



MEXICANA
UNIVERSAL

Bloque 1. Módulo 2.

Sesión sincrónica 2



Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 5. Fortalezas de carácter
- Tema 6. El modelo CEA (Consciencia, Exploración y Aplicación)
- Actividad 1
- Tema 7. Regulación emocional por medio de las fortalezas
- Tema 8. Fortalezas de carácter y relaciones positivas
- Actividad 2
- Reflexión final

Dinámica de bienestar

Duración: 5 minutos.

Nombre de la práctica: Fomentando la atención plena.

Descripción de la práctica: Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.

Palabras clave: Atención plena, fortalezas de carácter y autorregulación.

Instrucciones para el aprendiz: La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:

Dinámica de bienestar

Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.

1. Haz tres respiraciones profundas por la nariz y exhala por la nariz.
2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía así?
3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestaste con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica?

Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.

Fuente: Eby, D. (s.f.). *Creativity and Flow Psychology*. Recuperado de <http://talentdevelop.com/articles/Page8.html>

Tema 5.

Fortalezas de carácter

En este tema, asegúrate de:

- Conocer la **definición** de las **fortalezas de carácter**.
- Identificar con claridad la **clasificación** de las 6 **virtudes** y las 24 **fortalezas**.
- Conocer las propias fortalezas e **identificar acciones personales** en las que se demuestran.



¿Qué son las fortalezas de carácter?

Las **fortalezas de carácter** son “rasgos/capacidades **positivas** que son personalmente satisfactorias, no dañan a los demás, ubicuas y válidas para todas las culturas y están alineadas con numerosos resultados positivos para uno mismo y para los demás” (Niemi, 2019).



¿Qué son las fortalezas de carácter?

Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
 <p>Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.</p>	 <p>Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante dificultad externa o interna.</p>	 <p>Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.</p>	 <p>Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.</p>	 <p>Fortalezas que nos protegen contra los excesos.</p>	 <p>Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.</p>

¿Cuáles son las fortalezas de carácter?

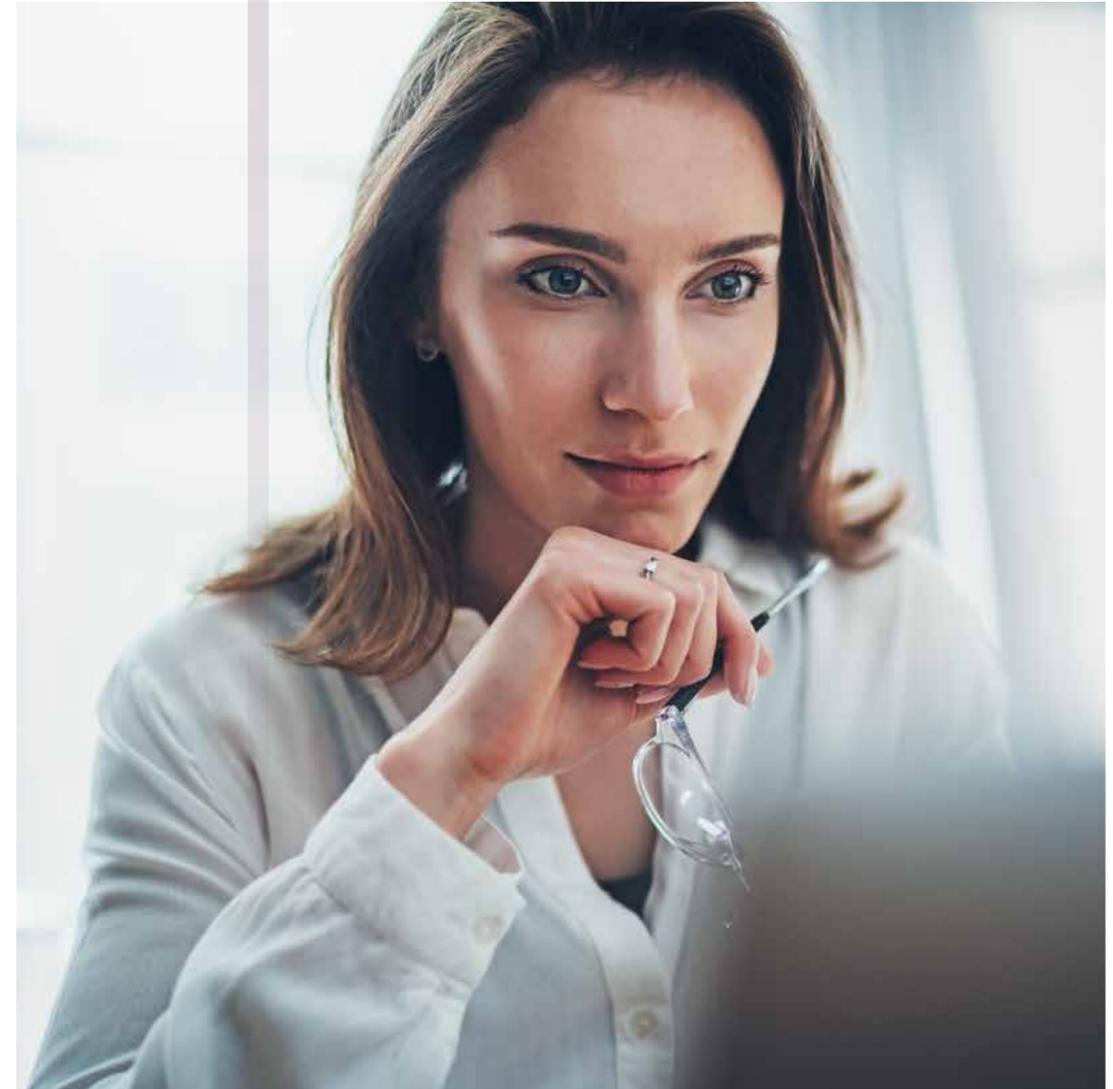
Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
Creatividad Curiosidad Juicio Amor por el aprendizaje Perspectiva	Valentía Perseverancia Integridad Vitalidad	Amor Amabilidad Inteligencia social	Ciudadanía Justicia Liderazgo	Perdón Humildad Prudencia Autorregulación	Apreciación de la belleza y la excelencia Gratitud Esperanza Sentido del humor Espiritualidad

