

Liderazgo Positivo

¡¡¡AHORA!!!

Un liderazgo en positivo es un líder que recalca lo que funciona bien , lo que es bueno y aquellos recursos personales que mejoran el bienestar, la satisfacción y el desempeño.

Cameron habla de cuatro variantes para un líder positivo. Clima laboral , Relaciones de trabajo , comunicación y las expectativas que las personas crean en la Organización.



**DEMANDAS/RECURSOS
LABORALES**

DEMANDAS:

- Tarea (ej. presión temporal, sobrecarga, ambigüedad de rol, contagios de emociones negativas).
- Social (ej. conflicto de rol, relación con clientes, colegas).
- Organizacional (ej. Inseguridad)

RECURSOS LABORALES:

- Tarea (ej. autonomía, feedback).
- Social (ej. clima apoyo social).
- Organizacional (ej. participación en la toma de decisiones, trabajo en equipo).

**BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

Daños Psicosociales:

- Burnout.
- Estrés.

RECURSOS PERSONALES:

- Autoeficacia.
- Optimismo.
- Resiliencia.
- Autoconfianza.

Salud Psicosocial:

- Engagement,
- Satisfacción.
- Compromiso.

**CONDUCTAS
LABORALES**

- Productividad
- Desempeño.
- Calidad del trabajo.
- Absentismo.



Sentido

Entrega

Logros

Relaciones Positivas

Emociones
Positivas

Fortalezas Personales

Crecimiento Profesional y Personal
BIENESTAR



Fortalezas Personales



Christopher Peterson
(Universidad de Michigan, EUA)



Martin Seligman
(Universidad de Pensilvania, EUA)

través del cuestionario V.I.A.

<http://spanish.authentic happiness.org/Default.aspx>

Es uno de los pilares de la felicidad
y nos permite relacionarnos
activamente con nuestro entorno
utilizándolas conscientemente.



I. Sabiduría y Conocimiento

1. Curiosidad
2. Amor por el conocimiento
3. Juicio
4. Ingenio
5. Inteligencia Social
6. Perspectiva

II. Valor

7. Valentía
8. Perseverancia
9. Integridad

III. Humanidad y Amor

10. Bondad
11. Amor

IV. Justicia

12. Civismo
13. Imparcialidad
14. Liderazgo

V. Templanza

15. Autocontrol
16. Prudencia
17. Humildad

VI. Trascendencia

18. Disfrute de la belleza
19. Gratitud
20. Esperanza
21. Espiritualidad
22. Perdón
23. Sentido del Humor
24. Entusiasmo



Questionario

CÓMO COMPLETAR EL CUESTIONARIO

Deberá reflexionar y contestar las 48 afirmaciones, 2 por fortaleza, y ponderarlas según la escala que se propone a continuación:

Escala de valor
Muy propia de mí = 5
Propia de mí = 4
Neutro = 3
Poco propia de mí = 2
Impropia de mí = 1

Una vez contestadas todas, sume las dos ponderaciones de cada fortaleza y escríbala en la ficha de ponderación, al final del documento.



FORTALEZAS PERSONALES

Respuesta

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

1. Curiosidad/interés por el mundo

La afirmación "siempre siento curiosidad por el mundo" es:

"No me aburro con facilidad" es:

2. Amor por el conocimiento

La afirmación "Me emociono cuando aprendo algo nuevo" es:

"Siempre hago esfuerzos por ir a los museos" es:

3. Juicio/Pensamiento crítico/Mentalidad abierta

La afirmación "Cuando la situación lo exige, soy un pensador altamente racional" es:

"No tiendo a emitir juicios precipitados" es:

4. Ingenio / Originalidad / Inteligencia práctica / Perspicacia

"Me gusta pensar en nuevas cosas de hacer las cosas" es:

"La mayoría de mis amigos son menos imaginativos que yo" es:

5. Inteligencia social/Inteligencia personal/Inteligencia emocional

"Independientemente de la situación social soy capaz de encajar" es:

"Se me da bien advertir lo que sienten otras personas" es:

6. Perspectiva

"Siempre soy capaz de analizar las cosas y verlas en un contexto más amplio" es:

"Los demás a menudo me piden consejo" es:

FORTALEZAS PERSONALES

Respuesta

VALOR

7. Valor y valentía

"A menudo definiendo mi postura ante una oposición fuerte" es:

"El dolor y el desengaño no suelen vencerme" es:

8. Perseverancia/Laboriosidad/diligencia

"Siempre acabo lo que empiezo" es:

"No me distraigo mientras trabajo" es:

