

Cómo llegar a ser un buen líder



#jornadaceei
@ceeivalencia



1. Psicología Positiva

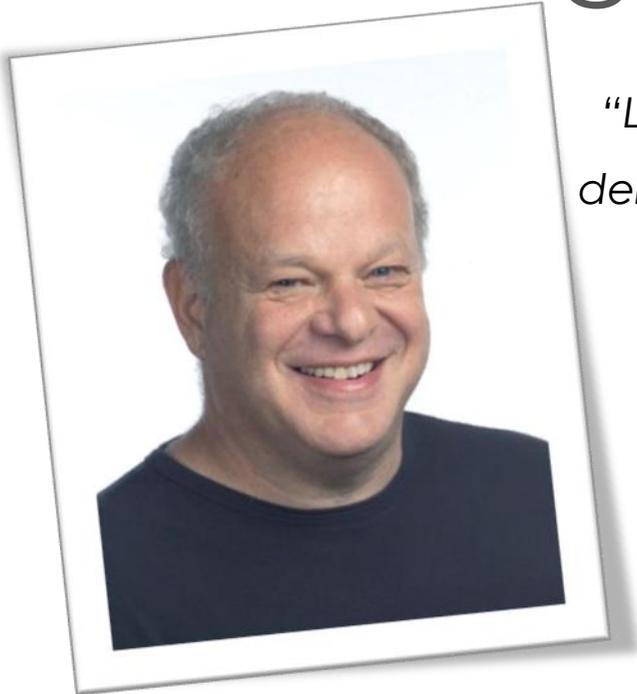
“La psicología positiva es el estudio científico que investiga lo qué hace que la vida merezca la pena”.

PETERSON



#jornadaceei
@ceeivalencia

1. Psicología Positiva



“La psicología positiva estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas”

Martin Seligman

“Estudio del funcionamiento óptimo de personas, equipos y organizaciones”

Arnold Bakker



#jornadaceei
@ceeivalencia

1. Psicología Positiva



La psicología positiva aborda el estudio de **aspectos más positivos** como, por ejemplo:

- ✓ la creatividad,
- ✓ la inteligencia emocional,
- ✓ el humor,
- ✓ la sabiduría,
- ✓ la resiliencia,
- ✓ el optimismo, etc.