Tema 6.

El modelo CEA (Consciencia, Exploración y Aplicación)

En este tema, asegúrate de:

- Identificar el **modelo CEA** de las fortalezas de carácter.
- Comprender cada uno de los **elementos** que conforman el modelo CEA.
- Identificar el **uso óptimo** de las fortalezas de carácter.



Modelo CEA

Según Quinlan et al. (2018):

“El uso de las fortalezas ha probado que incrementa el bienestar, la productividad, el involucramiento y los logros”.

“El utilizar las fortalezas de carácter energiza y favorece la autenticidad”.

Modelo CEA



Modelo CEA

Consciencia

- Facilita el entendimiento y la comprensión de uno mismo a través de la autoconsciencia.
- Niemiec y Pearce (2021) recomiendan identificar aquellas fortalezas de las que no somos conscientes o que utilizamos de manera limitada.



Modelo CEA

Exploración

- Conecta las fortalezas de carácter, particularmente las más altas en el perfil, con las relaciones, los logros y los momentos más felices o de grandes retos.



Modelo CEA

Aplicación

- Planea la acción; puede tomar la forma de objetivos concretos alrededor de las fortalezas o simplemente una reflexión sobre la acción que a uno le gustaría tomar.



Actividad 1.

Parte 1. Autoconocimiento con fortalezas.

I. Elabora una lista con tus fortalezas insignia, que son las primeras cinco que salen en tu test VIA.

1.
2.
3.
4.
5.

II. Contesta el autodiagnóstico del uso de fortalezas pensando únicamente en esas fortalezas insignia. Utiliza la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Actividad 1.

Autodiagnóstico

	Utilizo mis fortalezas insignia todos los días.
	Genero varias maneras distintas de utilizar mis fortalezas insignia.
	Utilizo mis fortalezas insignia para gestionar el estrés.
	Los retos de la vida no me parecen tan difíciles porque utilizo mis fortalezas insignia.
	Utilizo con regularidad mis fortalezas insignia en mis relaciones personales y cercanas.
	Encuentro maneras distintas de utilizar mis fortalezas insignia para ayudar a los demás.
	Usualmente utilizo mis fortalezas insignia para ayudarme a mí mismo a ser más productivo en el trabajo.
	Utilizo varias de mis fortalezas insignia todos los días en mi trabajo.
	Soy más feliz cuando utilizo mis fortalezas insignia en mi vida.
	Cuando utilizo mis fortalezas insignia, siento que estoy expresando a mi mejor yo.

