ENCUENTRA UN PROPÓSITO

Taller

EUP

1 ACTIVIDAD

LO MEJOR DE MÍ

PARTE A

EN PAREJA
15 MINUTOS

OBJETIVO:

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre aquellas experiencias que nos han hecho sentir más plenos (motivados, inspirados, felices) en nuestra vida y entender cuáles son los factores que nos hicieron sentir de esa manera.

INSTRUCCIONES:

1. Por favor, sigue las instrucciones del facilitador para unirte a tu pareja.
2. Inicia una "conversación apreciativa". Este tipo especial de conversación consiste en una entrevista que le harás a tu colega y él/ella te hará a tí, durante 15 minutos en total (aproximadamente 7 minutos cada uno).
   Es importante que sigas el libreto e *indagues apreciativamente.* Indagar es averiguar, no quedarse en la superficie, para lo cual hay que ser curioso de manera de encontrar lo mas profundo. Apreciar es “dar valor”. El objetivo de la entrevista es conocer una historia significativa/inspiradora experimentada por tu colega y ayudarle a identificar la recurrencia de ideas o temas valiosos para él/ella. La entrevista es una conversación, no un ejercicio de análisis.
3. Escucha la historia de tu colega y toma apuntes, sólo los necesarios para contar después esa historia a otros (escribe la historia en titulares).

LIBRETO:

Nuestras historias son pruebas tangibles que, de alguna manera, nos han moldeado y nos han convertido en quienes somos actualmente. Si miramos a nuestro pasado y buscamos entender los hechos más importantes (las experiencias destacadas que hemos tenido, las personas que más nos han influenciado, las vidas que hemos tocado y los momentos difíciles que hemos enfrentado), seguramente podemos identificar algunos patrones. Examinar nuestros recuerdos más destacados y nuestros momentos decisivos nos puede ayudar a encontrar conexiones. Indagar en los momentos en los que *dimos lo mejor de nosotros y nos sentimos plenos*, puede ser de utilidad para entender factores comunes sobre lo que nos apasiona, en qué somos buenos y en qué somos valiosos.

Una historia “memorable”:

Piensa en tu pasado, en tu organización actual, en otra organización o en otra área de tu vida (puede ser la escuela, secundaria, deporte, etc.) y recuerda un momento en el que hayas estado haciendo algo que disfrutaste mucho, que te haya hecho sentir muy orgulloso, valioso porque aportaste algo necesario para otros, una historia inspiradora donde te hayas sentido contento y satisfecho porque diste lo mejor de ti e impactaste positivamente a otros.

Estimulando los recuerdos:
Piensa y recuerda:

- Momentos de tu infancia: ¿Qué específicamente disfrutabas mucho hacer? ¿La escuela fue una etapa que te gustó? ¿Qué era lo que más te gustaba? ¿Por qué?

- Un día en el trabajo donde camino a tu casa te decías “Lo hubiera hecho gratis” o “Estoy trabajando en algo más importante (o más grande) que yo”. ¿Qué pasó? ¿Cómo fueron los resultados? ¿Quién más estuvo involucrado?

Copyright © Xⁿ

1 ACTIVIDAD

LO MEJOR DE MÍ

Preguntas guía:

Cuéntame ese episodio de tu vida:

¿Qué fue lo que ocurrió? ¿Qué fue específicamente lo que hiciste tú? ¿Qué hiciste especialmente bien que te llevó a sentirte pleno?

¿Quiénes más estaban en esa historia? ¿Cómo los impactó lo que hiciste? ¿Qué es lo que les aportaste a otros? ¿Cómo los afectó?

¿Qué habilidades específicas tuyas usaste en ese momento? ¿Qué descubriste o confirmaste de tí mismo? ¿Aprendiste algo de ese episodio que te sirve aún hoy en día?

¿Qué tres palabras usarías para describir cómo te sentiste durante este suceso?

Probablemente ya habías sentido algo similar en otros casos. De todas las experiencias que podrías haber elegido compartir ¿Qué hace a esta tan especial? ¿Qué es lo que la hace significativa, mas allá de tus emociones? ¿Qué es lo que más te gustó de esa experiencia?

APUNTES DE LA HISTORIA DE MI COLEGA

Copyright © Xⁿ

1 ACTIVIDAD

LO MEJOR DE MÍ

PARTE B

EN GRUPO
20 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

1. El grupo distribuirá los siguientes roles entre sus integrantes: líder, secretario/a, toma tiempo y vocero/a.

2. Comparte con las otras personas del grupo la historia que te contó tu colega.

3. A medida que cada integrante del grupo relata sus historias, escúchalas en busca de *factores comunes*.

4. En grupo, seleccionen la historia que les pareció más impactante para compartir con el plenario.

5. Secretario/a: lista los aspectos comunes identificados en las historias escuchadas, completando la tabla a continuación.

6. Vocero/a: cuenta la mejor historia relatada en el grupo al plenario y presenta la *lista de factores comunes.*

¿CÓMO ME SENTÍ?

¿POR QUÉ?

Copyright © Xⁿ

1 ACTIVIDAD

LO MEJOR DE MÍ

PARTE C

INDIVIDUAL
5 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

Reflexiona unos minutos y piensa, así como en la historia que contaste, en otras historias vividas en las que hayas experimentado esas emociones de plenitud, donde te hayas sentido más en *flow*. Puedes ir todo lo atrás que quieras en el tiempo. Busca situaciones en las cuales estabas haciendo algo que te gustaba mucho hacer y en lo que eras bueno y que, a la vez, impactaba positivamente en otros.