9. Integridad/Autenticidad/Honestidad

"Siempre mantengo mis promesas" es:

"Mis amigos me dicen que soy realista" es:

HUMANIDAD Y AMOR

10. Bondad y generosidad

"El mes pasado ayudé voluntariamente a un vecino" es;

"Me emociona tanto la buena suerte de los demás como la mía propia" es:

11. Amar y dejarse amar

"Hay personas en mi vida que se preocupan tanto por mis sentimientos y bienestar como por los suyos propios" es:

"No me cuesta aceptar el amor de los demás" es:

FORTALEZAS PERSONALES

Respuesta

JUSTICIA

12. Civismo/Deber/Trabajo en equipo/Lealtad

"Doy lo mejor de mí en el trabajo en grupo" es:

"No me cuesta sacrificar mis propios intereses en beneficio de los grupos a los que pertenezco" es:

13. Imparcialidad y equidad

"Trato a las personas con igualdad independientemente de quien sean" es:

"Trato con justicia a la gente aunque no me caigan bien" es:

14. Liderazgo

"Siempre consigo que las personas cumplan su cometido sin insistir en exceso" es:

"Se me da bien organizar actividades de grupo" es:

TEMPLANZA

15. Autocontrol

"Controlo mis emociones" es:

"No me cuesta hacer régimen" es:

16. Prudencia/Discreción/Cautela

"Evito actividades que resulten físicamente peligrosas" es:

"No suelo equivocarme al elegir amistades y relaciones" es:

17. Humildad y modestia

"Cambio de tema cuando la gente me halaga" es:

"No suelo jactarme de mis logros" es:

TRASCENDENCIA

18. Disfrute de la belleza y la excelencia

"El mes pasado, me he emocionado por la excelencia en música, arte., teatro, deporte, ciencia o matemáticas" es:

"Creé bello el año pasado" es:

19. Gratitud

"Siempre digo gracias, incluso por pequeñas cosas" es:

"Siempre me detengo a dar las gracias" es:

20. Esperanza/Optimismo/Previsión

"Siempre veo el lado bueno de las cosas" es:

"Tengo un plan bien desarrollado de lo que quiero hacer" es:

21. Espiritualidad/Propósito/Fe/ Religiosidad

"Mi vida tiene un propósito bien marcado" es:

"Siento una vocación en la vida" es:

22. Perdón y clemencia

"Siempre pienso que lo pasado, pasado está" es:

"Siempre evito desquitarme" es:

23. Picardía y sentido del humor

"Combino cuanto puedo el trabajo con la diversión" es:

"A menudo digo cosas divertidas" es:

24. Brío/Pasión/entusiasmo

"Me implico por completo en todo lo que hago" es:

"Pocas veces me siento alicaído" es:

CÓMO INTERPRETAR EL CUESTIONARIO

Llegados a este punto ya habrá sumado su puntuación con relación a las 24 fortalezas del cuestionario. Lo normal es que haya obtenido un máximo de cinco o menos valores altos, **de 9 o 10**, los cuales indican sus fortalezas más representativas, al menos de acuerdo con lo que usted piensa. Rodéelos con un círculo. También registrará varias puntuaciones bajas de 6 o menos, que señalarán sus debilidades:

FICHA DE PONDERACIÓN

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO		JUSTICIA	
1. Curiosidad		12. Civismo	
2. Amor por el conocimiento		13. Imparcialidad	
3. Juicio		14. Liderazgo	
4. Ingenio		TEMPLANZA	
5. Inteligencia social		15. Autocontrol	
6. Perspectiva		16. Prudencia	
VALOR		17. Humildad	
7. Valentía		TRASCENDENCIA	
8. Perseverancia		18. Disfrute de la belleza	
9. Integridad		19. Gratitud	
HUMANIDAD Y AMOR		20. Esperanza	
10. Bondad		21. Espiritualidad	
		22. Perdón	
11. Amor		23. Sentido del humor	
		24. Entusiasmo	

