



Bloque 1. Módulo 1

Autoconocimiento e
identidad positiva a
través de fortalezas

Sesión sincrónica 1



Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 1. La importancia de los hábitos
 - Actividad 1
- Tema 2. Fortalezas de carácter
- Tema 3. El modelo CEA (Consciencia, Exploración y Aplicación)
 - Actividad 2
- Tema 4. Fortalezas de carácter y relaciones positivas
 - Actividad 3
- 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 aprendedor: 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 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 1. 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.



El poder de los hábitos

- ▶ ¿Qué hábitos tienes hoy y quieres conservar?
- ▶ ¿Qué hábitos tienes y quieres cambiar?



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

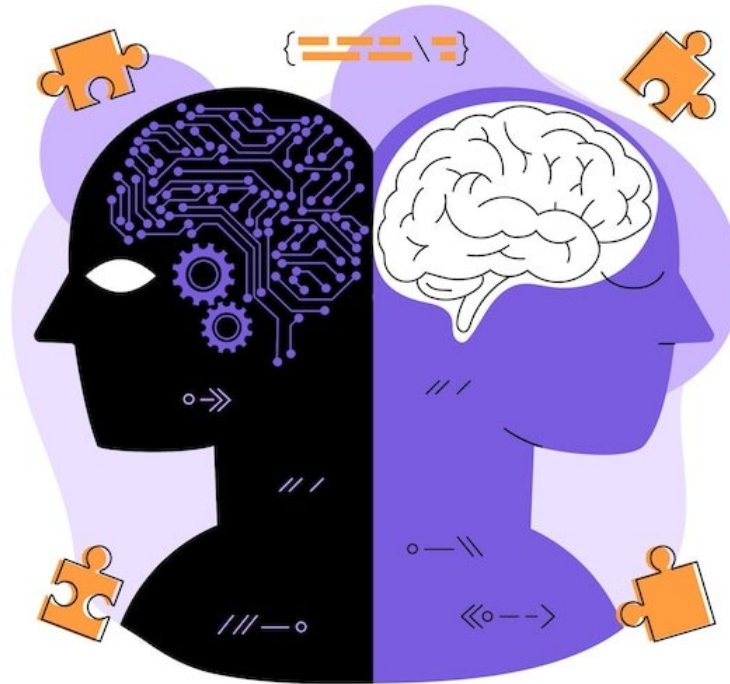
Fuente: Duhigg, C. (2015). *El poder de los hábitos*. México: Books4pocket.

Mentalidad de crecimiento

Mentalidad fija

La inteligencia y las habilidades son estáticas.

- Llega a un tope y logra menos que todo el potencial que tiene.
- Esto determina una visión corta del mundo.



Mentalidad de crecimiento

La inteligencia y las habilidades pueden desarrollarse.

- Alcanza altos niveles de éxito.
- Le da un sentido más grande de lo que puede lograr.

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.
- Realizar actividad física.



Actividad 1. Hábitos positivos

- De la lista sugerida de hábitos de bienestar, elige una práctica que quieras convertir en hábito.
- Identifica los componentes del ciclo de los hábitos y describe:

Hábito por desarrollar:

Indica el comportamiento.

Señal:

Qué te indicará el momento para iniciar la rutina.

Rutina:

Define el comportamiento y la frecuencia.

Recompensa:

