

Psicología Positiva en 1, 2 y 3

Sesión sincrónica #1

Bienvenida y agenda

- Bienvenida, agenda y temario
- Ronda inicial
- Tema 1
 - Actividad 1
- Comida
- Tema 2
 - Actividad 2
- Tema 3
 - Actividad 3



Temas



1. Introducción a la psicología positiva
2. Elementos básicos
3. Ecosistema de Bienestar y Felicidad
4. Propósito de vida
5. Fortalezas de carácter



Respira

Ronda inicial

- Me llamo...
- Me dicen...
- Me gusta...
- No me gusta...
- Espero de aquí...





Tema 1.

Introducción a la psicología positiva

Introducción a la psicología positiva

Psicología tradicional

Psicología positiva



Introducción a la psicología positiva

- Se trata de una psicología que aspira a construir lo deseable y no solo a eliminar lo negativo (como tradicionalmente se hacía), ya que la salud mental es tan real como la enfermedad, por tanto, las fortalezas son tan importantes como las debilidades.

(Tarragona, 2016)

Introducción a la psicología positiva



- Centra su investigación en describir la buena vida, la cual se considera como una variable que incluye cuatro elementos.

(Tarragona, 2016)

Introducción a la psicología positiva

“La psicología positiva tiene una historia muy corta, pero un pasado muy largo”.

Christopher Peterson



Introducción a la psicología positiva



Eudaimonia

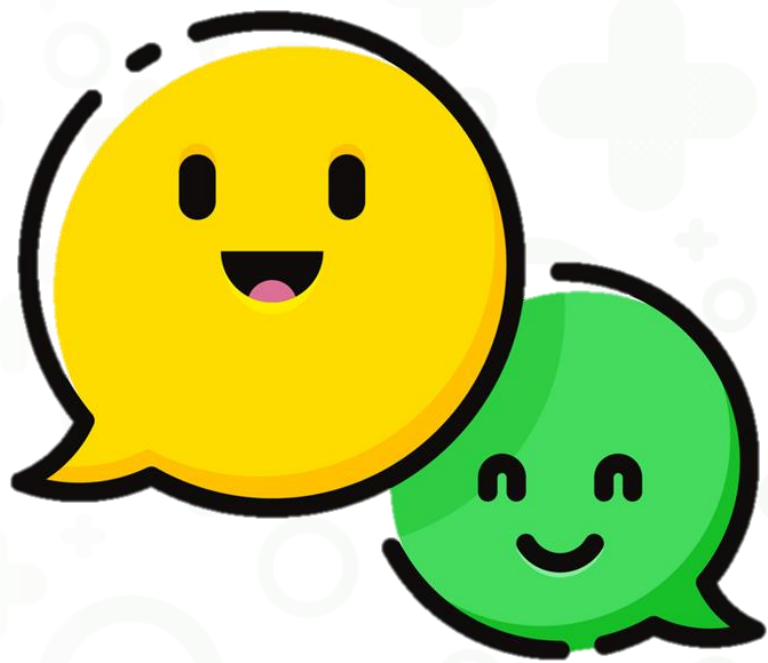


Hedonismo

Reflexión

- ¿Qué actividades eudaimónicas realizas en la actualidad?
- ¿Qué actividades hedonistas realizas?
- ¿Cómo las puedes combinar para generar mayor felicidad y bienestar?





Introducción a la psicología positiva

- Desde la perspectiva de la psicología positiva no existe un consenso en cuanto a su definición, pero casi todas las conceptualizaciones de la felicidad incluyen tres elementos:

