

MEXICANA
UNIVERSAL

Bloque 1. Módulo 1.

Sesión sincrónica 1



Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 1. Dimensiones del bienestar
- Tema 2. La importancia de los hábitos
- Actividad 1
- Tema 3. Construcción de las emociones y estado de ánimo positivo
- Tema 4. Inteligencia emocional y vida equilibrada
- Actividad 2
- Reflexión final

Dinámica de bienestar

Duración: 5 minutos.

Nombre de la práctica: Un momento para respirar.

Descripción de la práctica: Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.

Palabras clave: Fortalezas de carácter y autorregulación.

Instrucciones para el aprendedor: La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la psicología positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.

En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Sin embargo, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.

Dinámica de bienestar

A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:

1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.
2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).
3. Comienza a respirar y exhalar por la nariz. Trata de que tu respiración y exhalación duren el mismo tiempo.
4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos.

Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvidé algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.

Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser. Comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días y poco a poco ve aumentando los minutos de este.

Fuente: Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Tema 1.

Dimensiones del bienestar

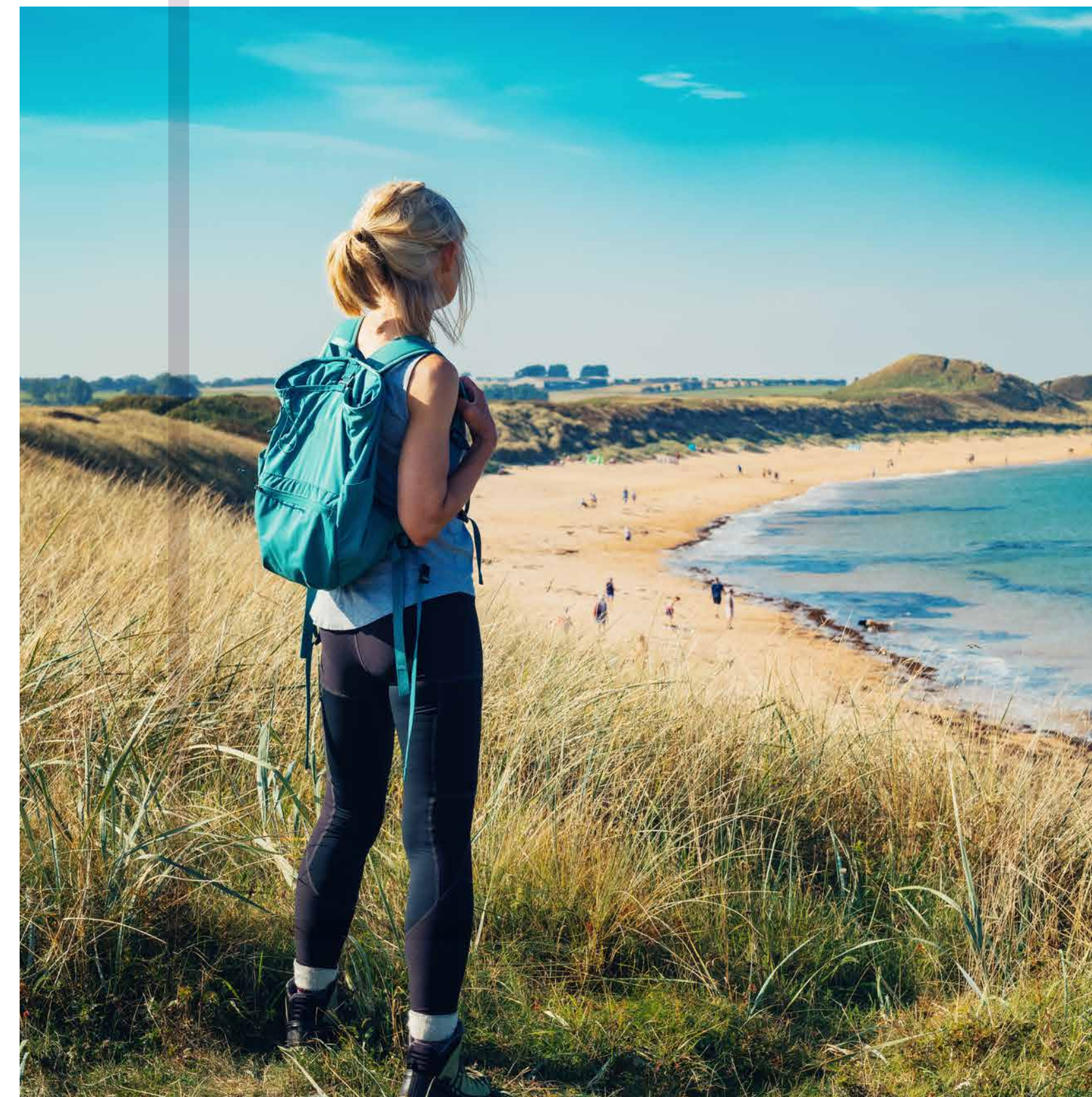
En este tema, asegúrate de:

- Comprender la **importancia** del **bienestar** y sus **beneficios**.
- Reconocer los **elementos** del **bienestar** del **modelo PERMA**.



