





Credencial 2

Dimensiones del bienestar

Microcredencial 5.
Dimensiones del bienestar
e inteligencia emocional

Semana 5



Sesión 1, primera parte (magistral)

Tema 17: Dimensiones
del bienestar

Tema 18: La importancia
de los hábitos

Sesión 1, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de primeros dos temas de la semana.

Sesión 1, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.



Nombre: Valorar las relaciones.

Descripción: Reflexionar sobre lo que se valora de una relación cercana.

Instrucciones:

1. Responde en el chat a la siguiente pregunta:

¿Qué relación cercana valoras en este momento y por qué? Piensa en aquella persona con la cual el cariño es mutuo.

Desarrollo de primeros dos temas de la semana por experto



Tema 17

Dimensiones del bienestar



Felicidad

Estar satisfecho con la vida (de una forma muy general y unitaria).

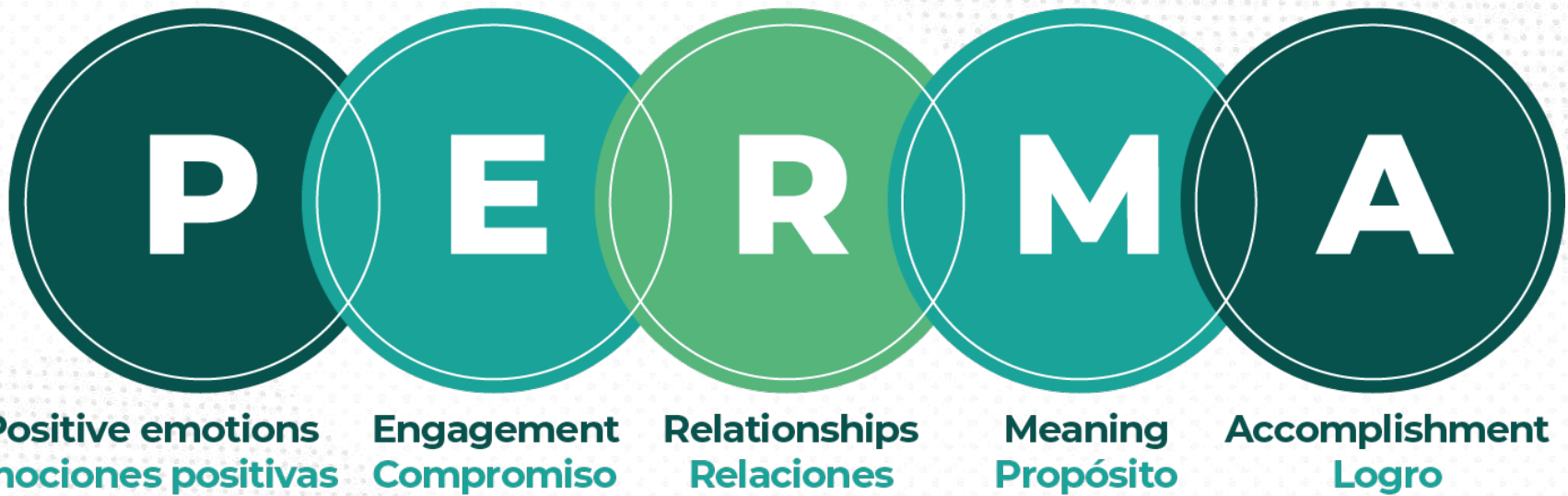
Contribuye



Bienestar

Está compuesto de varios elementos e implica una elección de las personas para lograrlo.

(Seligman, 2011).



(Seligman, 2011).



(Ryff y Singer, 2006).



Un estudio reportado en 2015 encontró que el riesgo de muerte es de un 14% más alto entre las personas que no reportaron estar felices, en comparación con las que indicaron estar muy felices.

Las personas que en estudios resultan ser más felices, ganan un 3% más que las menos felices.

Las personas más felices son un 12% más productivas que las que dijeron ser menos felices.

(Ansberry, 2021)



“

Educar la mente sin educar el corazón, no es educación en absoluto.