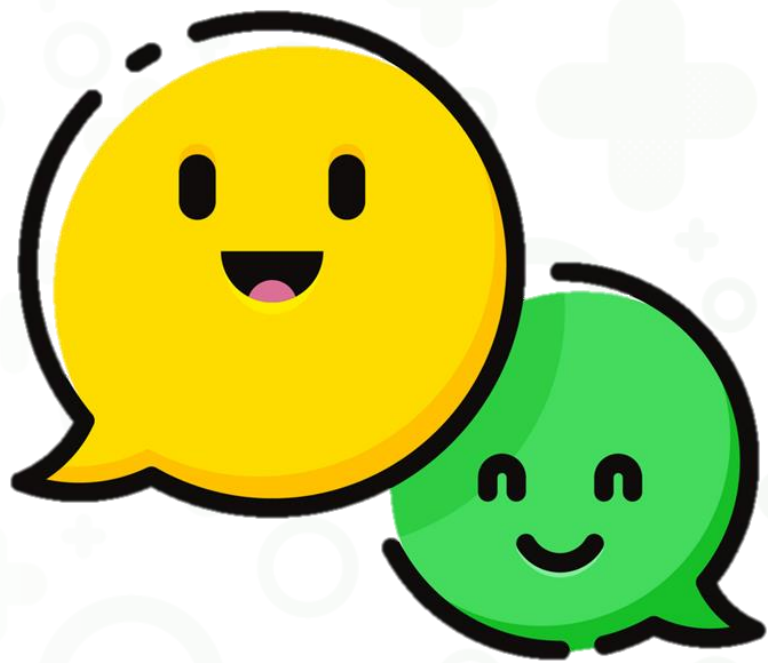


Actividad 1

1. ¿Cuál es tu definición personal de felicidad?
2. ¿Qué cosas te hacen feliz (actividades, pensamientos, personas, etc.)?
3. Qué actividades haces en tu vida que:
 - Te generan satisfacción.
 - Te generan emociones positivas.
 - Le dan significado a tu vida.



Breakout room: Compartir reflexiones y encontrar similitudes.





Receso: 10 minutos

Bienestar en el trabajo

- Cinco intervenciones positivas que incrementan el bienestar en el trabajo:

1) Tiempo de innovación.

Esta técnica involucra una lluvia de ideas para aquellos proyectos que les interesen, pero que no le han dedicado mucho tiempo.



Bienestar en el trabajo

2) Intervenciones de gratitud

Son utilizadas solas o en combinación con otras técnicas con el propósito de incrementar la felicidad entre los colaboradores.

- Diario de gratitud.
- Intercambio de gratitud en equipo.
- Enviar mensajes de gratitud.
- Ejercicios de gratitud personal.
- Meditaciones de gratitud.



Bienestar en el trabajo

3) Mecanismos de retroalimentación

Son una buena fuente de mejora personal. Los colaboradores que aceptan la retroalimentación y la utilizan para desarrollar sus habilidades personales están más felices y satisfechos con su trabajo que otros.



- *Standups* diarios para hablar de progreso.
- Evaluaciones y encuestas frecuentes.
- Sesiones *one to one*.