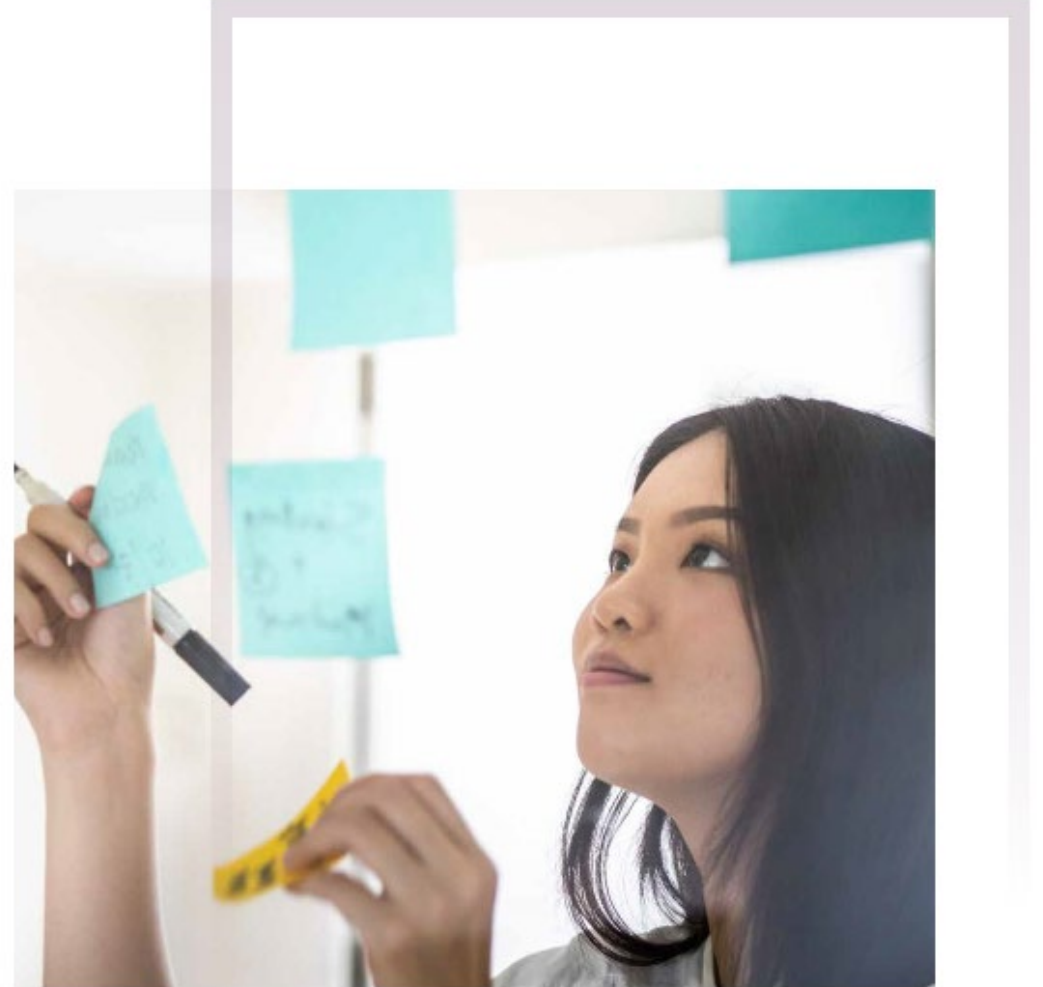
Identifica la recompensa inmediata al haber realizado la rutina.

Tema 2.

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, 2019a).



¿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 3. 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.



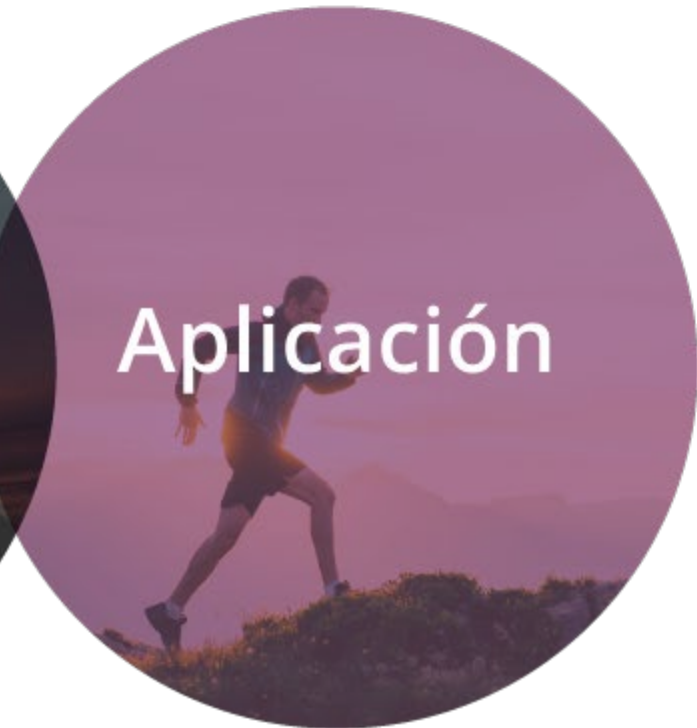
Modelo CEA

“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”.

(Quinlan et al., 2019)