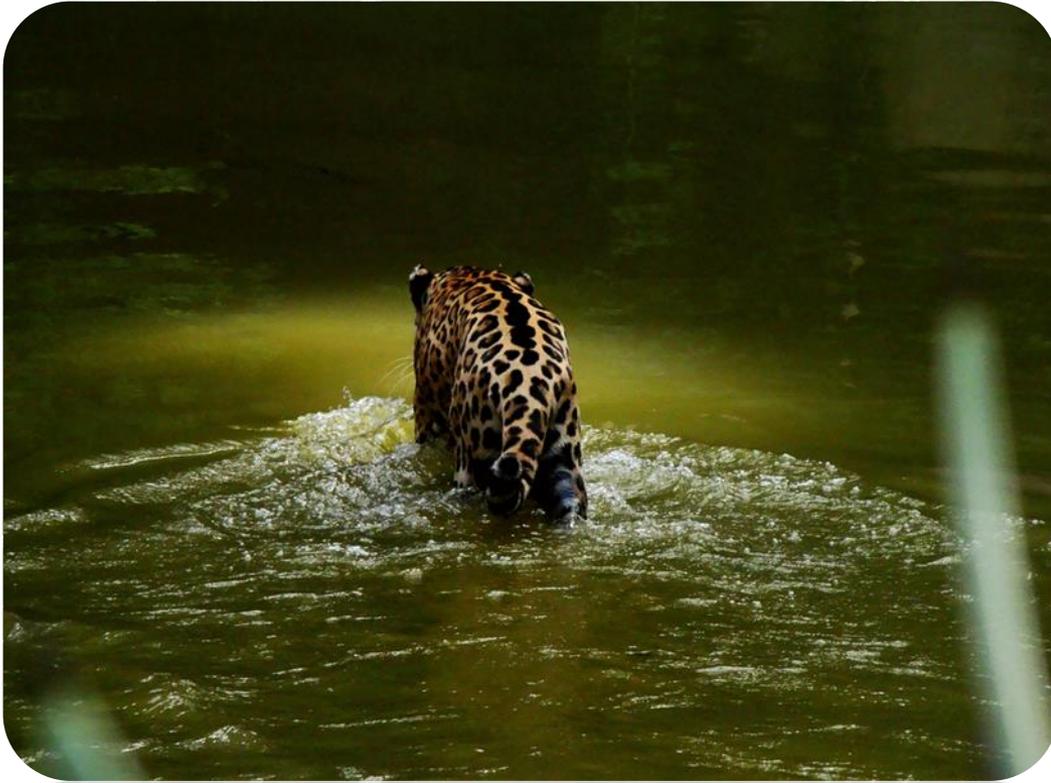
1. Psicología Positiva

ESTRATEGIAS DEL LIDER POSITIVO

1. Clima positivo
2. Comunicación positiva
3. Relaciones positivas
4. Sentido positivo



2. Fortalezas personales



- fortalezas de carácter
se asocian con la capacidad de explorar e involucrarnos con el mundo que nos rodea.
- pilares de la felicidad
relacionarnos activamente con nuestro entorno físico y social.

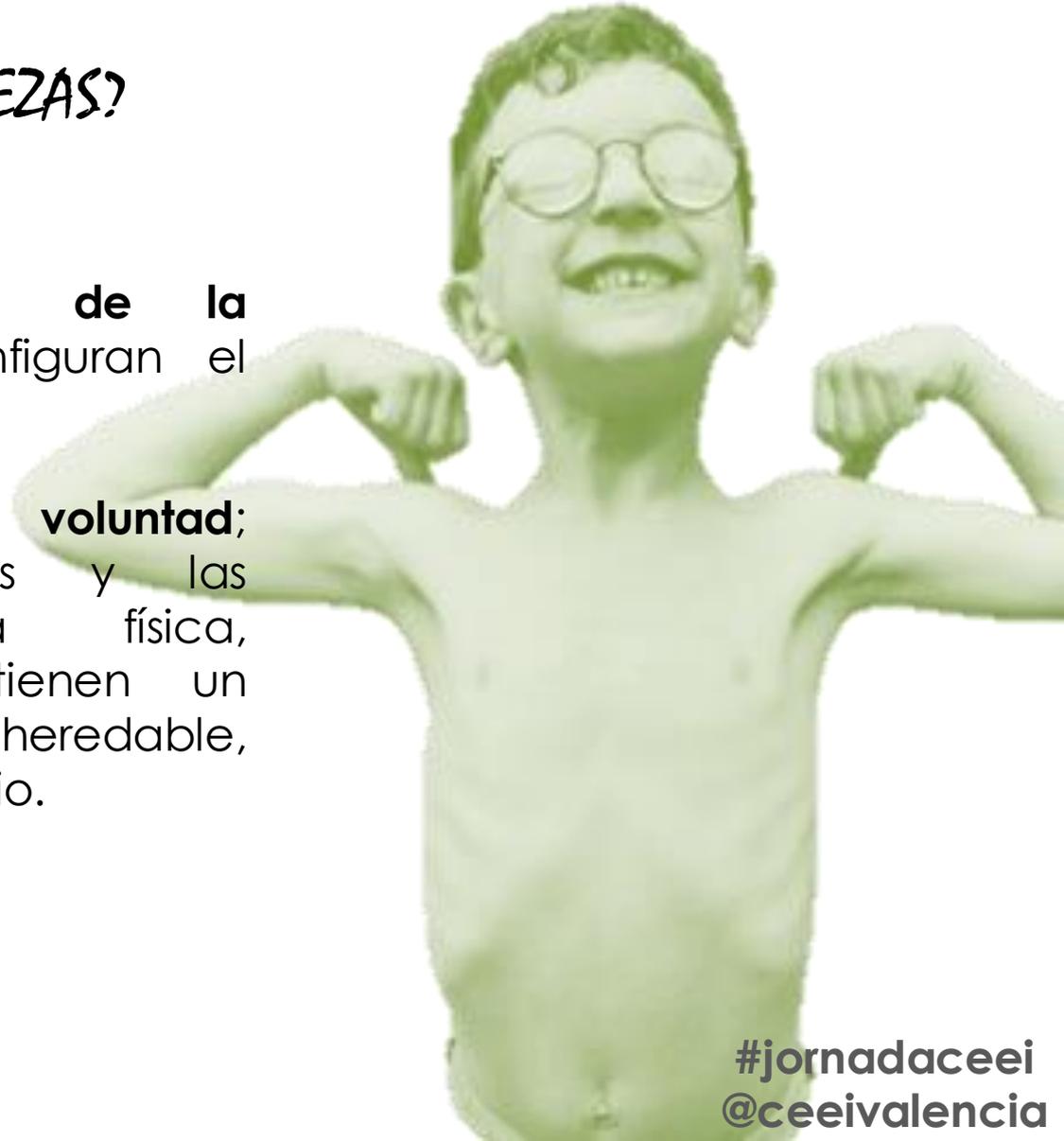
través del cuestionario V.I.A.