Explicación

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 de 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).



Tema 2.

La importancia de los hábitos

En este tema, asegúrate de:

- Comprender la importancia de desarrollar **hábitos positivos** para incrementar tu bienestar.
- Ser capaz de **diseñar** los componentes para los hábitos positivos que quieras incorporar para ti.



Hábitos para el bienestar

Revisemos ahora el siguiente video:



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

El poder de los hábitos

Disfrutar de un bienestar permanente implica introducir algunos cambios a los que hay que dedicar esfuerzo y dedicación diaria. Ben-Shahar (2007) indica que para lograr los cambios deseados para cultivar nuestro bienestar debemos enfocarnos en rituales, comportamientos concretos que se realizan en momentos específicos, sustentados por valores profundos.



El ciclo de los hábitos

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

Hábitos para el bienestar

Algunas **prácticas** sustentadas en investigación 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 1.

Prácticas y hábitos positivos

Parte 1. Carta de gratitud

1. Piensa en alguien de tu presente o de tu pasado que ha tenido una gran influencia en tu vida, alguien que ha hecho algo por ti.
2. Escribe una carta en la que expreses todo lo que agradeces, mencionando detalladamente las razones por las que estás agradecida.

Parte 2. Hábitos positivos

- a) De la lista sugerida de hábitos de bienestar, elige una práctica que quieras convertir en hábito.
- b) Identifica los componentes del ciclo de los hábitos y describe:
 - i. ¿Cuál será el detonador?
 - ii. ¿En qué consiste el comportamiento o rutina que seguirás?
 - iii. ¿Cuál es la recompensa o beneficio que esperas obtener al realizar esa rutina?
- c) Comparte en plenaria.