Bienestar en el trabajo

4) Ejercicios de manejo del estrés

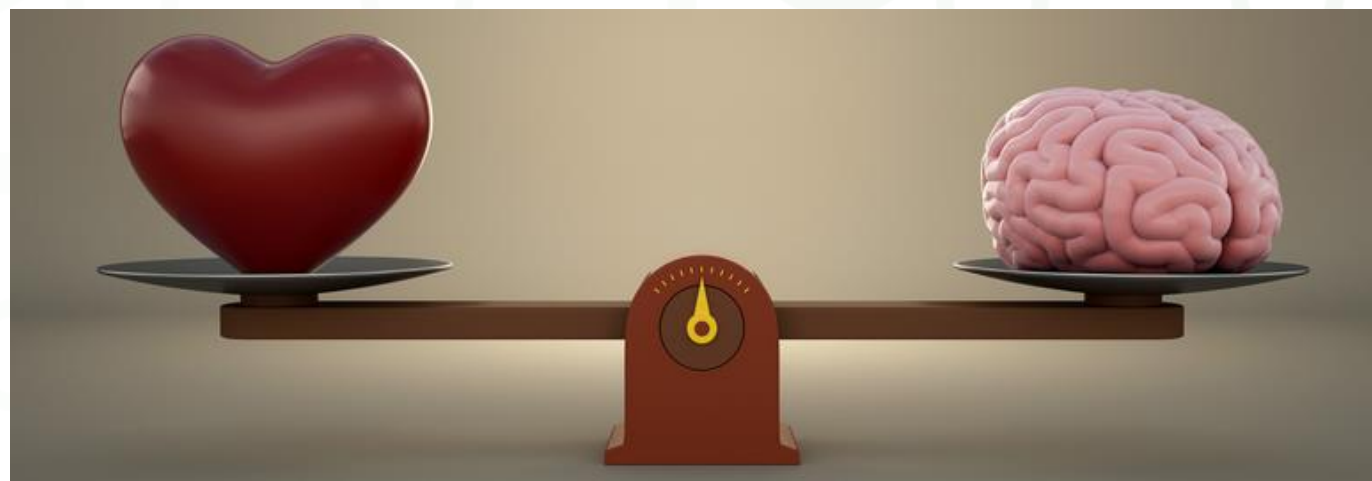
El estrés y el *burnout* son una parte inevitable en la mayoría de las profesiones. Evaluaciones frecuentes del estrés y actividades correctivas son una manera segura y rápida para promover el bienestar físico y mental de los colaboradores.



Bienestar en el trabajo

5) Consciencia emocional y de autogestión

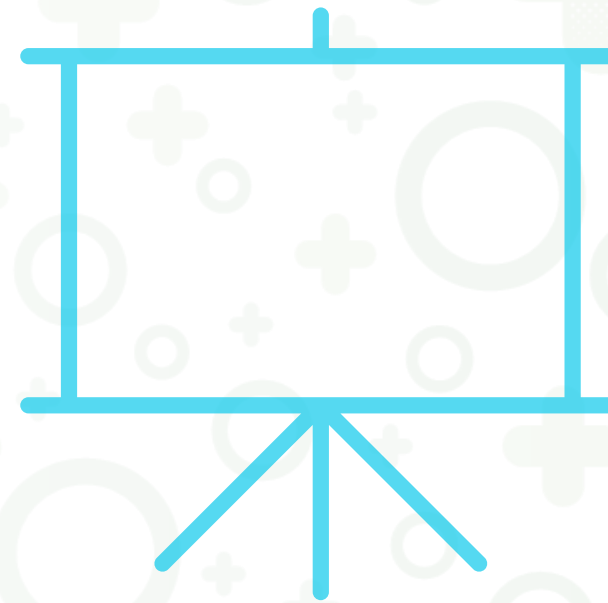
Estos ejercicios se enfocan en impulsar a las personas a estar más conscientes de sí mismas, así como a identificar los estresores en el trabajo, con el fin de reemplazar o implementar medidas para incrementar la felicidad en el trabajo.