Potenciando Nuestras Fortalezas

Logros



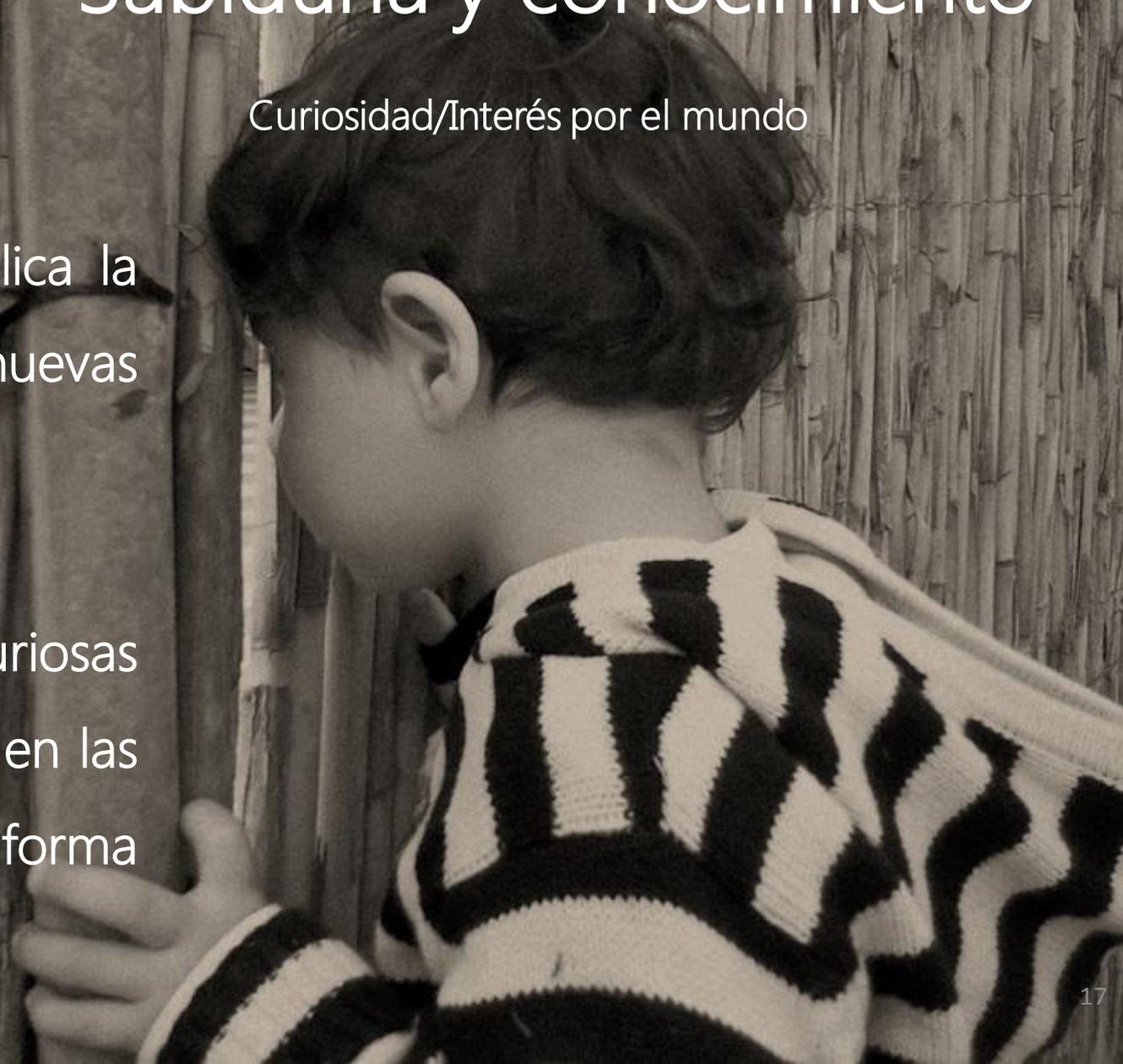
Fortalezas

Sabiduría y conocimiento

Curiosidad/Interés por el mundo

La curiosidad implica la búsqueda de nuevas experiencias.

las personas curiosas quieren participar en las novedades de forma activa



Sabiduría y conocimiento

Juicio/Pensamiento Crítico/Mentalidad Abierta

Piensa las cosas con detenimiento.
No se precipita a la hora de extraer conclusiones y se basa en evidencias

Lo contrario de esta fortaleza: pensar de maneras que favorezcan y confirmen ideas previas.