”

(Aristóteles)



Ansberry, C. (2021). The future of everything: Well-being issue --- rethinking happiness: Researchers are embracing a complex definition that includes a range of emotions. *Wall Street Journal*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/future-everything-well-being-issue-rethinking/docview/2500265710/se-2?accountid=11643>

Aristóteles (2008). *Ética Nicomáquea* (trad. J. Pallí Bonet). Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

Ryff, C., y Singer, B. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1). Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Estados Unidos: Atria Books



Tema 18

La importancia de los hábitos



Los **hábitos** son patrones del comportamiento humano que pueden ser tan complejos como un ritual cultural o tan simples como la forma en que aprietas el envase de la pasta de dientes.



(Dunn, 2000).



Categorías de hábitos:



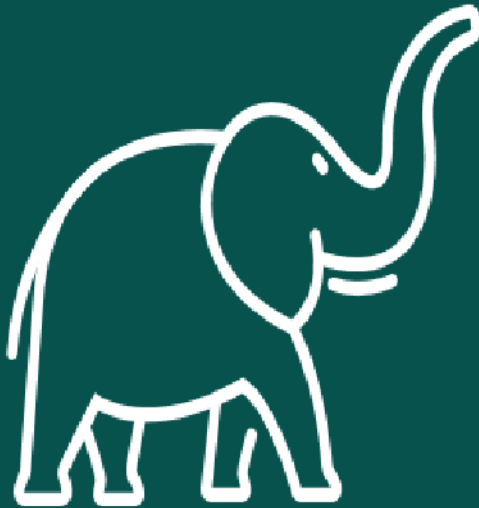


Importancia de los hábitos

Los hábitos pueden ser contraproducentes cuando aminoran la salud.

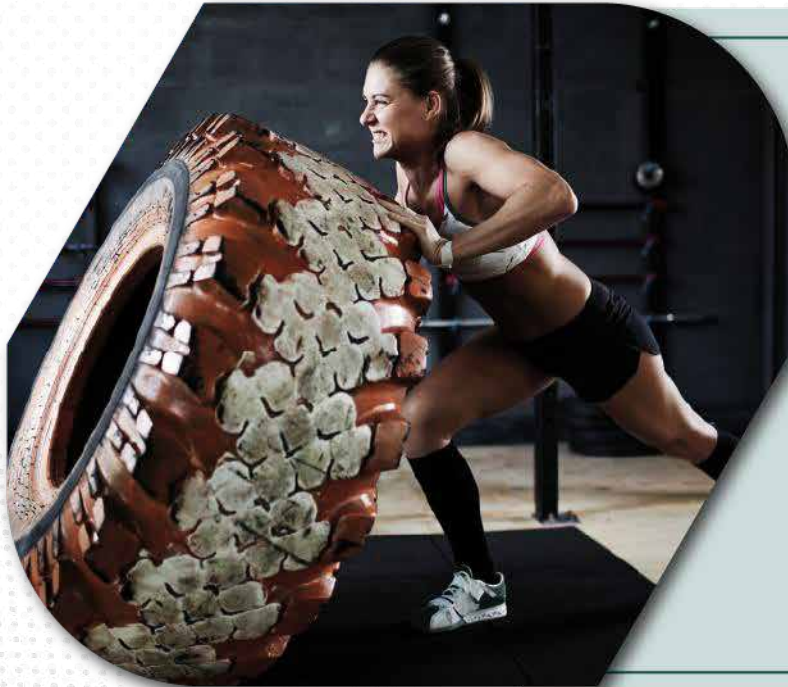
Al repetir acciones, la habilidad aumenta, así como la probabilidad de éxito en el resultado.

(Dunn, 2000).



Elefante: Yo emocional
Jinete: Yo racional

(Yeganeh, 2019).



Si **todos los días** intentas incrementar en un **0.1 %** algún hábito, será un pequeño paso que te permitirá aumentar tu competencia y llegar a tus metas.

(Clear, s.f.).



Mentalidad

Fija

Asume que la inteligencia, talentos y habilidades son rasgos fijos.

Crecimiento

Consideran que sus talentos y habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo.