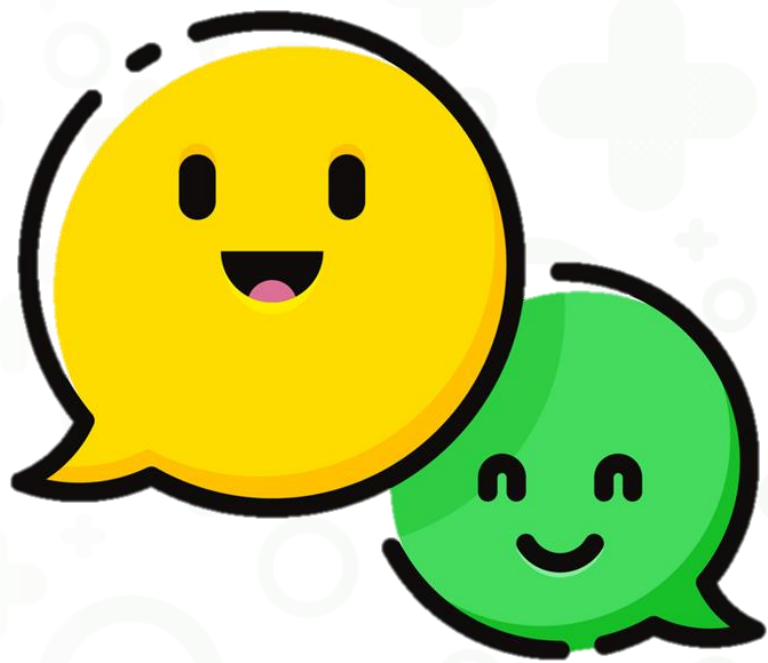


Actividad

Tomando en cuenta las cinco intervenciones positivas, desarrolla lo siguiente:

1. Selecciona dos intervenciones.
2. Desarrolla dos actividades basadas en las intervenciones que seleccionaste. Las actividades deberán estar desarrolladas con objetivos, instrucciones y resultados esperados (impacto en el bienestar).
3. Comparte con tu equipo tus actividades y entre todos seleccionen dos actividades (de todas las del equipo) para presentar al resto del grupo.
4. Realiza con tu equipo una presentación de PowerPoint para presentarlas.





¡Hora de comida!



Tema 2.

Elementos del bienestar

Elementos del bienestar

- El tema central de la psicología positiva es el **bienestar**, el cual es un **constructo** que se compone de muchos elementos que podemos medir. Aunque cada uno de ellos es real, ninguno define el bienestar por sí solo.



Elementos del bienestar

- Modelo PERMA



P: Emociones positivas
(*positive emotions*).



E: Involucramiento
(*engagement*).



R: Relaciones positivas
(*positive relationships*).



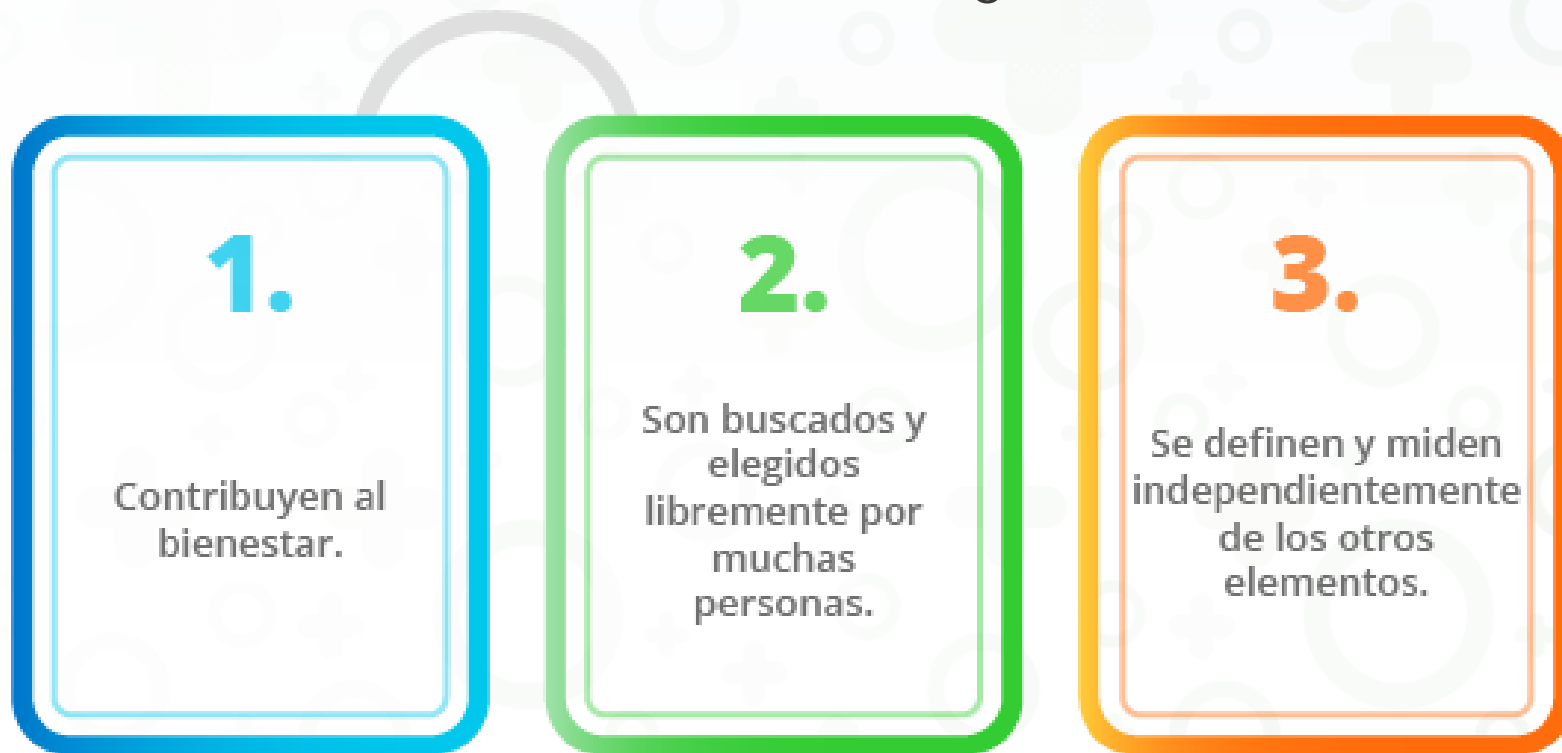
M: Significado
(*meaning*).