Al recorrer cada una de las historias, trata de identificar claramente:

¿QUÉ ME GUSTABA MUCHO HACER? MI PASIÓN
¿EN QUÉ ERA BUENO, MUY BUENO? MI TALENTO
¿QUÉ VALOR ENTREGUÉ A OTROS? MI IMPACTO

Copyright © Xⁿ

2 ACTIVIDAD
EL SENTIDO DE LO QUE HAGO

PARTE A

INDIVIDUAL
5 MINUTOS

OBJETIVO:
El objetivo de esta actividad es identificar las tareas y acciones que realizas cotidianamente con el fin de reflexionar sobre el impacto de las mismas y los posibles ajustes a realizar para encontrar el equilibrio entre tus intereses y tu aporte de valor.

INSTRUCCIONES:
Emplea la siguiente tabla para elaborar una lista de las principales tareas en las que ocupas tu tiempo laboral, piensa en un período de tiempo representativo, por ejemplo una semana típica:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
JUEVES	**VIERNES**	**FIN DE SEMANA**

Copyright © Xⁿ

2 ACTIVIDAD
EL SENTIDO DE LO QUE HAGO

PARTE B

INDIVIDUAL
10 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

1. Tomando en consideración la lista elaborada en la parte A de esta actividad, identifica de 3 a 5 actividades centrales en las que inviertes la mayor parte de tu jornada laboral y colócalas en la primer columna de la tabla a continuación.
2. Realiza una valoración (rojo, amarillo, verde) de cada una de ellas según las indicaciones del facilitador

TAREAS PRINCIPALES	¿TE GUSTA?	¿ERES BUENO EN ELLO?	¿APORTA VALOR A OTROS?	¿ES POR LO QUE "TE PAGAN"?

INSTRUCCIONES:

1. Sigue las instrucciones del facilitador para unirte a tu pareja.
2. Compartan los resultados obtenidos en la parte B de la actividad a través de una conversación de Peer Coaching (A-B; B-A) 7 min. c/u.
3. Reflexionen juntos: ¿Es posible modificar los puntos rojos? ¿Qué posibilidades hay para transformar los puntos amarillos y rojos a verdes?

PARTE C

EN PAREJA
15 MINUTOS

Copyright © Xⁿ

3 ACTIVIDAD
IMAGEN DE MI FUTURO

PARTE A
INDIVIDUAL
10 MINUTOS

OBJETIVO:
El objetivo de esta actividad es visualizar la imagen de tu futuro deseado, alineado a tu propósito, a través de un relato vívido.

INSTRUCCIONES:

1. Imagina que hoy es **12 de setiembre de 2025**. Llegas a trabajar entusiasmado porque tu vida laboral tiene un sentido que vale la pena. Estas haciendo algo que te apasiona, algo en lo que eres bueno porque aprovechas tus fortalezas distintivas y que tiene un impacto significativo en otras personas que sienten que tu contribución es muy valiosa para ellos.
2. Describe lo que estás viviendo. Recuerda, hoy es **12 de setiembre de 2025**. Para guiar esta narración, por favor, responde las siguientes preguntas:

¿QUÉ ESTÁS HACIENDO? ¿CUÁL ES TU ROL? ¿CÓMO ES TU ENTORNO DE TRABAJO?

¿CÓMO ESTÁS UTILIZANDO TUS FORTALEZAS DISTINTIVAS?

Copyright © Xⁿ

3 ACTIVIDAD
IMAGEN DE MI FUTURO

¿QUÉ DECISIONES HAS TOMADO QUE TE HAN TRAÍDO HASTA AQUÍ? ¿QUÉ HAS CAMBIADO? ¿QUÉ HABILIDADES DESARROLLASTE, MEJORASTE Y/O PERFECCIONASTE?

¿QUÉ HAS LOGRADO APORTAR A LA ORGANIZACIÓN? ¿CUÁL ES EL APORTE ESPECÍFICO QUE ESTÁS BRINDANDO A OTROS? ¿A QUIÉNES?

¿QUÉ DICE LA GENTE DE TI? ¿CÓMO ERES RECONOCIDO ENTRE TUS COLEGAS? ¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON ELLOS?

Copyright © Xn

3 ACTIVIDAD
IMAGEN DE MI FUTURO

PARTE B

INDIVIDUAL

10 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

En base a las preguntas anteriores, por favor, elabora una primera versión borrador de tu futuro deseado que evidencia que lo que haces está alineado con tu propósito.

SOY (identidad/rol)

QUE (lo que hago/ mi contribución)

DE MANERA QUE (impacto en la organización/otros)

Copyright © Xⁿ

3 ACTIVIDAD
IMAGEN DE MI FUTURO

PARTE C

INDIVIDUAL
10 MINUTOS

INSTRUCCIONES:
Tomando como insumo el borrador de tu futuro deseado, responde las siguientes preguntas para definir con mayor claridad la imagen de tu futuro cuando hayas alcanzado el próximo paso/primer hito.

¿QUÉ HAS LOGRADO? ¿QUÉ RESPONSABILIDADES TIENES? ¿QUÉ NUEVAS RELACIONES HAS GENERADO (REPORTES, EQUIPO DE TRABAJO)? ¿EN QUÉ ERES REFERENTE PARA OTROS?

Copyright © Xⁿ