(Dweck, 2017).



No hay un periodo de tiempo fijo o estándar para formar un hábito pero se puede considerar que un hábito se forma en **30** días si las condiciones se repiten en forma constante.

(VanSonnenberg, 2011).



Clear, J. (s.f.). *How Your Beliefs Can Sabotage Your Behavior*. Recuperado de <https://jamesclear.com/fixed-mindset-vs-growth-mindset>

Dweck, C. (2017). *Mindset - Updated Edition: Changing The Way You think To Fulfil Your Potential* (6th ed.). DO NOT USE.

Dunn, W. (2000). Habit: What's the Brain Got to Do with It? *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 20(1). Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/habit-whats-brain-got-to-do-with/docview/220296511/se-2?accountid=11643>

VanSonnenberg, E. (2011). *THIS IS YOUR BRAIN ON HABITS*. Recuperado de <https://positivepsychologynews.com/news/emily-vanssonenberg/2011020116315>

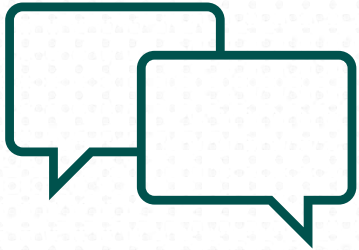
Yeganeh, A. (2019). *Habits*. Recuperado de <https://lifeclub.org/p/habits>

**Sesión 1, segunda parte
(grupos pequeños)**

Tema 17: Dimensiones
del bienestar

Tema 18: La importancia
de los hábitos

La relación con los padres de familia es esencial en las instituciones educativas.



Instrucciones:

1. En conjunto generen una lluvia de ideas contestando a la siguiente pregunta:
 - ¿Cuáles son las principales fortalezas que tú has detectado en las reuniones que tienes con los padres de familia?



Objetivo: Crear una actividad para fomentar las relaciones positivas entre padres de familia, docentes e institución educativa.

Instrucciones:

1. Reúnanse en equipos creados por el instructor.
2. Tomando en cuenta lo discutido en el ejercicio anterior, en un documento Word generen una actividad para estimular las relaciones positivas con los padres de familia. La duración de esta actividad será de 20 minutos.

Su actividad deberá contar con los elementos que se mencionan en la siguiente diapositiva.



Actividad: Relaciones positivas para padres de familia

De qué manera fomentará las relaciones positivas entre los padres de familia, docentes e institución educativa:

Objetivo:

Momento para llevarla a cabo:

Tiempo de duración:

Recursos necesarios:

Descripción de la actividad (de 5 a 10 pasos):

3. Una vez cubierto el tiempo, el instructor los pasará a la sala principal para exponer su actividad por equipo.



Sobre los siguientes temas:

Modelo PERMA.

Modelo de bienestar.

Hábitos.

Mentalidad fija y de crecimiento.

Ingresa a la siguiente liga bit.ly/3AfIjEJ o a través del QR y contesta lo que se te solicita.

Tres cosas que aprendiste en esta sesión.

Dos cosas sobre las que te gustaría saber más.

Una cosa en la que aún tienes dudas.





Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Qué tipo de mentalidad utilizas más? ¿La mentalidad fija o la de crecimiento?
3. Comparte cómo puedes practicar más la mentalidad de crecimiento en tu vida diaria.



Sesión 2, primera parte (magistral)

Tema 19: Vida equilibrada
(bienestar psicológico)

Tema 20: Estado de
ánimo positivo e
inteligencia emocional



Sesión 2, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de últimos dos temas de la semana (con la totalidad de aprendedores).

Sesión 2, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.



Nombre: Equilibrio interior.

Descripción: Reflexionar sobre nuestro equilibrio interior y la felicidad.

Instrucciones:

1. Responde en el chat a la siguiente pregunta:

- ¿Qué aspecto o aspectos de algún espacio de la escuela en la que trabajas se podrían mejorar y por que?

Desarrollo de últimos dos temas de la semana por experto



Tema 19

Vida equilibrada (bienestar psicológico)



La auténtica felicidad

Vida placentera

Experimenta con regularidad eventos que complacen los sentidos y está consciente del entorno (atención plena).