A: Logros o metas alcanzadas
(*achievement*).

Elementos del bienestar

Las tres propiedades de cada elemento son las siguientes:



Emociones positivas



P: Emociones positivas
(positive emotions).

- Sentir emociones positivas tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida (Tarragona, 2016).
- Pueden construir recursos vitales.
- La positividad nos impulsa a explorar y a mezclarnos con el mundo de diferentes formas.
- Estas emociones contrastan con las emociones negativas como la tristeza, el miedo, el coraje, el disgusto, la repulsión, entre otras (Tugade et al., 2020).

Actividad

- ¡Pon atención!
- Observa las imágenes y di en voz alta el nombre de la emoción que ves en la fotografía.


























Existen diez formas de positividad (o emociones positivas) que las personas experimentan e identifican con mayor frecuencia.

(Fredrickson, 2013)

1. Alegría

2. Gratitud

3. Serenidad

4. Interés

5. Esperanza

6. Orgullo

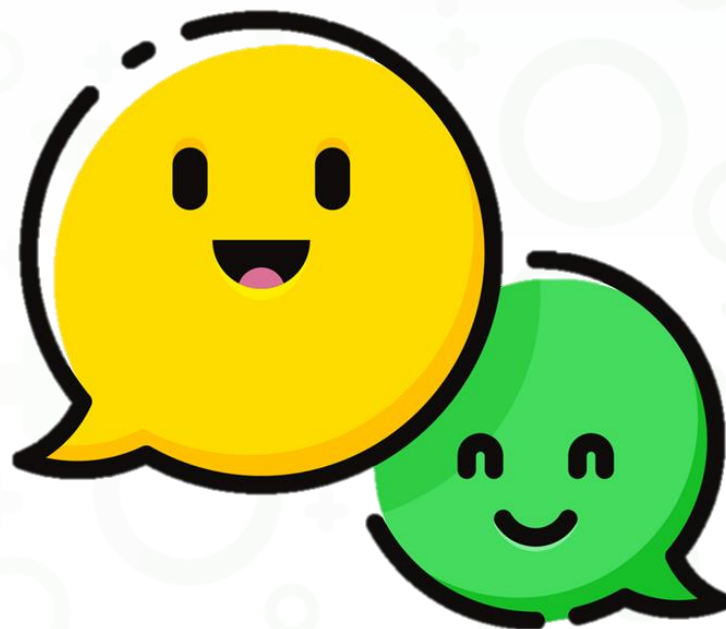
7. Diversión

8. Inspiración

9. Asombro

10. Amor

— ¿Qué beneficios observas en el trabajo cuando experimentas emociones positivas?