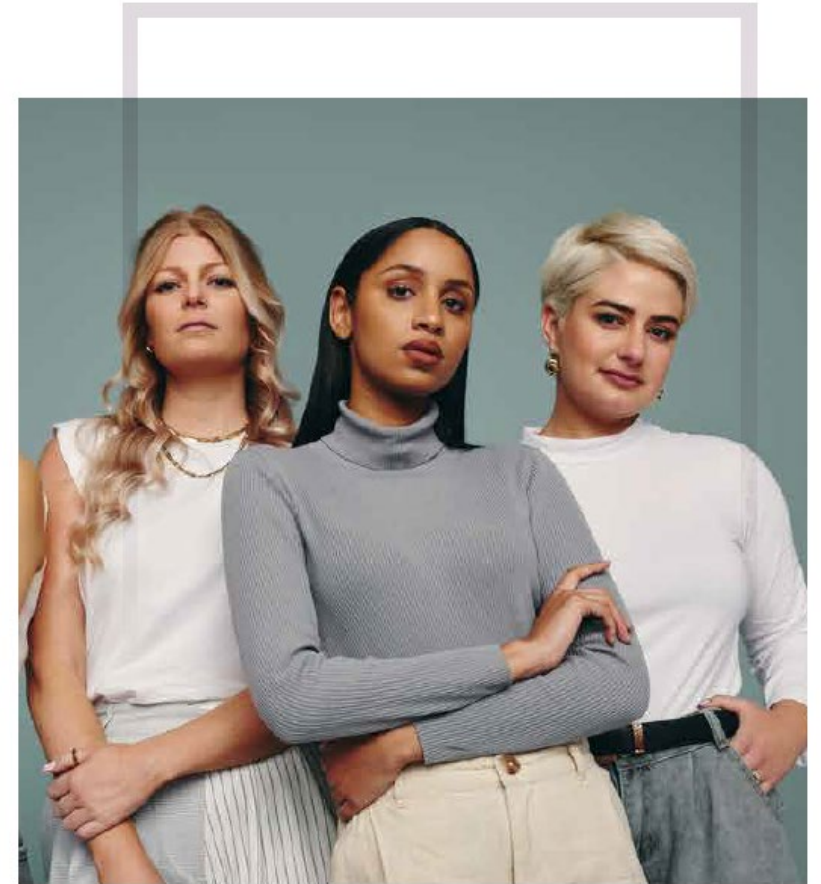
Modelo CEA



Modelo CEA

Consciencia

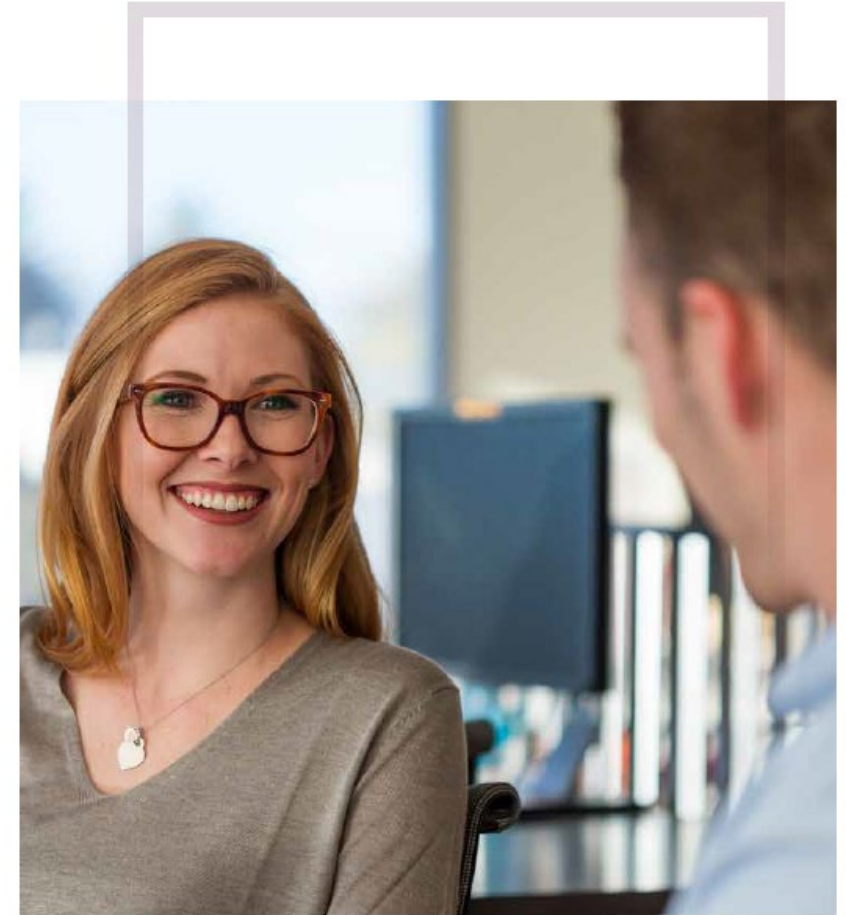
- Facilita el entendimiento y la comprensión de uno mismo a través de la autoconsciencia.
- Niemiec y Pearce (2021) recomiendan identificar aquellas fortalezas de las que no somos conscientes o que utilizamos de manera limitada.



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 2. Mis fortalezas

Parte 1. Autoconocimiento con fortalezas

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

1.
2.
3.
4.
5.