Trascendencia

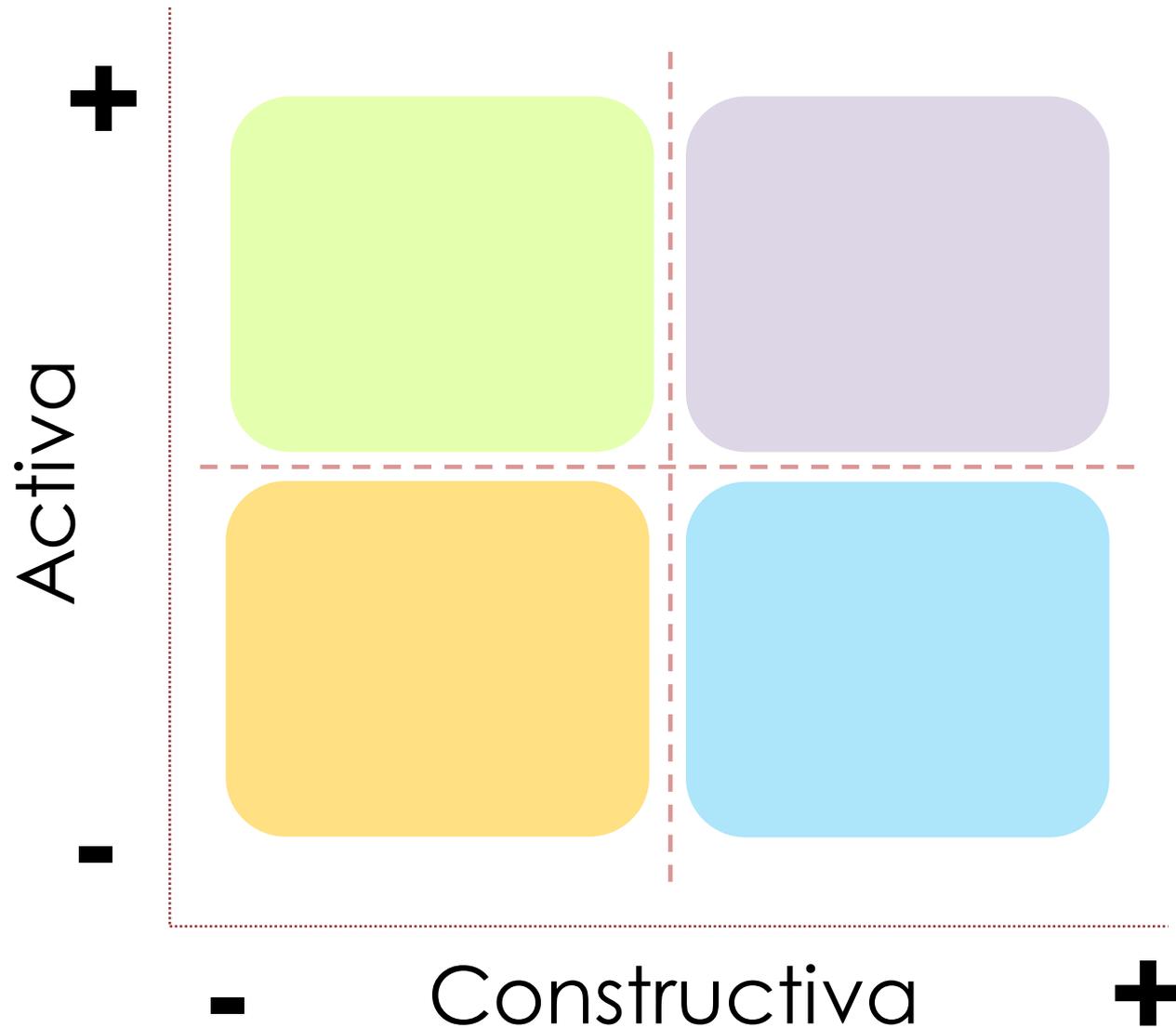
Gratitud

Es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Como emoción es una sensación de asombro, de agradecimiento, de apreciación de la vida misma (Emmons). La gratitud también puede dirigirse hacia elementos impersonales o no humanos.