Involucramiento



E: Involucramiento
(*engagement*).

- Se refiere a la capacidad de estar completamente absorto en una tarea.
- Un factor que contribuye a la felicidad y a la satisfacción en la vida es realizar actividades que nos interesan y en las que podemos estar completamente concentrados.

Relaciones positivas



“Los demás importan”.

Christopher Peterson

R: Relaciones positivas
(*positive relationships*).

Relaciones positivas

- Las conexiones permiten los micromomentos en los que interactuamos con otras personas. Pero, lo más valioso, es que estos micromomentos pueden experimentarse tanto de manera presencial como virtual.

(Dutton y Worline, 2018)



Relaciones positivas



- Estas microconexiones que tenemos en el día a día tienen muchos beneficios, los cuales se enlistan a continuación:
 - Incrementan nuestros recursos fisiológicos (sistema endócrino, cardiovascular y respiratorio).
 - Nos hacen más resilientes.
 - Nos fortalecen desde dentro.

Significado



M: Significado
(*meaning*).

“No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o las dificultades externas como el tener conocimiento de un deber específico de un sentido muy concreto, no en el conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta que se encuentra”.

(Frankl, 2019)

Significado

“Tener un propósito, comprender la razón por la que estamos aquí y sentir que lo que hacemos importa”.

“Una de las mejores maneras de encontrar significado es aportando algo a los demás: algo que sea más grande y que vaya más allá de uno mismo”.

(King, 2018)



Logros



A: Logros o metas alcanzadas
(*achievement*).

Las metas son un buen ejemplo de aquello que nos jala como un imán hacia el futuro y nos ayuda a construirnos y a acercarnos a ser como queremos ser.

Logros

- Perseguir un logro genera motivación; es automotivador.
- Es tener una meta y alcanzarla.



Video.



Fuente: Be Well Co. (2015, 7 de abril). Prof Seligman on PERMA [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jqqHUxzpfBI>

Actividad

- ¿Tu definición de felicidad permanece igual?
- ¿Qué ha cambiado?
- ¿Qué vas a agregar ahora?
- Elabora un mapa conceptual o esquema que te ayude a establecer tu definición de felicidad. Comparte con tu equipo.





Receso: 10 minutos

Video.

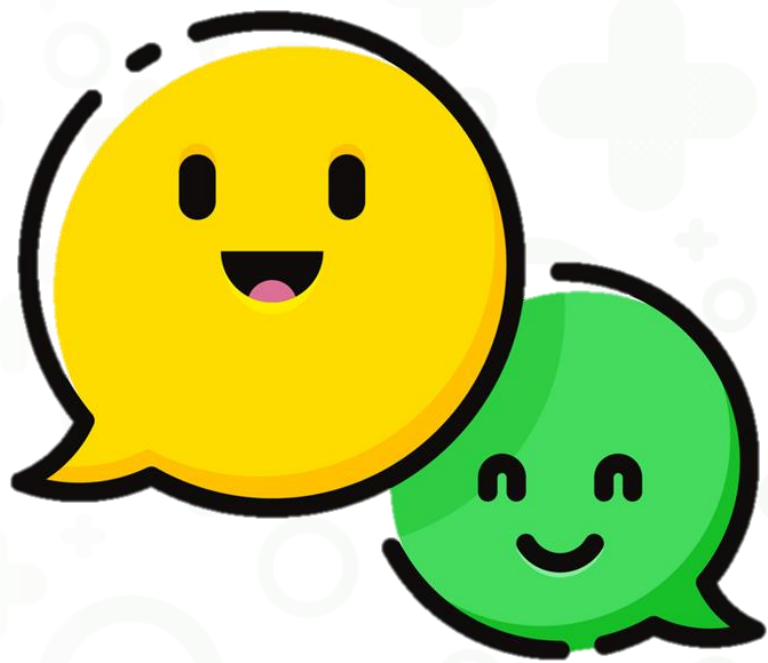


Fuente: TEDx Talks. (2012, 18 de diciembre). Dare to Dream: Diana Nyad at TEDxBerlin [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PhjU7VVr9io>