Vida comprometida

Consigue lo que desea y participa en actividades que le dejan gran experiencia.

Vida significativa

Lleva una vida con sentido, es decir, dirigida hacia algo más grande que los placeres y los deseos que en sí mismo pudiera tener.

(Seligman, 2014).



El **desequilibrio** entre trabajo y familia se produce cuando un dominio consume demasiados recursos necesarios para otro dominio y se asocia directamente con la insatisfacción con la vida.

(Frisch, 2006).



Bienestar subjetivo

Estudia los afectos, el equilibrio entre las emociones positivas y las negativas y la satisfacción con la vida.

Bienestar psicológico

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas es esencial para el desarrollo de capacidades, así como para el crecimiento y el funcionamiento óptimo.

(Díaz et al., 2006).



Dominios o áreas de la vida

- 01 Salud física
- 02 Autoestima
- 03 Filosofía de vida
- 04 Nivel de vida
- 05 Trabajo
- 06 Recreación
- 07 Aprendizaje
- 08 Creatividad
- 09 Actividades de ayuda
- 10 Relación amorosa
- 11 Amistades
- 12 Relaciones con los hijos
- 13 Relaciones con la familia
- 14 La casa
- 15 El vecindario
- 16 La comunidad

(Frisch, 2006 citado en Joseph y Wu, 2009).



Para que las personas logren una auténtica felicidad, deben experimentar una vida **placentera, comprometida y significativa**, pero ellos le agregan un estilo más: una vida equilibrada.

(Joseph y Wu,2009)



(Joseph y Wu,2009)



Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).

Frisch, M. (2006). *Quality of Life Therapy*. Recuperado de <https://arakmu.ac.ir/file/download/page/1601839855-quality-of-life-therapy.pdf>

Sirgy, M., y Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10(2). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>

Seligman, M. (2014). *Auténtica Felicidad*. La. B de bolsillo

Weiss, L., Westerhof, G., y Bohlmeijer, E. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-análisis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 11(6). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>



Tema 20

Estado de ánimo positivo e inteligencia emocional



El **estado de ánimo** general se manifiesta a través de reacciones afectivas, por lo que los afectos pueden ser positivos (cercaños) o negativos (ausentes o lejanos).

(Watson et al., 1988).





Regulación efectiva de las emociones

Regulación emocional

Implica la capacidad de lidiar efectivamente con las propias emociones...

(Davies, Stankov & Robert, 1998).



“

La experiencia de **emociones positivas** puede ayudar a aliviar los efectos nocivos de las emociones negativas.

”

(Fredrickson, 2001).



Emociones positivas



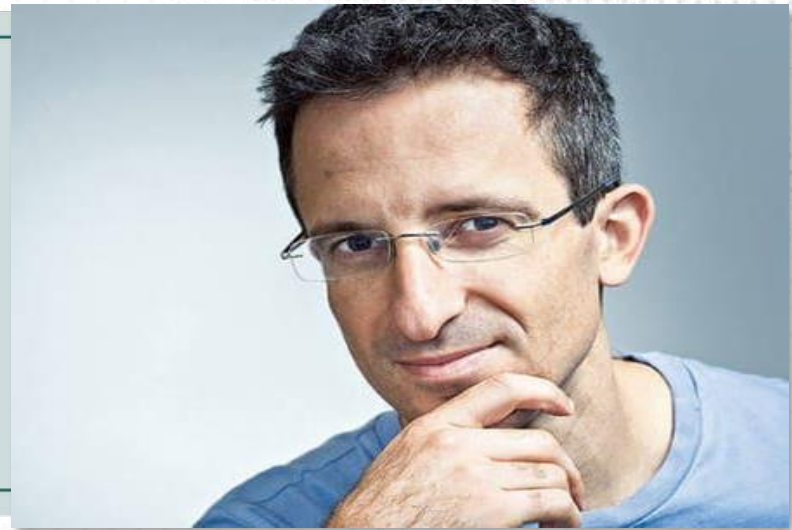


“Permiso para ser humanos”

Expresarlas

Disfrutar del camino

Bienestar



(Ben-Shahar, 2007).



