



 **TECMILENIO**

# Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

## Tema 1. Dimensiones del bienestar

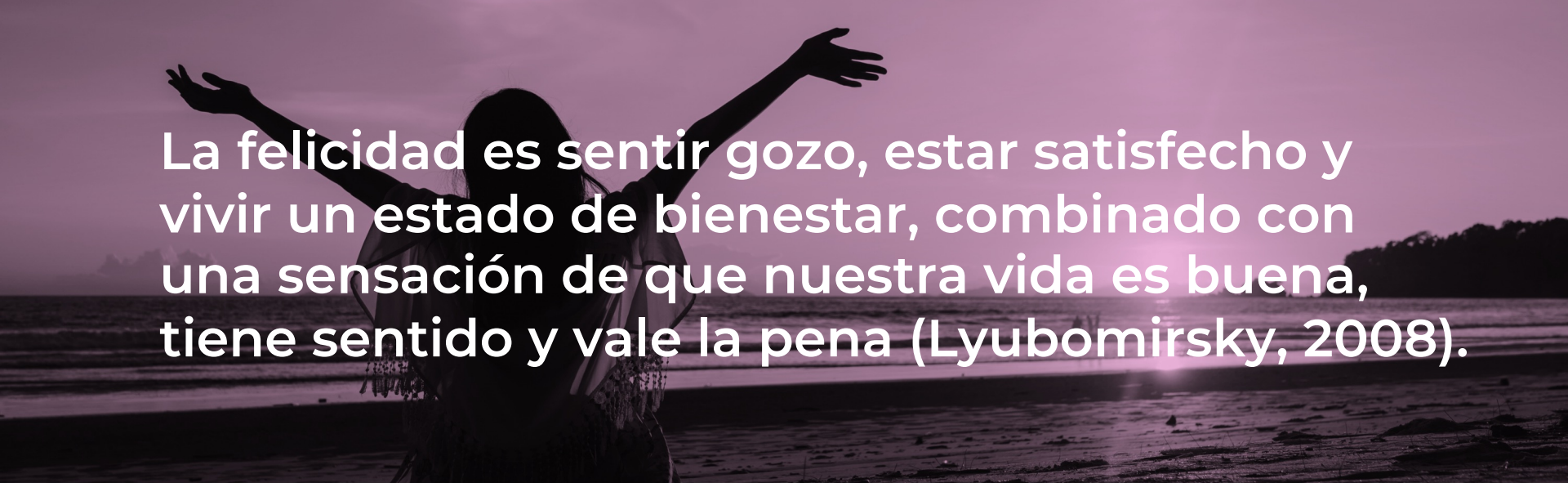


# Introducción

¿Te has preguntado qué te hace feliz?, ¿cómo puedes lograr un alto nivel de bienestar para ti y para otros?, ¿cómo puedes prosperar y cultivar tu mejor versión?

La búsqueda de la felicidad y de cómo vivir una vida plena es un tema importante para todas las personas, de tal manera que existen muchos libros, revistas, blogs y *podcast* con recomendaciones desde diferentes perspectivas para mejorar nuestro nivel de bienestar y felicidad.



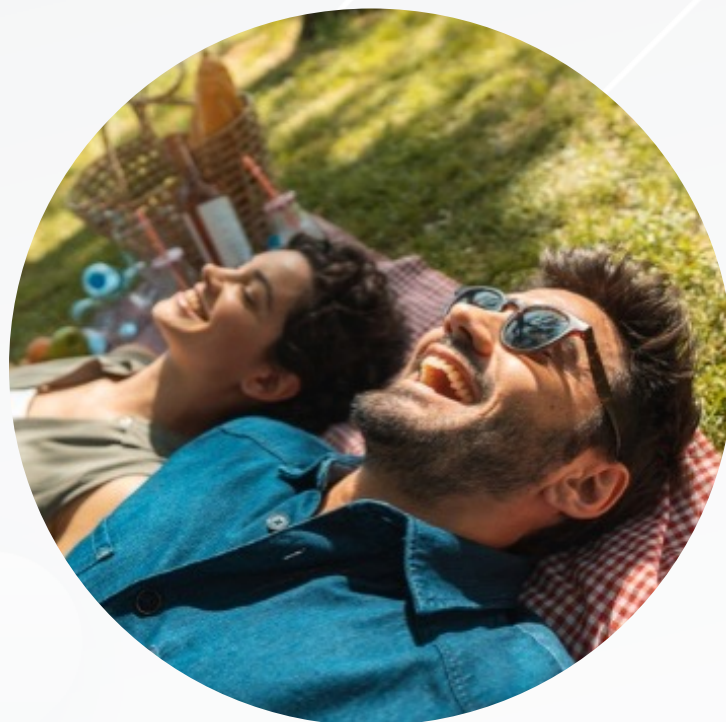
A silhouette of a person with long hair and arms raised in a gesture of joy or freedom, standing on a beach at sunset. The background is a gradient of purple and pink, with the sun low on the horizon. The person is wearing a light-colored, possibly fringed, garment.