Actividad

1. ¿Qué elementos del bienestar identificas en el video de Diana?
2. ¿Qué te inspira de la historia de Diana?
3. Escribe tres acciones en el chat grupal que quieres realizar para incrementar tu bienestar.



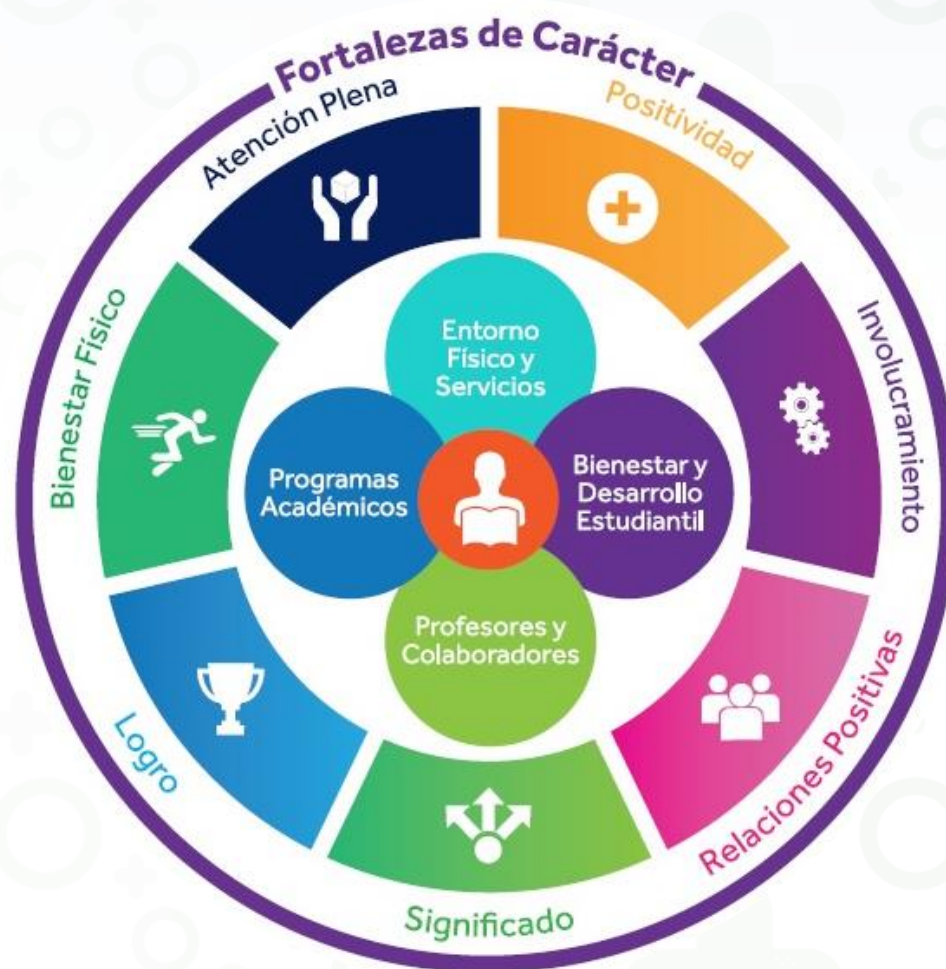




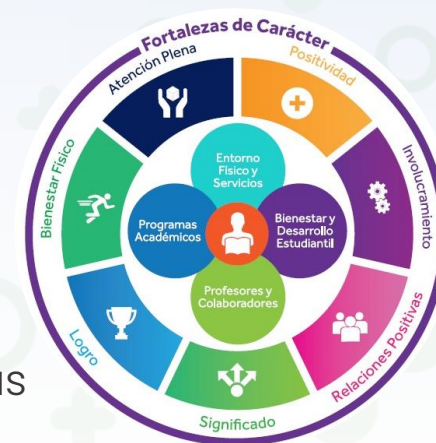
Tema 3.