	Puntaje total para el uso de fortalezas insignia.
--	---

Actividad 1.

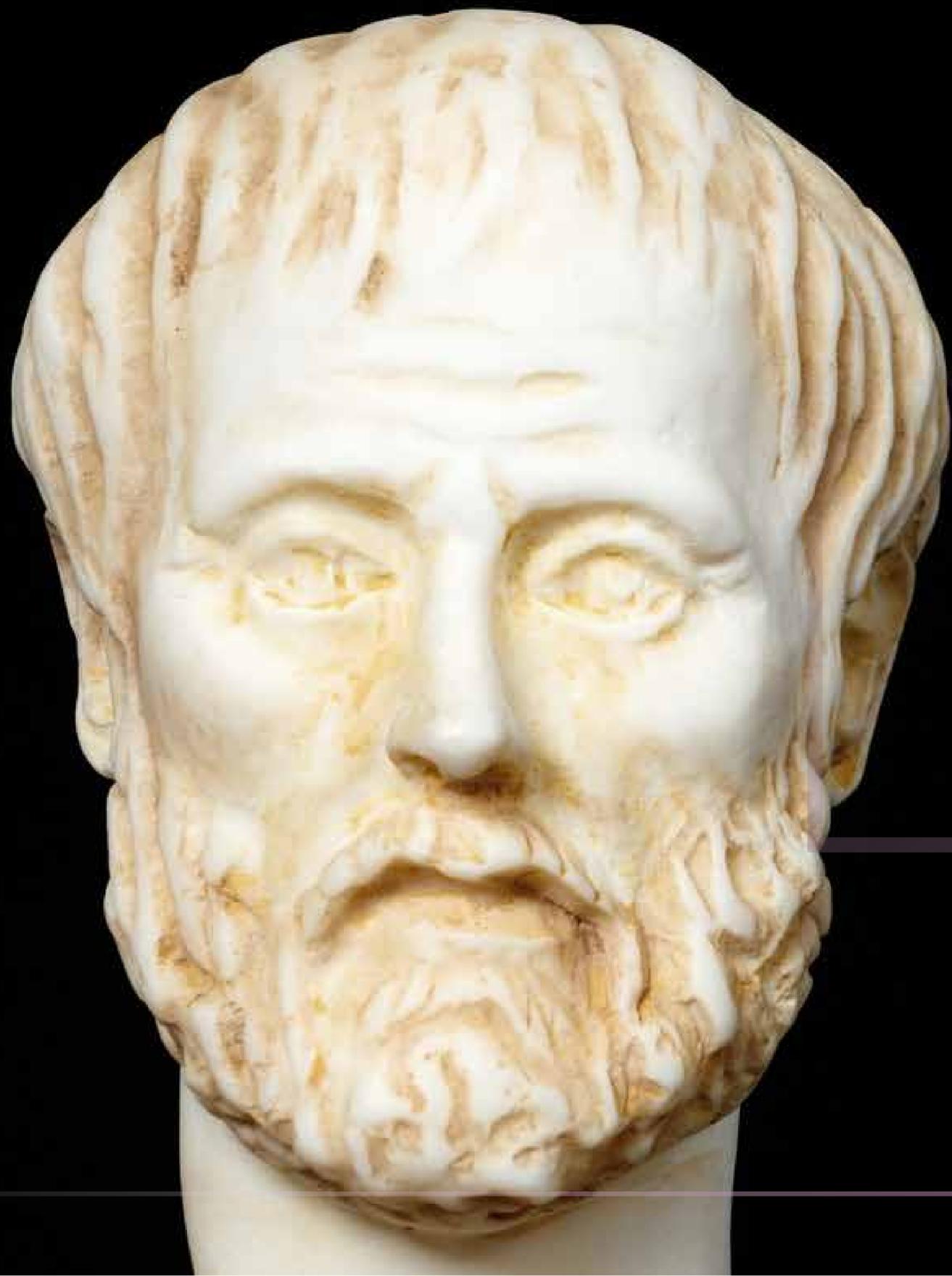
Parte 2

III. Tomando como base el autodiagnóstico que acabas de contestar, reflexiona y responde:

- ¿Qué fue lo que más te sorprendió al ver tus respuestas?
- ¿Notaste algún patrón en tus respuestas?
- Anota dos cosas que quieras investigar o profundizar más que hayas notado al contestar el autodiagnóstico.