La felicidad es sentir gozo, estar satisfecho y vivir un estado de bienestar, combinado con una sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena (Lyubomirsky, 2008).

## Beneficios del Bienestar

Las personas con mayor bienestar (Lyubomirsky y Layous, 2013):

- Son más sociables y tienen más energía.
- Son más generosas y están más dispuestas a cooperar.
- Tienen mejores relaciones sociales.
- Son más flexibles y son más productivas en su trabajo.
- Son mejores líderes y negociadores.
- Son más fuertes ante la adversidad.
- Tienen un sistema inmunitario más potente, físicamente son más sanas y hasta viven más.



## Modelo del Bienestar

“El bienestar es un constructo con varios elementos medibles, que las personas eligen por sí mismos. Cada uno de estos elementos promueve el bienestar, pero ninguno por sí solo lo define”  
(Seligman, 2011).



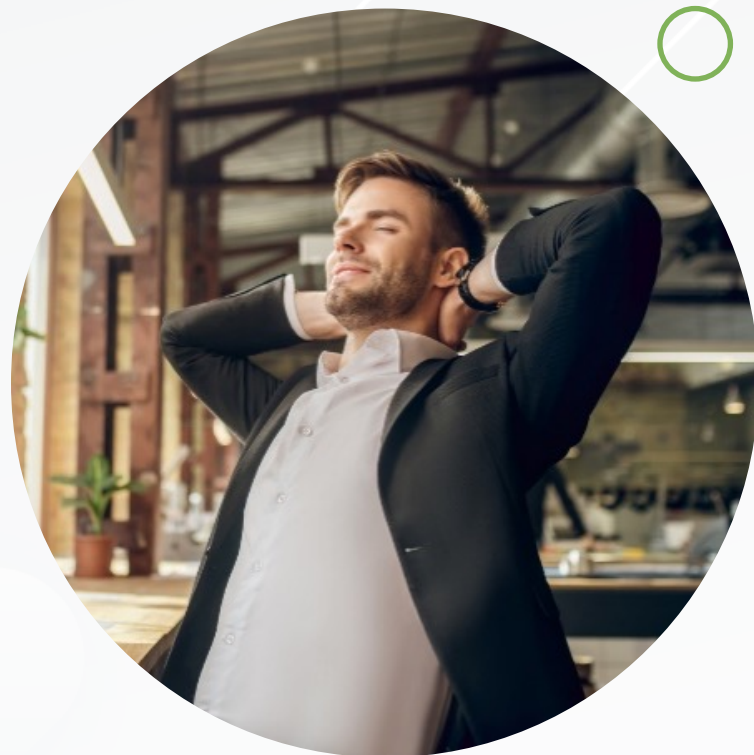
# Actividad

<b>Objetivo de la actividad</b>	Identificar los elementos del modelo PERMA propuesto por Seligman presentes en diferentes contextos personales y profesionales.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Considera los cinco elementos del modelo PERMA (Positividad, Involucramiento, Relaciones Positivas, Significado y Logros) para que elabores una autodescripción en un contexto profesional y uno personal.</li><li>2. Reflexiona sobre las estrategias que utilizarías en un proyecto profesional para favorecer el involucramiento con tu equipo de trabajo.</li><li>3. Reflexiona cómo promoverías en un contexto familiar las relaciones positivas para fortalecer tu red de apoyo.</li><li>4. Escribe una cuartilla que incluya las reflexiones realizadas y el aprendizaje que te deja realizar este ejercicio.</li></ol>
<b>Checklist</b>	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar un escrito de al menos una cuartilla en el que describen las reflexiones realizadas.</li><li>• Presentar una autodescripción basada en los elementos del modelo PERMA.</li><li>• Incluir la descripción de estrategias para promover las relaciones positivas e involucramiento en el ambiente familiar y laboral.</li></ul>

## Cierre

Dedicar esfuerzos en elevar el propio nivel de bienestar es una aspiración legítima que redundará en beneficios no solo para ti, sino también para las personas que te rodean en los diferentes ámbitos de tu vida. Para alcanzar un alto nivel de bienestar, se requiere tener la intención de trabajar en sus dimensiones con esfuerzo y disciplina para que las acciones se conviertan en hábitos y esos hábitos lleven a enfrentar positivamente las circunstancias o retos que se presenten en la vida.

Los hábitos juegan un papel muy importante en tu bienestar, por lo que en el próximo tema aprenderás más de su importancia.





## Bibliografía

- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. México: Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., y Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.  
Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Seligman, M. (2011). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano.

# Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

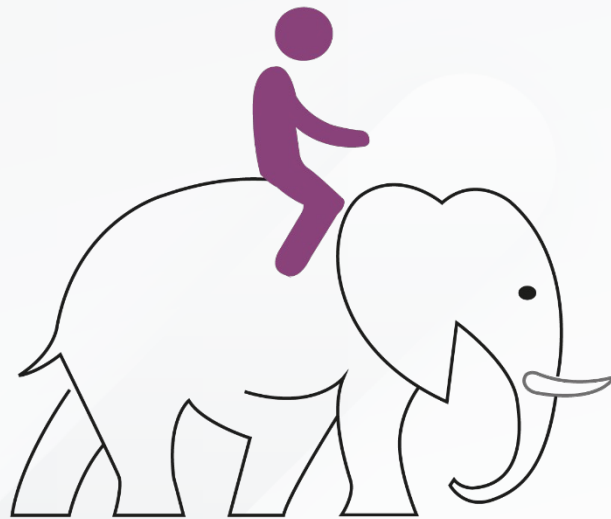
## Tema 2. La importancia de los hábitos



## Introducción

¿Te ha pasado que por más convencido que estés de apegarte a comportamientos que sabes que contribuirán a tu bienestar, como un régimen alimenticio, hacer ejercicio, meditar, llevar un registro de tus gastos o aprender algo interesante, te resulta sumamente difícil mantenerlo en el tiempo? En cambio, tienes otros comportamientos que realizas casi sin pensarlo y que desearías cambiar, pero no sabes cómo empezar.

En este tema conocerás las aportaciones de la psicología de los hábitos y las estrategias que puedes usar para construir un estilo de vida saludable y de bienestar sostenible en tu vida.



## El poder de los hábitos

Para desarrollar hábitos positivos y saludables, y cambiar aquellos que no son benéficos, es necesario comprender el proceso a través del cual se forman. Según Duhigg (2015), este proceso comprende una secuencia de tres pasos:



**El ciclo de los hábitos.**

Fuente: Duhigg, C. (2015). *El poder de los hábitos*. México: Books4pocket.

## Hábitos para el bienestar



Fuente: Fundación Botín. (31 de marzo 2010). *EI2009 Sonja Lyubomirsky Interview / Entrevista a Sonja Lyubomirsky IE2009* [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/D5VHD-HvJQQ>

## Hábitos para el bienestar

Algunas **prácticas** que Lyubomirsky y Layous (2013) proponen **para incrementar el bienestar** son las siguientes:

- Practicar la gratitud
- Vivir en el momento presente (Atención plena)
- Invertir en contactos sociales
- Manejar el estrés
- Aprender a perdonar
- Actividad física



# Actividad

<b>Objetivo de la actividad</b>	Identificar los hábitos basados en la identidad y mentalidad de crecimiento.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Piensa en una persona que destaque en un ámbito profesional, puede ser un empresario, deportista, filántropo, entre otros.</li><li>2. Busca información biográfica sobre la persona que elegiste y anota los datos más significativos que lo encaminaron a sus logros.</li><li>3. Realiza un cuadro comparativo de mentalidad fija y de crecimiento en donde ejemplifiques cómo esta persona ha logrado destacar en su área aplicando la mentalidad de crecimiento y cómo la mentalidad fija es un obstáculo.</li><li>4. Escribe un párrafo sobre la importancia de aplicar la mentalidad de crecimiento sobre la mentalidad fija.</li></ol>
<b>Checklist</b>	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar información de la persona en la que se incluyen aspectos significativos sobre sus logros.</li><li>• Realizar un cuadro de dos entradas donde se comparan los rasgos de mentalidad, de crecimiento y de mentalidad fija.</li><li>• Presentar una reflexión de al menos un párrafo en la que señala la importancia de tener una mentalidad de crecimiento.</li></ul>



Invertir tiempo y esfuerzo desarrollando hábitos que te den un estilo de vida saludable y de bienestar sostenible, implica centrarte en la construcción de una identidad positiva y no solamente concentrarte en la obtención de resultados.

Tal vez pienses que el hecho de tener resultados te define como persona, no obstante, el cambio sostenible y duradero de uno mismo, comienza justamente con la construcción de una identidad positiva. De esta forma, mantendrás una mentalidad de crecimiento, que te pondrá en el camino de la formación de buenos hábitos.



## Bibliografía

- Duhigg, C. (2015). *El poder de los hábitos*. México: Books4pocket.
- Fundación Botín. (31 de marzo 2010). *IE2009 Sonja Lyubomirsky Interview / Entrevista a Sonja Lyubomirsky IE2009* [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/D5VHD-HvJQQ>
- Lyubomirsky, S., y Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

*Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.*

*Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio*

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*