantes que imaginen ser el protagonista de una película y piensen en una escena de su vida que represente la mejor versión de sí mismo.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Compartirla al resto del grupo (de 2 a 3 minutos por persona dependiendo del tamaño del grupo). 4. Al finalizar la actividad pedir a los participantes que mencionen alguna característica positiva de 2 de sus compañeros.
--	---

Receso (15 min.)

Explicación del tema 1 (30 min.)

Nombre	¿Qué es una organización positiva?
Objetivo	Explorar las ideas de los participantes sobre lo que ellos consideran que constituye una organización positiva.
Duración	40 min.
Requerimientos	Facilitador: Hojas de rotafolio y marcadores
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reúne a los participantes en equipos de 4 personas. 2. Pídeles que hagan una lista de las características de las organizaciones positivas con base en la explicación, conocimientos y experiencia laboral. 3. Pídeles que jerarquicen en orden de importancia las características enlistadas, justifiquen y discutan su listado en equipo. 4. Cada equipo seleccionará las tres características más importantes. 5. Para finalizar el ejercicio, cada equipo expone sus resultados 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 revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 1 y 2, así como leer el Caso Zappos.
- Llevar hojas de rotafolio y plumones para actividad “Caso Zappos”.

Sesión 2: Concepto de organización positiva, modelo teórico y medida

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki: Cuidando a la enferma	25	Ninguno
Explicación del Tema 2	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: 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 2 (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 revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 3, así como llevar los resultados de la actividad Be a HERO, ya sean impresos o en cualquier dispositivo móvil.

Sesión 3: Resultados de las organizaciones positivas

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki: Primer día de trabajo	25	Ninguno
Explicación del Tema 3	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Be a HERO	60	Alumnos: Cuadro comparativo elaborado individualmente la semana anterior
Explicación del tema	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: 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 3 (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:

- Solicitar a los alumnos que revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 4.
- Llevar hojas de rotafolio y plumones para actividad “¿Qué hago y cómo lo hago?”.

Sesión 4: Recursos laborales de tarea

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki: Desmotivada	25	Ninguno
Explicación del Tema 4	35	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
¿Qué hago y cómo lo hago?	40	Facilitador: Hojas de rotafolio y plumones.
Explicación del tema	35	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: 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 4 (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 del tema (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:

- Solicitar a los alumnos que revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 5, leer el Caso R y traerlo impreso o en formato electrónico.

Sesión 5: Recursos sociales del ambiente laboral

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki: Organización de entrega de reconocimientos	20	Ninguno
Explicación del Tema 5	25	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Caso R	60	Alumnos: Haber leído el caso R.
Explicación del tema	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)

Explicación del tema 5 (20 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	Caso R
Objetivo	Asociar las situaciones presentes en una organización con los recursos sociales de las organizaciones positivas.
Duración	60 min.
Requerimientos	Alumnos: Haber leído el caso R.

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. En equipos de 4 personas identifiquen en el caso R situaciones relacionadas con los siguientes recursos sociales: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Confianza • Supervisión • Justicia • Contacto social 2. Describan y justifiquen la situación 3. Cada equipo presentará sus resultados al grupo
---------------------------------	--

Explicación del tema (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:

- Solicitar a los alumnos que revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 6.
- Llevar hojas de rotafolio (3 por equipo) y plumones para actividad “Propuesta para implantar prácticas organizacionales saludables”.

Sesión 6: Prácticas saludables de la organización

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki: Prácticas organizacionales saludables	25	Ninguno
Explicación del Tema 6	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 del tema	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)

Explicación del tema 6 (20 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 (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:

- Solicitar a los alumnos que revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 7.
- Llevar una copia del Anexo 1 y Anexo 2 para cada alumno.

Sesión 7: Autoeficacia en la organización

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Wiki: Ventas en una librería	25	Ninguno
Explicación del Tema 7	25	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Cuestionario de autoeficacia	25	Facilitador: una copia del Anexo 1 para cada participante
Explicación (continuación)	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Puedo y lo logro	40	Facilitador: una copia del Anexo 2 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: 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 7 (20 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 1 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) (20 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 2 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? • 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 revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 8 y que revisen las instrucciones de la evidencia final.
- Llevar rotafolio, plumones y cinta para actividad “Consecuencias positivas del engagement”.

Sesión 8: Engagement en el trabajo

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Discusión de temas	40	Ninguno
Explicación del Tema 8	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Consecuencias positivas del engagement	50	Facilitador: Rotafolio, plumones, cinta
Explicación del tema	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	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">Pedir a los alumnos que se reúnan en equipos de cuatro.Cada alumno presentará el tema que seleccionó y cuáles fueron las razones para elegirlo.El equipo deberá discutir los temas seleccionados y hacer preguntas que orienten al alumno a realizar mejor su trabajo.Realizar una presentación general voluntaria.