IV. En grupos pequeños comparte tu reflexión general del ejercicio y en equipo generen dos acciones para utilizar las fortalezas insignia en el reto que viene en estos meses para ustedes.

V. Compartan por equipo con el grupo.



Una vida con virtud es una vida en equilibrio; en un punto medio, favorece la flexibilidad y evita los comportamientos extremos.

Receso



Tema 7.

Regulación emocional a través del uso de fortalezas de carácter

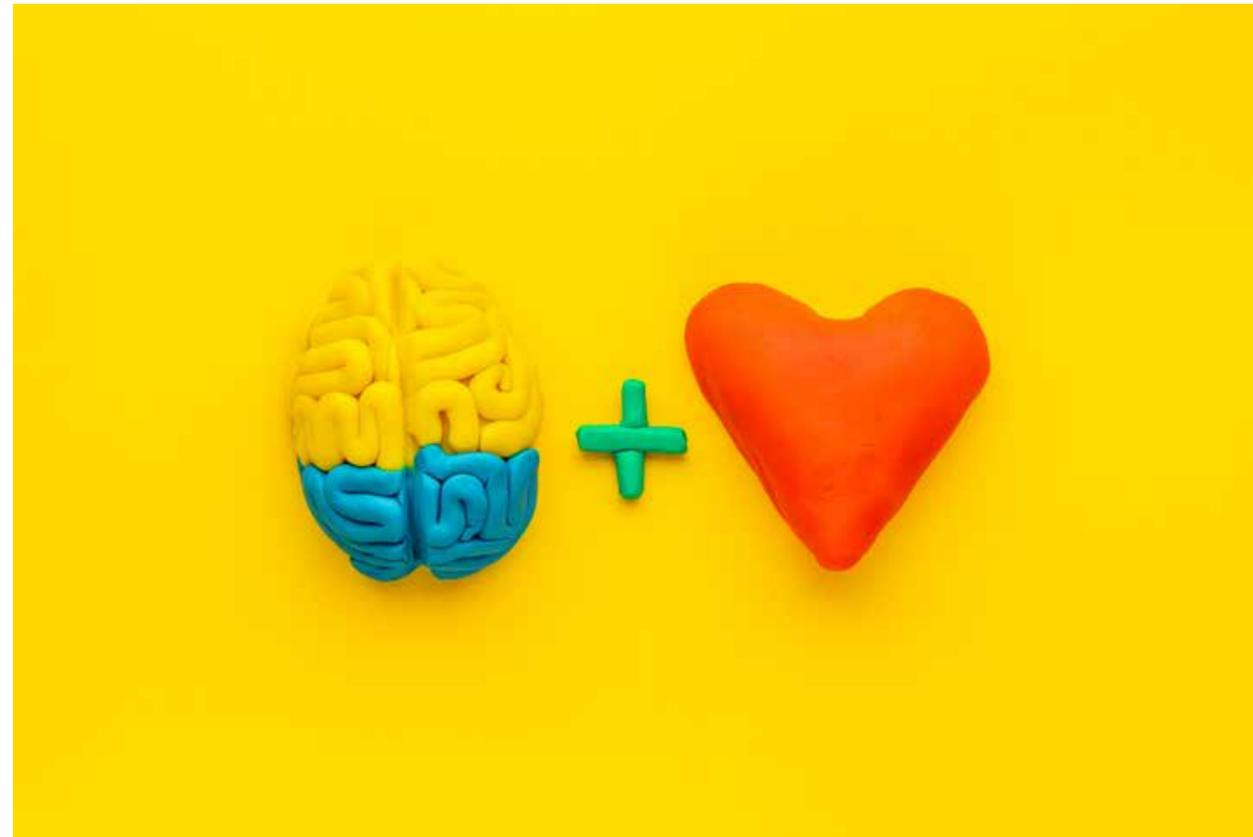
En este tema, asegúrate de:

- Identificar el **vínculo** entre la **regulación emocional** y el uso de **fortalezas de carácter**.
- Comprender **el uso** de la práctica del **mindfulness** y las fortalezas de carácter como herramientas para la regulación emocional.
- Comprender el uso de la regulación emocional a través del **uso óptimo** de la fortaleza de autorregulación y otras fortalezas pertenecientes a la **virtud de templanza**.