<http://spanish.authentichappiness.org/Default.aspx>

2. Fortalezas personales

¿QUÉ SON LAS FORTALEZAS?

- Son **rasgos positivos de la personalidad**, que configuran el “buen carácter”.
- Implican **esfuerzo y voluntad**; excluyen los talentos y las capacidades (fuerza física, inteligencia,...), que tienen un carácter más innato, heredable, estable y menos voluntario.



2. Fortalezas personales

¿QUÉ SON LAS FORTALEZAS?



Configuran nuestro “sello personal” y son estables en el tiempo (a diferencia de las emociones o los estados de “flow”).

2. Fortalezas personales

¿QUÉ SON LAS FORTALEZAS?

Conforman nuestro “sello personal” **porque:**

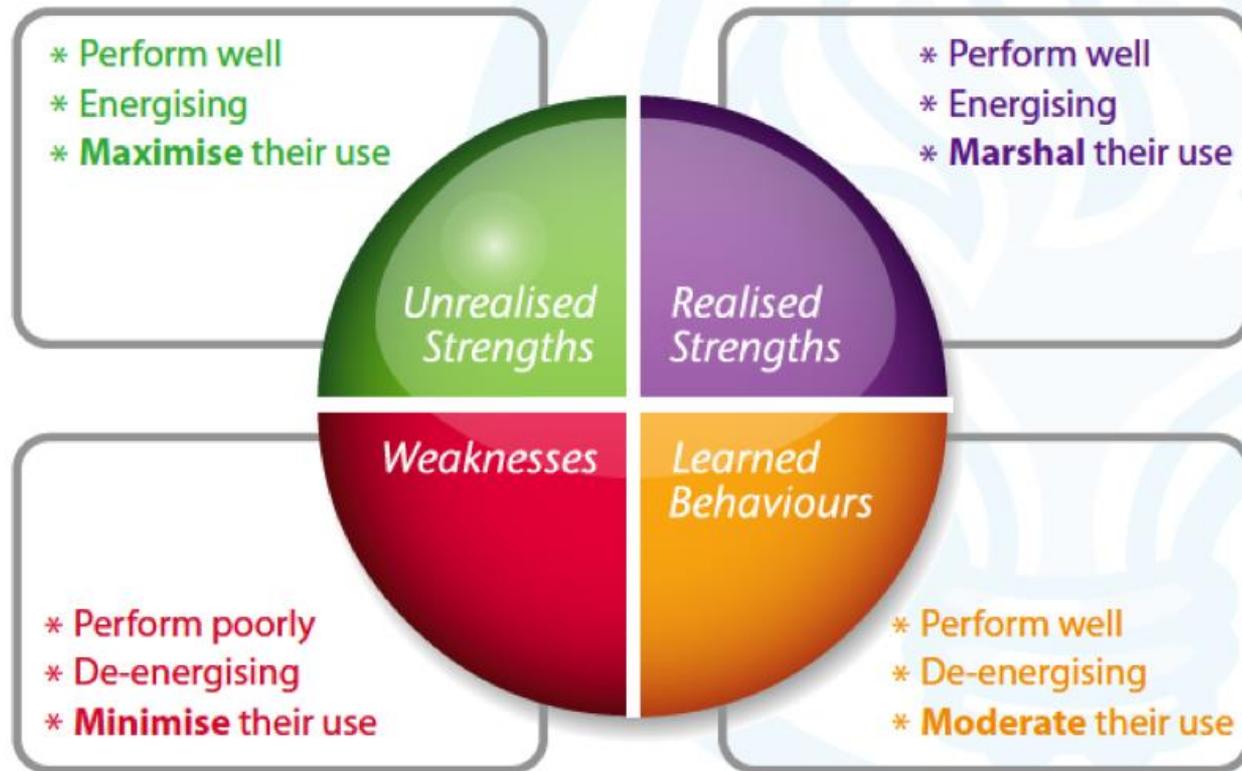
- **Salen de nosotros** de modo natural y auténtico
- **Nos llenan de energía** cuando nos basamos en ellas
- **Son evidentes** para las personas que nos conocen bien
- **Tienden a manifestarse en diferentes ámbitos**
- Tienen una “**curva de aprendizaje**” rápida
- Son “**inevitables**”, comportarnos así es algo que anhelamos