Inteligencia emocional

Implica la capacidad de lidiar efectivamente con las propias emociones y las de los demás. Una persona con alta capacidad en este aspecto, será mejor que la mayoría de las personas para regular sus emociones, evitar que sus emociones influyan automáticamente en su comportamiento y usar las emociones en actividades constructivas.

(Davies, Stankov & Robert,1998).



Estilos de reacciones ante las emociones

Personas:

Conscientes
de sí
mismas

Atrapadas
en sus
emociones

Aceptan
resignada-
mente sus
emociones

(Goleman, 2012)



Algunos ejercicios sencillos para activar emociones positivas en el aula

Gratitud

Escribe en un diario tres cosas que salieron bien en tu día, explicando por qué.

Orgullo

Escribe una carta donde describas alguna situación que te hizo sentir orgulloso(a) de tus logros

Amor

Describe una situación en la que hayas experimentado una sensación de bienestar que llena todas las áreas de tu vida.

(Fredrickson, 2009).



¿Qué es la gratitud?

Es una respuesta natural a una situación particular cuando a una persona le suceden cosas buenas.



(Emmons, 2007).



La gratitud es, literalmente, una de las pocas cosas que pueden cambiar la vida de una persona de forma apreciable.

(Goleman, 2012)



La gratitud implica:

01

Humildad

02

Reconocimiento

03

Prestar atención

04

Reflexión

05

Generosidad espontánea

06

Sinceridad



(Bernabé et al., 2014).



Tema 20. Estado de ánimo positivo e inteligencia emocional



Ver a las personas a la cara
Saludarles, saludarlas.



Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. Estados Unidos: McGraw-Hill.

Davies, M., Stankov, L., & Robert, R.D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.989>

Emmons, R. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Estados Unidos: Houghton Mifflin Harcourt.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Estados Unidos: Harmony.

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. España: Ediciones B.

Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). 'Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), Recuperado de doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063

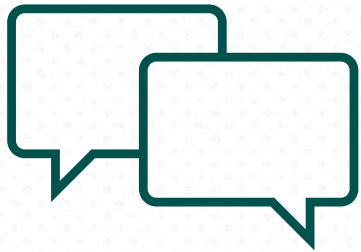
**Sesión 2, segunda parte
(grupos pequeños)**

Tema 19: Vida equilibrada
(bienestar psicológico)

Tema 20: Estado de
ánimo positivo e
inteligencia emocional

Instrucciones:

1. De manera individual redacta en un documento Word o en una hoja una breve carta de agradecimiento hacia alguno de tus alumnos/as.



Nota: **Una carta de agradecimiento no es lo mismo que una carta de felicitación.** El objetivo no es felicitarles por un buen resultado en un examen o por un buen trabajo, es agradecerles por algún apoyo o ayuda que te hayan brindado. La carta debe implicar humildad, reconocimiento, generosidad y sinceridad.



Objetivo: Practicar la gratitud con los estudiantes para reconocer su esfuerzo y apoyo.

Instrucciones:

1. Una vez escrita tu carta, reflexiona:
 - a. ¿Hay algún otro alumno al que podrías escribirle una carta de agradecimiento?
 - b. ¿Cómo implementas actualmente la práctica de agradecimiento en tu salón de clases?
 - c. ¿Cómo podrías mejorar esta práctica para demostrar la importancia del agradecimiento a tus alumnos?
2. De manera aleatoria comparte tu carta de agradecimiento con tus compañeros junto con las respuestas a tus preguntas de reflexión.



Sobre los siguientes temas:

Bienestar

Regulación emocional

Emociones positivas

Gratitud

Ingresa a la siguiente liga bit.ly/3Tz9gtS o a través del QR y contesta lo que se te solicita.

Tres cosas que aprendiste en esta sesión.

Dos cosas sobre las que te gustaría saber más.

Una cosa en la que aún tienes dudas.





Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cómo practicas la gratitud y las emociones positivas?
3. Comparte algo por lo que estés agradecido que haya sucedido el día de hoy.



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.