Ecosistema del Bienestar y Felicidad

Ecosistema del Bienestar y Felicidad



Ecosistema del Bienestar y Felicidad



Propósito de vida	Motivo fundamental que guía y le da coherencia a las acciones .
Positividad	Cultivar emociones positivas y ver la vida con optimismo.
Involucramiento	Enfrentar los retos con pasión y entusiasmo utilizando nuestras fortalezas individuales.
Relaciones positivas	Reconocer el valor de los demás.
Logros	Alcanzar las metas y celebrar los logros.
Bienestar físico	Elección de hábitos saludables en cuanto a la alimentación, el ejercicio y el descanso.
Atención plena	Saborear la vida y poner atención al momento presente.
Fortalezas de carácter	Tener identificadas las fortalezas personales para que den soporte a los demás elementos.

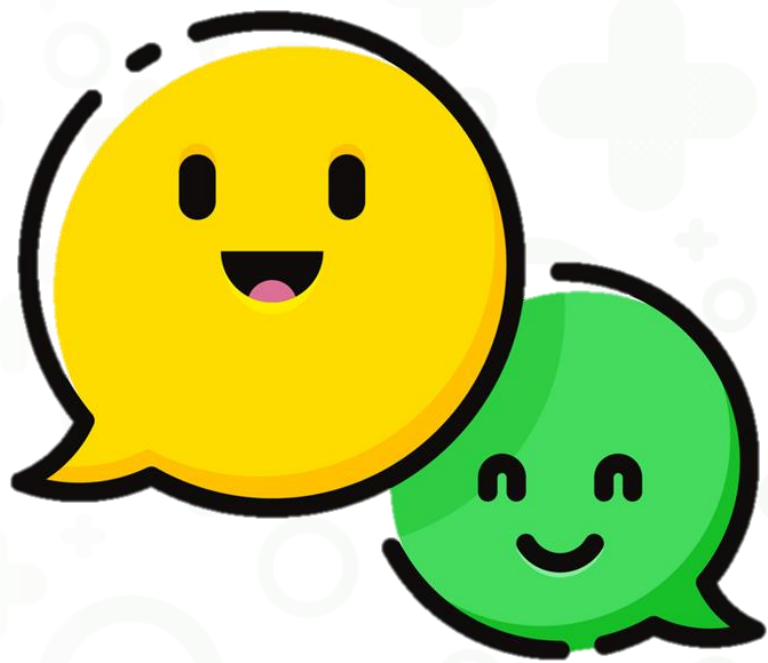


Receso: 10 minutos

Actividad

1. Identifica qué actividades de tu trabajo puedes relacionar con al menos cuatro elementos del Ecosistema del Bienestar.
2. Actualmente, ¿qué elementos consideras están menos presente en tu vida?
3. ¿Qué acciones quieres implementar en tu día a día (personales y laborales)?





• Para mañana:

- Contestar el test VIA (si no lo has contestado aún) y obtener tus 24 fortalezas de carácter:
 - www.viacharacter.org

Recapitulación

- Introducción a la psicología positiva
 - Eudaimonia y hedonismo.
- Elementos del bienestar
 - Modelo PERMA.
 - Reflexiones sobre el bienestar personal.
- Ecosistema del Bienestar y Felicidad
 - Ejercicio del ecosistema.



1. Alegría
2. Gratitud
3. Serenidad
4. Interés
5. Esperanza
6. Orgullo
7. Diversión
8. Inspiración
9. Asombro
10. Amor

Cierre

¿Cómo estás?
¿Con qué te quedas?



¡Gracias por tu atención!