2. Fortalezas personales

¿POR QUÉ ESTAN ASOCIADAS AL BIENESTAR (LINLEY, 2.010)?

1. Porque nos ayudan en el proceso de alcanzar nuestras metas
2. Porque satisfacen nuestra necesidad de independencia y autonomía
3. Porque permiten sentirnos competentes
4. Porque nos ayudan a mantener mejores relaciones interpersonales



2. Fortalezas personales

FASES PARA EL DESARROLLO DE FORTALEZAS PERSONALES

1. Identificar nuestras fortalezas (consciencia)

2. Explorar nuestras fortalezas

3. Aplicar nuestras fortalezas

2. Fortalezas personales

CÓMO AGRUPAMOS LAS FORTALEZAS (6 GRUPOS)





#jornadaceei
@ceeivalencia

2. Fortalezas personales

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 formas 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:

Escala de valor

- 1- Impropia de mí
- 2- Poco propia de mí
- 3- Neutro
- 4- Propia de mí
- 5- Muy propia de mí

2. Fortalezas personales

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:

Escala de valor

- 1- Impropia de mí
- 2- Poco propia de mí
- 3- Neutro
- 4- Propia de mí
- 5- Muy propia de mí

2. Fortalezas personales

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:

Escala de valor

- 1- Impropia de mí
- 2- Poco propia de mí
- 3- Neutro
- 4- Propia de mí
- 5- Muy propia de mí

2. Fortalezas personales

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:

Escala de valor

- 1- Impropia de mí
- 2- Poco propia de mí
- 3- Neutro
- 4- Propia de mí
- 5- Muy propia de mí

2. Fortalezas personales

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 presumir de mis logros” es:

Escala de valor

- 1- Impropia de mí
- 2- Poco propia de mí
- 3- Neutro
- 4- Propia de mí
- 5- Muy propia de mí

2. Fortalezas personales

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 algo 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 vengarme” 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:

Escala de valor

- 1- Impropia de mí
- 2- Poco propia de mí
- 3- Neutro
- 4- Propia de mí
- 5- Muy propia de mí

2. Fortalezas personales

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:**

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

igracias!  igracias!

igracias!

igracias!

gracias! **igracias!** 

igracias!

igracias!

 igracias!

igracias!

igracias!

 igracias!