

- Gestión de estrés
- Gestión emocional
- Resiliencia
- Técnicas de pausas activas
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Preparación para recibir un feedback

11

Acciones para el manejo de conflictos en el trabajo, la distribución de los tiempos de trabajo, y la determinación de prioridades en el trabajo;

- Gestión emocional
- Técnicas de pausas activas
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Comunicación efectiva
- Cualidades del Líder
- Inclusión
- Gestión de Moobing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva

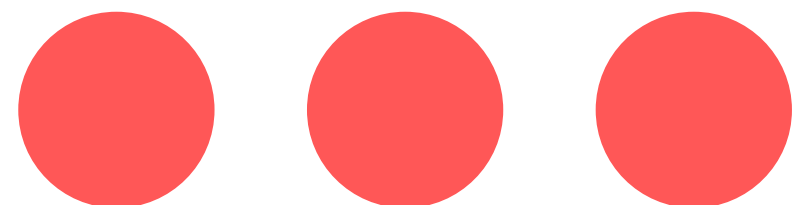
11

Lineamientos para prohibir la discriminación y fomentar la equidad y el respeto;

- Gestión emocional
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Delegación efectiva
- Toma de decisiones
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar intrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gesión del cambio y binestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

18

Mecanismos para fomentar la comunicación entre supervisores o gerentes y trabajadores, así como entre los trabajadores;



13

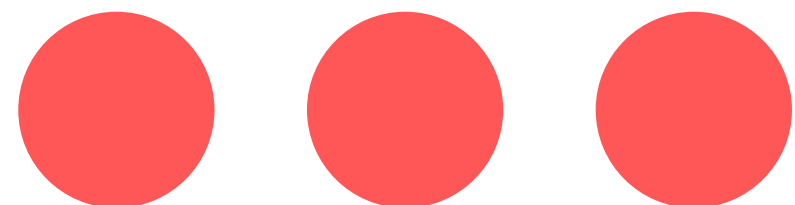
Establecer y difundir instrucciones claras a los trabajadores para la atención de los problemas que impiden o limitan el desarrollo de su trabajo, cuando éstos se presenten.

- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Matriz del desgaste energético mental
- Enfoque en lo vital
- Delegación efectiva
- Negociación efectiva
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

24

Capacitación y sensibilización de los directivos, gerentes y supervisores para la prevención de los factores de riesgo psicosocial y la promoción de entornos organizacionales favorables, con énfasis en lo señalado en los subincisos 1) al 3) de este inciso, según aplique

- Gestion de estrés
- Gestión emocional
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- Delegación efectiva
- Toma de decisiones
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Comunicación efectiva
- MRP
- Cualidades del Líder
- Inclusión
- Gestión de Moobing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gesión del cambio y binestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo
- Diseño de plan de vida y carrera



- Enfoque en lo vital
- Delegación efectiva
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder

7

Respecto a las cargas de trabajo deberán contener.

- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Diseño de plan de vida y carrera

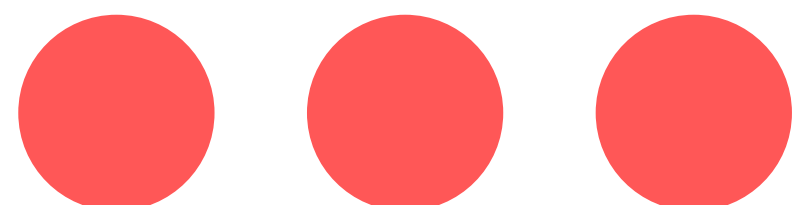
5

Lineamientos para prohibir la discriminación y fomentar la equidad y el respeto.

- Gestion de estrés
- Gestión emocional
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- Delegación efectiva
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Journy Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera

18

Actividades para planificar el trabajo, considerando el proceso productivo, de manera que se tengan las pausas o periodos necesarios de descanso, rotación de tareas y otras medidas necesarias para evitar ritmos de trabajo acelerados.