Reconocimiento Frecuente

Modelo reacciones activas/reactivas

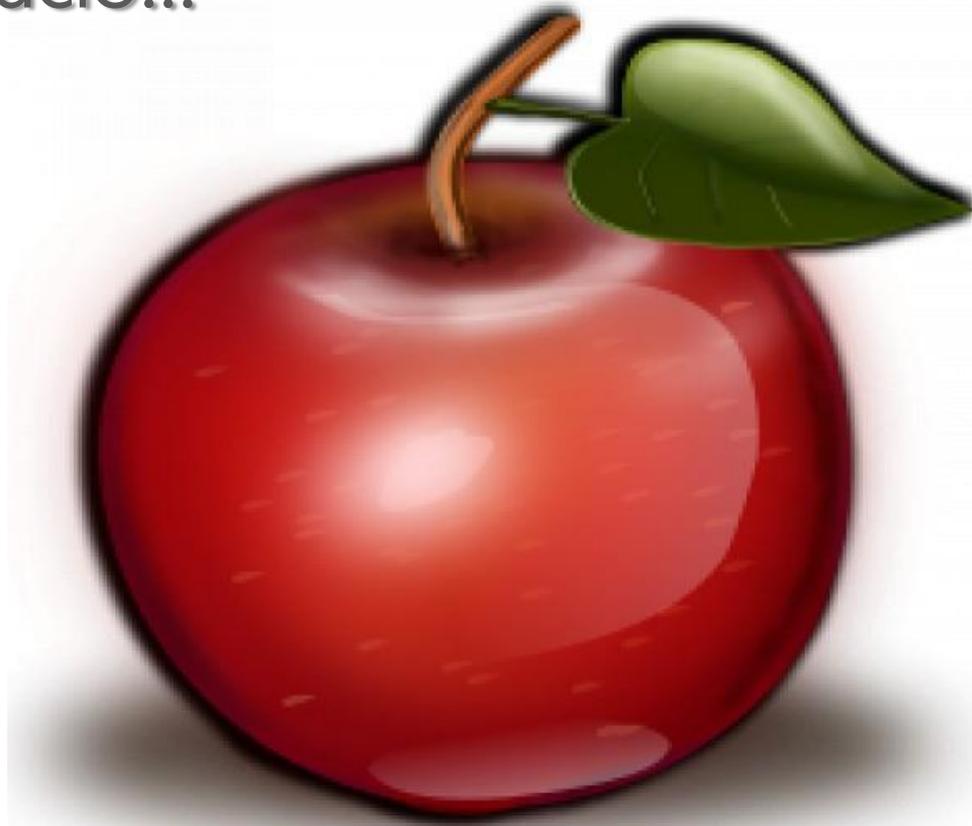




Recursos del líder para actuar en situaciones adversas y cambiantes

SABOREANDO...

Qué es motivo de disfrute en este momento y en este espacio...





Aprende a
ser optimista
¿qué camino
quieres
seguir?

TIPOS DE OPTIMISMO (S.LYOBOMIRSKY)

Creencia:

Al final todo saldrá bien...
Y, si no sale bien, ¡es que no es el final!

Habilidad cognitiva:

Piensa bien...¡y acertarás!



EJEMPLO:

OPTIMISTA

- Es sociable.
- Tiene una actitud del tipo “soy capaz”.
- Es persistente ante la adversidad.
- Emprende acciones que le permiten alcanzar sus objetivos.
- En general, piensa en que las cosas le van a ir bien.
- Actúa rápidamente ante cualquier problema.



PESIMISTA

- Tiende a aislarse.
- Duda de las propias capacidades.
- Desiste fácilmente ante la adversidad.
- Muestra indecisión y dudas.
- Es fatalista y en general piensa en lo peor.
- Dedicar mucho tiempo a pensar en sus problemas.



Optimismo inteligente

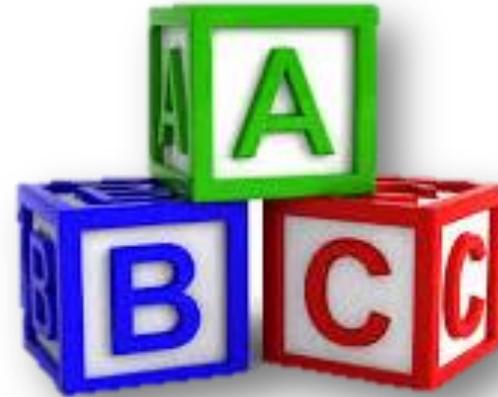
Dimensiones del Optimismo



- **Permanencia** (Permanente/Circunstancial): **tiempo.**
- **Amplitud** (Específica/Universal): **alcance.**
- **Personalización** (Interna/Externa)
- **Permanencia+**
Amplitud= Esperanza

Registra tu A B C

Lleva un diario durante 2 o 3 días y registra 5 secuencias al día sobre tu propio ABC de lo que pueda sucederte. Puedes utilizar la siguiente tabla.



Adversidad	
Creencia	
Consecuencia	

Deja de rumiar: Páralo

Stop it!

Distráete

**Registra
qué te
hace
rumiar**



Tomar distancia...con humor

¡ Afortunadamente !

(Por cortesía de Eduardo Jáuregui)

- ✓ Este año me toca ser presidente de la comunidad de vecinos.
- ✓ ¡Dios mío, se ha inundado la casa!
- ✓ Se ha trasladado un saxofonista al piso de arriba
- ✓ Cariño, este fin de semana viene mi madre con nosotros...
- ✓ Atención, atención, su vuelo se ha retrasado dos horas.
- ✓ Nos han aplazado hasta el 2.014 el proyecto que nos hubiera dado estabilidad este año.



Muchas Gracias

Por Su Atención