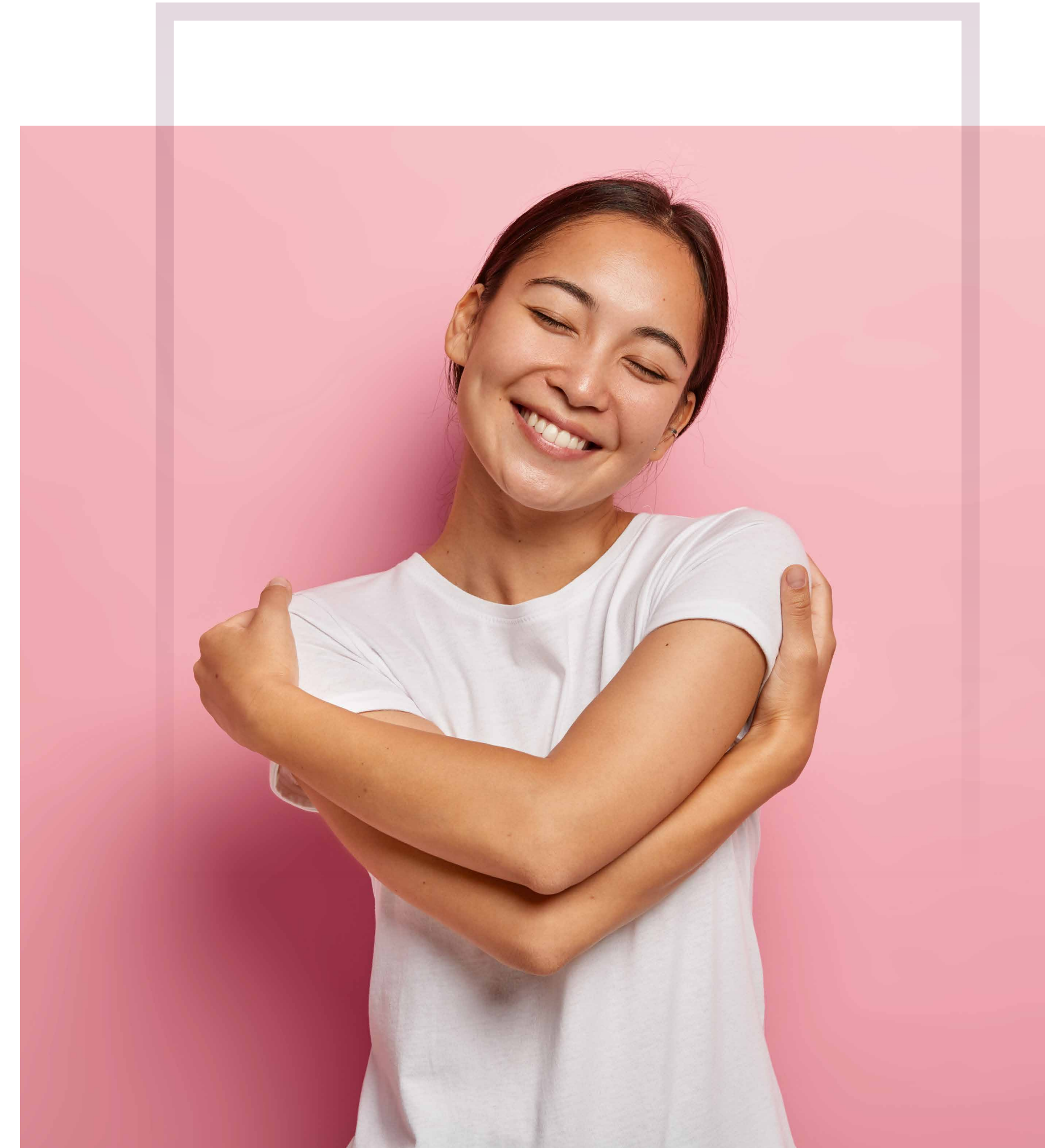
Receso



Tema 3.

Inteligencia emocional y vida equilibrada

- En este tema, asegúrate de:
- Reconocer la importancia de la **inteligencia emocional**.
- Identificar **estrategias de regulación** de las emociones negativas.
- Definir tus **estrategias** para promover más **emociones positivas** en tu día.



Bienestar subjetivo

El concepto de felicidad es muy abierto y tiene significados diferentes para las personas. Por ello, para estudiarlo de manera científica se usa el término de bienestar subjetivo en lo que se refiere a la felicidad y sus causas.

Los científicos han descubierto que la felicidad se da de tres maneras distintas (Diener, s.f.):



Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** hace referencia a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y, por otro lado, a procesar la información emocional para aumentar el razonamiento (Salovey, 2007).

Las personas con una alta inteligencia emocional han dominado diferentes **habilidades** que contribuyen a una o más dimensiones de esta, por ejemplo, han desarrollado un gran **vocabulario de emociones** y han aprendido a usarlo para describir con precisión sus emociones.



Inteligencia emocional

El **Modelo de Inteligencia Emocional** más representativo fue desarrollado por Davis, Stankow y Roberts (1998) y comprende **4 dimensiones**.

1. Notar y comprender las emociones en uno mismo.



2. Notar y comprender las emociones en los demás.



3. Regular las emociones.



4. Usar las emociones para facilitar el desempeño.



Fuente: Davies, M., Stankov, L., y Roberts, R. (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>

Tema 4.

Construcción de las emociones, estado de ánimo positivo

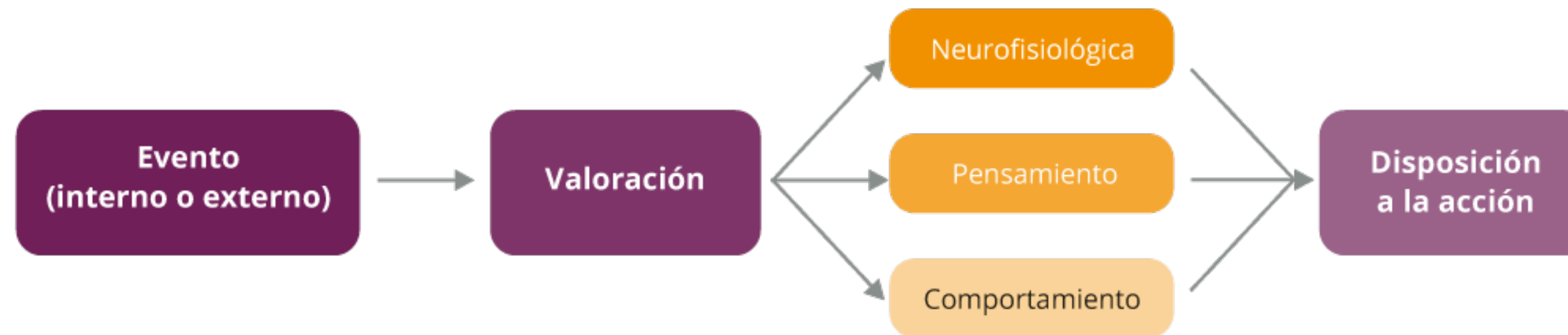
En este tema, asegúrate de:

- Comprender **cómo se forman las emociones.**
- Identificar las 10 **emociones positivas** y sus **beneficios.**



Emociones

Las **emociones** se definen como respuestas a un proceso de valoración que de manera automática se hace con relación a un evento, que puede ser externo o interno, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro **bienestar**. A partir de dicho proceso, se detonan un conjunto de cambios fisiológicos y comportamientos que nos indican lo que hay que hacer, decir y pensar (Ekman, 2017).



Fuente: Bisquerra, R., y Chao, C. (2021). La educación emocional: de la teoría a la práctica. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(1).

Recuperado de <https://rieed.iberomex.mx/index.php/rieed/article/view/3>

Emociones positivas

Las **emociones positivas** son aquellas que:

- Son agradables de experimentar.
- Tienen la función de ampliar el pensamiento y construir recursos.
- Amortiguan el efecto de las emociones negativas.
- Contribuyen a las relaciones sociales y a ser más resilientes.



Actividad 2.

Regulación emocional

Parte 1.

De acuerdo con las instrucciones, completa la tabla que aparece en la siguiente diapositiva.

1. Reflexiona qué emociones tienden a surgir con más frecuencia y con más intensidad en tu vida y anótalas en la primera columna de la tabla.
2. Identifica las situaciones en las que suceden y anótalas en la segunda columna.
3. En la tercera columna escribe cómo reaccionaste ante tal situación.

En la cuarta columna escribe cómo te gustaría reaccionar la próxima vez que la emoción se te presente.

4. Finalmente, escribe una estrategia de regulación emocional que consideras que puedes usar para tener una respuesta más adecuada.

Actividad 2.

Regulación emocional

Emociones que siento con más frecuencia	Esta emoción sucede cuando	Reacción inicial	Reacción deseada	Estrategia de regulación

Actividad 2.

Regulación emocional

Parte 2. Experimenta más emociones positivas.

I. De la siguiente lista de emociones, elige cuál es la que experimentas menos y que quisieras traer más a tu vida:

- Divertida, amante de la diversión
- Asombro, sorpresa o maravillarse
- Agradecida, apreciativa
- Esperanzada, optimista o alentada
- Inspirada, elevada
- Interesada, alerta o curiosa
- Alegre, contenta o feliz
- Amor, cercanía o confianza
- Orgullosa, confiada o segura de sí misma
- Serena, satisfecha o pacífica

Parte 2. Experimenta más emociones positivas.

II. Del grupo de emociones que elegiste:

1. Piensa 10 maneras en las que puedes aumentar la posibilidad de experimentarlas, puedes incluir actividades que ya haces y quisieras hacer más, o bien, incluir nuevas actividades.

Referencias

- Davies, M., Stankov, L., y Roberts, R. (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>
- Diener, E. (s.f.). *Happiness: The science of subjective well-being*. Recuperado de <https://nobaproject.com/textbooks/new-textbook-57d29c6e-2b2b-452f-8e1f-74d40d0e611e/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>
- Duhigg, C. (2015). *El poder de los hábitos*. México: Books4pocket.
- 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).
- Salovey, P. (2007). Prólogo. En J. Mestre y P. Fernández (Coords.), *Manual de Inteligencia Emocional*. España: Pirámide.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Estados Unidos: Simon and Schuster.
- Ben-Shahar, T. (2007). *La búsqueda de la felicidad*. España: Alienta.

Recursos

Lecturas

Para conocer más acerca de la **felicidad**, te sugerimos revisar el siguiente artículo:

- Psychology Today. (s.f.). *What is Happiness?* Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/au/basics/happiness>

Videos

Para conocer más acerca de la **felicidad**, te sugerimos revisar lo siguiente:

- Memorize Academy. (2017, 13 de abril). *Como ser Feliz/ La Ciencia de la Felicidad y el Ser Positivo en la Vida* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/hsPpaHbvfQs>
- TEDx Talks. (2016, 21 de septiembre). *Emotional Mastery: The Gifted Wisdom of Unpleasant Feelings | Dr Joan Rosenberg | TEDxSantaBarbara* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/EKy19WzkPxE>

Reflexión final