- Enfoque en lo vital
- MRP
- Objetivos Sart
- Dar instrucciones claras
- Journey Map Employee
- Diseño de plan de vida y carrera

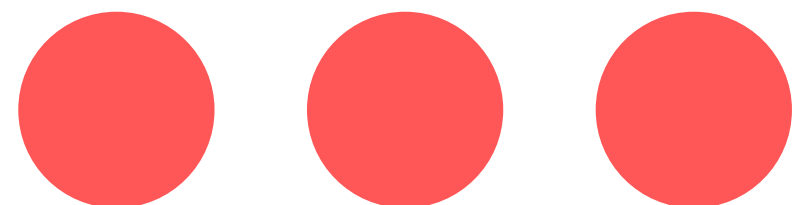
6

Instructivos o procedimientos que definan claramente las tareas y responsabilidades;

- Gestión de estrés
- Gestión emocional
- Resiliencia
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
- Delegación efectiva
- Toma de decisiones
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Journy Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera
- Diseño employer value proposition

22

Actividades para involucrar a los trabajadores en la toma de decisiones sobre la organización de su trabajo; para que participen en la mejora de las condiciones de trabajo y la productividad siempre que el proceso productivo lo permita y cuenten con la experiencia y capacitación para ello;



- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- Delegación efectiva
- Toma de decisiones
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Trabajo en equipo
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Journy Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera
- Diseño employer value proposition

19

Acciones para acordar y mejorar el margen de libertad y control sobre su trabajo por parte de los trabajadores y el patrón, y para impulsar que éstos desarrollen nuevas competencias o habilidades, considerando las limitaciones del proceso productivo.

- Delegación efectiva
- Toma de decisiones
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- MRP

7

Reuniones para abordar las áreas de oportunidad de mejora, a efecto de atender los problemas en el lugar de su trabajo y determinar sus soluciones.

- Gestión emocional
- Resiliencia
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Delegación efectiva
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Cualidades del Líder
- Diseño de evaluación 360 grados
- Trabajo en equipo
- Inclusión
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

13

Establecer relaciones entre trabajadores, supervisores, gerentes y patrones para que puedan obtener apoyo los unos de los otros.

- Gestion de estrés
- Gestión emocional
- Resiliencia
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gestión del cambio y bienestar
- Técnica de GPS comunicación asertiva
- Preparación para recibir un feedback

12

Realizar reuniones periódicas (semestrales o anuales) de seguimiento a las actividades establecidas para el apoyo social y, en su caso, extraordinarias si ocurren eventos que pongan en riesgo la salud del trabajador o al centro de trabajo.

- Negociación efectiva
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Cualidades del Líder
- Diseño de evaluación 360 grados
- Trabajo en equipo
- Inclusión
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación asertiva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

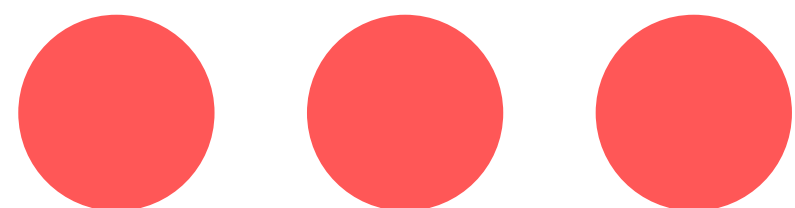
14

Promover la ayuda mutua y el intercambio de conocimientos y experiencias entre los trabajadores.

- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- MRP
- Objetivos SMART
- Diseño del clima laboral
- Inclusión
- Gestión del cambio y bienestar
- Journey Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera
- Diseño employer value proposition

12

Acciones para involucrar a los trabajadores en la definición de los horarios de trabajo cuando las condiciones del trabajo lo permitan.



- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"

1

Apoyos a los trabajadores, de manera que puedan atender emergencias familiares, mismas que el trabajador tendrá que comprobar.

- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"

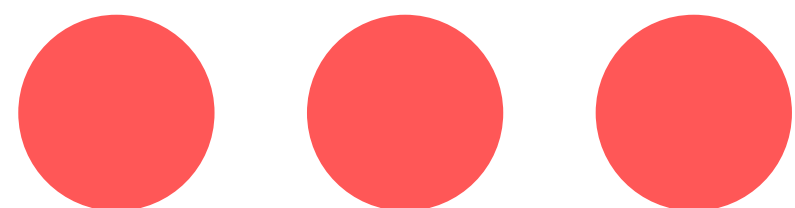
1

Promoción de actividades de integración familiar en el trabajo, previo acuerdo con los trabajadores.

- Comunicación efectiva
- MRP
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Diseño de evaluación 360 grados
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

10

Reconocer el desempeño sobresaliente (superior al esperado) de los trabajadores;



1

Difundir los logros de los trabajadores sobresalientes.

- Diseño de evaluación 360 grados

4

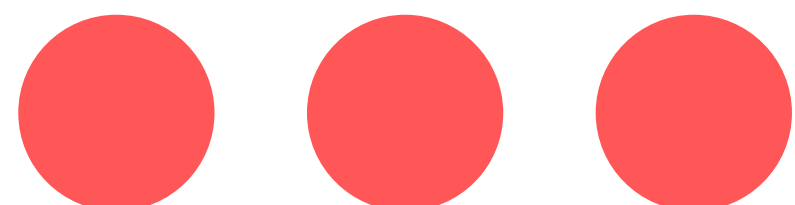
En su caso, expresar al trabajador sus posibilidades de desarrollo.