Regulación emocional

Son las estrategias, técnicas y habilidades que tiene una persona para alcanzar sus objetivos, para la toma de decisiones, desarrollo personal, planear de manera adecuada, tener la capacidad de plantearse metas, etcétera.



Regulación emocional

Las intervenciones basadas en fortalezas de carácter tienen el potencial de aliviar o aminorar estados negativos y síntomas relacionados con situaciones estresantes como el **aprender a afrontar** emociones difíciles (Rashid y McGrath, 2020).

Templanza

Fortalezas que nos protegen
contra los excesos

Perdón

Humildad

Prudencia

Autorregulación

Regulación emocional

Hay estudios que han comprobado la relación entre las prácticas de atención plena y la obtención de beneficios con respecto a la forma de **afrontar**, **gestionar** o **superar** obstáculos (Niemiec et al., 2012).



Regulación emocional

Actividades que se pueden realizar para cultivar la fortaleza de la autorregulación:

Cultivar la atención plena:
Haz un alto cada hora y nota tu respiración, tu entorno y tu experiencia física y emocional. bienestar.

Establece una rutina de actividad física:
Selecciona una rutina que también puedas hacer en casa, incorpora variaciones que sean motivadoras y que sean especiales para ti.

Practica la compasión:
Una vez al día, piensa y abstente de hacerle daño a los demás por medio de tus pensamientos, palabras y acciones.

Baja la velocidad:
Cuando estés comiendo, limpiando, tecleando, etc., pon atención a tu ritmo. Selecciona una actividad cada día en la que puedas ir despacio.

Mantén la mente abierta:
No critiques a los demás, mejor trata de empatizar y practica la compasión. Aplica para todos los canales de comunicación (virtual y presencial).

Regulación emocional

Actitudes al practicar la atención plena:

- Sin juicios
- Aceptando el momento presente
- Paciencia
- No forzarse

La práctica de la atención plena es una herramienta que incrementa la habilidad de adaptación y de autorregulación para las emociones y acciones.



Tema 8.

Fortalezas y relaciones positivas

En este tema, asegúrate de:

- Comprender la **relación** de las **fortalezas** de **carácter** con las **relaciones positivas**.
- Identificar las fortalezas de carácter que **mejor se relacionan** con la formación de relaciones positivas.