Explicación del tema 8 (20 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	Consecuencias positivas del engagement
Objetivo	Los alumnos analizarán la importancia de propiciar engagement en los trabajadores.
Duración	50 min.
Requerimientos	Rotafolio, plumones, cinta
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Pedir a los alumnos que se reúnan en equipos de cuatro personas (diferentes a la actividad anterior).2. Cada equipo debe seleccionar dos consecuencias positivas del engagement.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.

Explicación (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 revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 9.
- Llevar hojas blancas y plumones para actividad "Mecanismos de adaptación", rotafolio, plumones y cinta para actividad "Elementos clave para incrementar la resiliencia".

Sesión 9: Resiliencia en la organización

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Mecanismos de adaptación	40	Facilitador: Hojas blancas, plumones
Explicación del Tema 9	30	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Elementos clave para incrementar la resiliencia	45	Facilitador: Rotafolio, plumones, cinta
Explicación del tema	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	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. En equipo, generar ideas que expliquen las situaciones y escribirlas en las hojas. Todos los integrantes pueden escribir sus ideas al mismo tiempo. Leer las ideas escritas en cada hoja.

	5. Reflexionar sobre los efectos negativos de las situaciones descritas.
--	--

Explicación del tema 9 (20 min.)

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 (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 revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 10, así como el Caso Zappos y el Caso R para realizar las actividades en clase.
- Llevar hojas de Rotafolio (7 por equipo) para actividad "Caso R".

Sesión 10: Intervenciones positivas en las organizaciones

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Caso Zappos	45	Alumnos: Haber leído el Caso Zappos
Explicación del Tema 10	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Caso R	50	Alumnos: Haber leído el caso R. Facilitador: Hojas de rotafolio (7 por equipo).
Explicación del tema	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	Caso Zappos
Objetivo	Analizar la intervención positiva que se realizó en la empresa Zappos.
Duración	45 min.
Requerimientos	Alumnos: Haber leído el Caso Zappos
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir que formen equipos de cuatro personas. Uno de los integrantes presenta un resumen del caso. Enumerar las principales intervenciones que se realizaron en la empresa para incrementar el bienestar de sus colaboradores. Seleccionar las que les parezcan más aplicables a su entorno laboral. Discutir las razones por las que son más aplicables. Presentar de forma voluntaria al grupo las conclusiones de la actividad.

Explicación del tema 9 (20 min.)

Receso (15 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).

Explicación (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?

- | | |
|--|---|
| | <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:

- Solicitar a los alumnos que revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 11.
- 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.
- Llevar rotafolio, plumones, hojas blancas para actividad "Conducta, cognición y voluntad".

Sesión 11: Estrategias de intervención positiva centradas en el empleado

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Conducta, cognición y voluntad	50	Facilitador: Rotafolio, plumones, hojas blancas
Explicación del Tema 11	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Avance de evidencia	45	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.
Explicación del tema	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	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.
---------------------------------	---

Explicación del tema 11 (20 min.)

Receso (15 min.)

Nombre	Avance de evidencia
Objetivo	Presentar ante el grupo los avances de la evidencia final.
Duración	45 min.
Requerimientos	<p>Alumnos: Enviar al instructor, previo a la sesión presencial, el avance de la evidencia en una sola lámina de PPT.</p> <p>Facilitador: Llevar documentos de los alumnos (PPT) en un USB.</p>
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 (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).

	<ol style="list-style-type: none">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 revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 12.
- Llevar post-it de tres colores para actividad “Auditoría, rediseño y ambiente social”, Rotafolio y plumones para actividad “Liderazgo positivo”.

Sesión 12: Estrategias de intervención positiva centradas en la organización

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Auditoría, rediseño y ambiente social	40	Facilitador: post-it de tres colores (uno por categoría); el número de post-it debe corresponder al número de alumnos, no importa si se repiten; hojas blancas, plumones.
Explicación del Tema 12	20	Facilitador: Presentación en PowerPoint
Receso	15	
Liderazgo positivo	45	Facilitador: Rotafolio, plumones
Cierre final: ¿Con qué te quedas del certificado?	45	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	Auditoría, rediseño y ambiente social
Objetivo	Realizar un inventario de las categorías de estrategias centradas en la organización.
Duración	40 min.
Requerimientos	Facilitador: post-it de tres colores (uno por categoría); el número de post-it 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.
---------------------------------	---

Explicación del tema 12 (20 min.)

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.

Nombre	Cierre final: ¿Con qué te quedas del certificado?
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
Duración	45 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicita a los participantes que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Cada uno de los participantes contestará las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué es lo que más te gusto del curso? b. ¿Qué es lo que te llevas de este curso? c. ¿Hay algo que estés haciendo diferente? d. ¿Qué pudo haber hecho que el curso hubiera estado mejor? e. Si dentro de cinco años nos encontramos y te pregunto: ¿Qué recuerdas del curso? ¿Cuál sería tu respuesta? (una sola cosa).

Anexo 1. 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 2. 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?