- Journey Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera
- Diseño employer value proposition
- Diseño de onboarding

18

En lo que se refiere a la prevención de la violencia laboral se deberá.

- Gestion de estrés
- Gestión emocional
- Resiliencia
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- Cualidades del Líder
- Diseño del clima laboral
- Trabajo en equipo
- Inclusión
- Gestión de Mobbing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gestión del cambio y bienestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación asertiva



- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Diseño del clima laboral
- Inclusión
- Gestión de Moobing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gestión del cambio y bienestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

13

Difundir información para sensibilizar sobre la violencia laboral, tanto a trabajadores como a directivos, gerentes y supervisores.

- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Diseño del clima laboral
- Inclusión
- Gestión de Moobing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gestión del cambio y bienestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

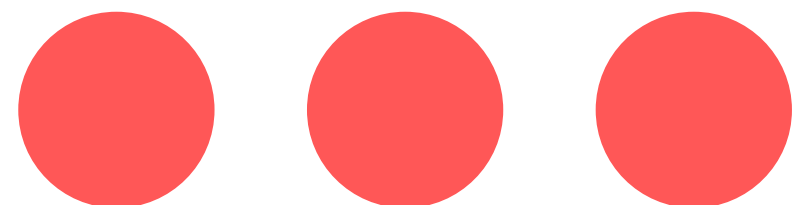
13

Establecer procedimientos de actuación y seguimiento para tratar problemas relacionados con la violencia laboral, y capacitar al responsable de su implementación.

- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Diseño del clima laboral
- Inclusión
- Gestión de Moobing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gestión del cambio y bienestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación aseriva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

13

Informar sobre la forma en que se deben denunciar actos de violencia laboral;



13

En relación con la información y comunicación que se proporciona a los trabajadores.

- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Diseño del clima laboral
- Inclusión
- Gestión de Mobbing laboral
- Cultura libre de discriminación y hostigamiento
- Gestión del cambio y bienestar
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación asertiva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo

17

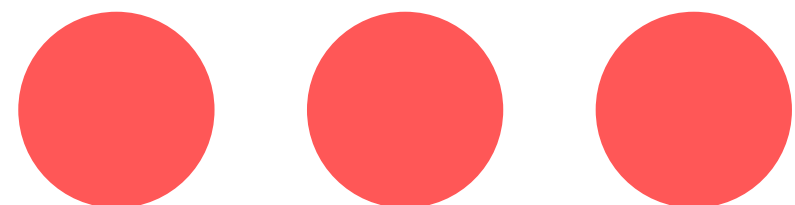
El patrón, supervisor o jefe inmediato se comuniquen de forma directa y con frecuencia con los trabajadores sobre cualquier problema que impida o retrase el desarrollo del trabajo.

- Gestión de estrés
- Gestión emocional
- Resiliencia
- Técnicas de respiración para gestionar el estrés
- Técnicas de pausas activas
- Enfoque en lo vital
- Delegación efectiva
- Toma de decisiones
- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Objetivos SMART
- Dar instrucciones claras
- Cualidades del Líder
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación asertiva

11

Los trabajadores puedan expresar sus opiniones sobre la solución de los problemas o la mejora de las condiciones de su trabajo que permitan mejorar su desempeño.

- Negociación efectiva
- Manejo de conflictos
- Solución de problemas
- Comunicación efectiva
- Objetivos SMART
- Trabajo en equipo
- Técnica manejo de la confrontación
- Técnica de GPS comunicación asertiva
- Preparación para recibir un feedback
- Técnicas del Sandwich
- Técnicas SCIA para feedback asertivo



- Matriz del desgaste energético mental
- Mapa del agotamiento y la renovación personal
- Enfoque en lo vital
- Vida saludable "Conciliación vida trabajo"
- Delegación efectiva
- MRP
- Dar instrucciones claras

7

Analizar la relación capacitación-tareas encomendadas.

- MRP
- Journey Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera
- Diseño employer value proposition
- Diseño de onboarding

5

Dar oportunidad a los trabajadores para señalar sus necesidades de capacitación conforme a sus actividades.

- MRP
- Objetivos SMART
- Diseño de evaluación 360 grados
- Journey Map employee
- Diseño de plan de vida y carrera
- Diseño employer value proposition

6

Realizar una detección de necesidades de capacitación al menos cada dos años e integrar su resultado en el programa de capacitación.