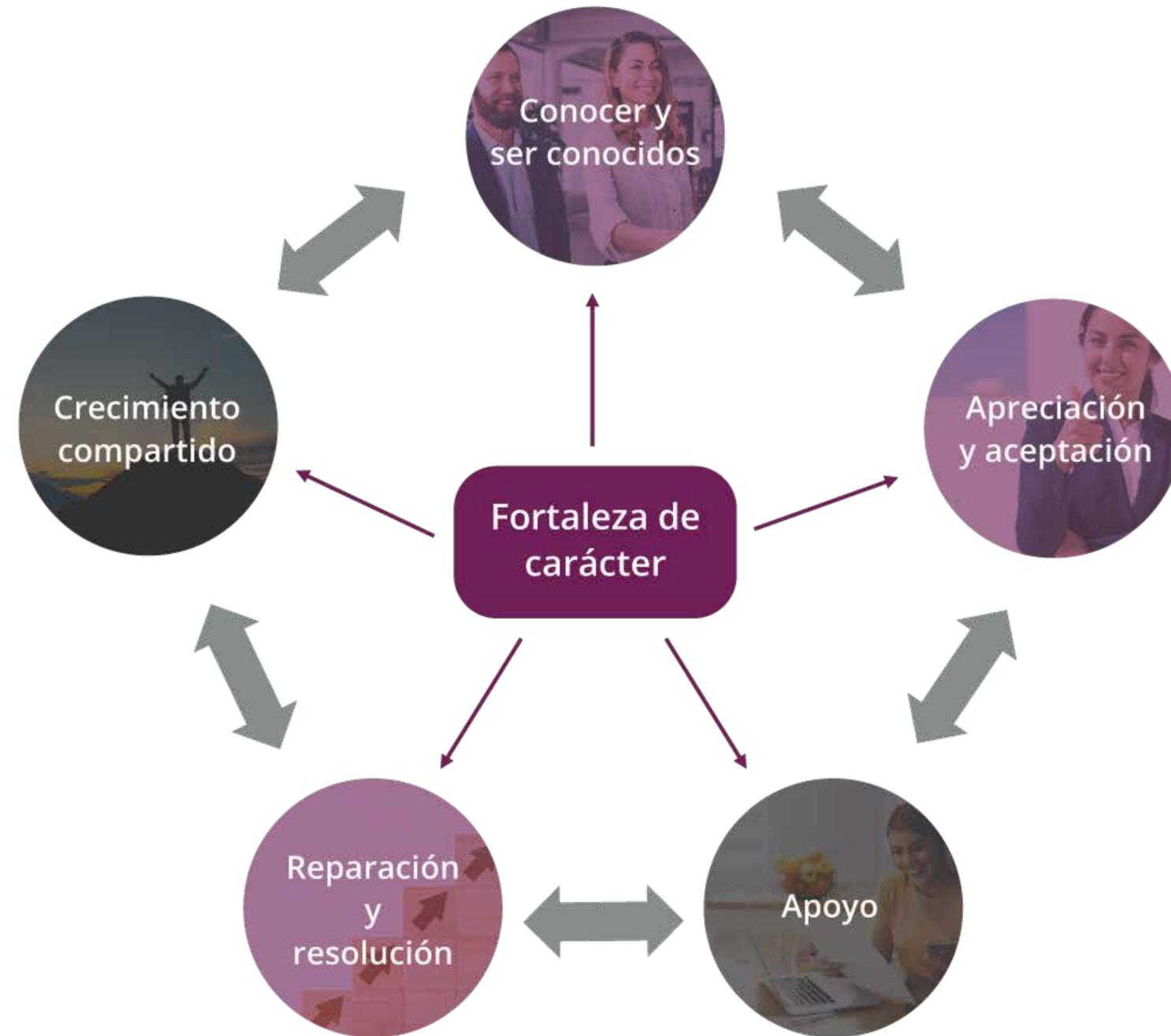
Relaciones positivas

Algunas fortalezas de carácter que se consideran interpersonales, como la amabilidad, trabajo en equipo y humor, han sido relacionadas con reducir el afrontamiento negativo en colaboradores dentro de algunas organizaciones (Aronsson et al., 2017).



Relaciones positivas

Modelo de relaciones cercanas y fortalezas de carácter



Fuente: Niemiec, R. (2019a). *The Strengths-Based Workbook for Stress Relief*. Estados Unidos: New Harbinger Publications, Inc.

Relaciones positivas

Parte 1. Utilizando mi autoconocimiento para incrementar mi bienestar.

1. Utiliza el Modelo de relaciones cercanas y fortalezas de carácter propuesto por Niemiec y Meyerson.



2. Piensa en una relación con alguien importante en tu vida en la que consideres que puedes mejorar.

3. Selecciona dos elementos del modelo y desarrolla un plan de acción para mejorar tu relación:

Elemento	Acciones a implementar	Impacto que espero lograr

Referencias

- Aronsson G., Theorell T., Grape T., Hammarström A., Hogstedt C., Marteinsdottir I., Skoog, I., Träskman-Bendz, L., y Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17(1). Recuperado de <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4153-7>
- Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter*. Guía de intervención. México: El Manual Moderno.
- Niemiec, R. (2019a). *The Strengths-Based Workbook for Stress Relief*. Estados Unidos: New Harbinger Publications, Inc.
- Niemiec, R., y Pearce, R. (2021). The Practice of Character Strengths: Unifying Definitions, Principles, and Exploration of What's Soaring, Emerging, and Ripe With Potential in Science and in Practice. *Front. Psychol*, 11. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.590220/full>
- Niemiec, R., Rashid, T., y Spinella, M. (2012). Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3).
- Quinlan, D., Vella, D., Gray, A., y Swain, N. (2019). Teachers Matter: Student Outcomes Following a Strengths Intervention are Mediated by Teacher Strengths Spotting. *Journal of Happiness Studies*, 20. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-0051-7>
- Rashid, T., y McGrath, R. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *International Journal of Wellbeing*, 10(4).

Recursos

Lecturas

- Para conocer más acerca sobre las **fortalezas de carácter**, te sugerimos revisar el siguiente artículo:
- Salas, M. (s.f.). *Mis fortalezas en el trabajo, un hábito positivo*. Recuperado de <https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/fortalezas-trabajo-habito-positivo>

Videos

- Para conocer más acerca de las **fortalezas de carácter**, revisa el siguiente video:
- Tiffany Shlain & Let It Ripple Studio. (2014, 20 de marzo). *The Science of Character* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc>

Reflexión final