2. Recuerda uno de los mejores días de tu vida, aquel en el que hayas sido tu “mejor versión”, donde disfrutaste haciendo lo que más te gusta poniendo en práctica tus fortalezas: escríbelo en alguna hoja.
3. En grupos de 4, narren brevemente esa vivencia y compartan las fortalezas que pusieron en práctica en ese momento.
4. Compartan en plenaria la experiencia.

Actividad 2. Mis fortalezas

Parte 2. Desarrollando hábitos con fortalezas

Hábito por desarrollar:

Indica el comportamiento.

Señal:

Qué te indicará el momento para iniciar la rutina.

Rutina:

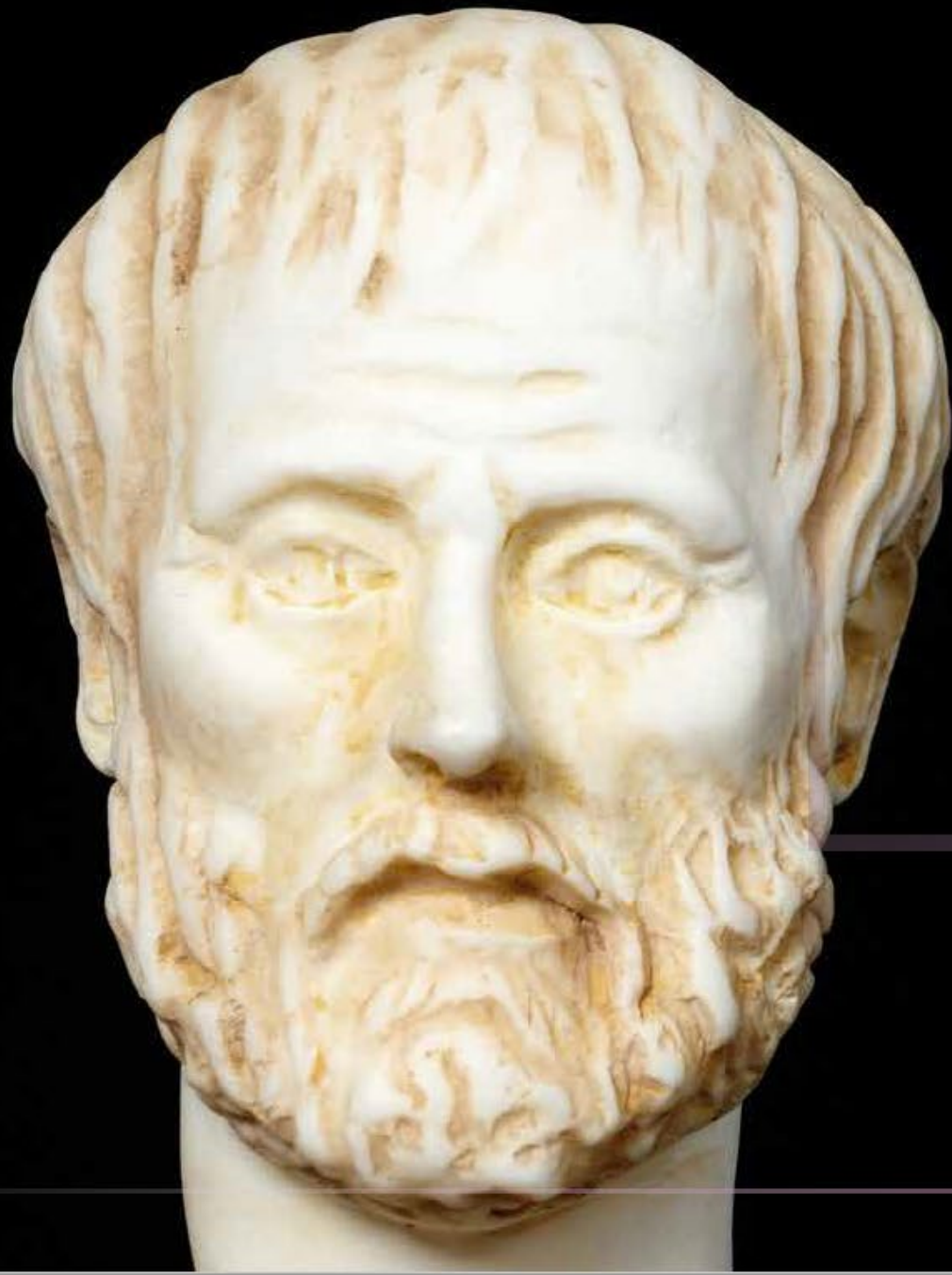
Define el comportamiento y la frecuencia.

Fortaleza que usaré:

p.e. autorregulación para evitar saltarme la rutina

Recompensa:

Identifica la recompensa inmediata al haber realizado la rutina



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



Receso

Tema 4.

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.



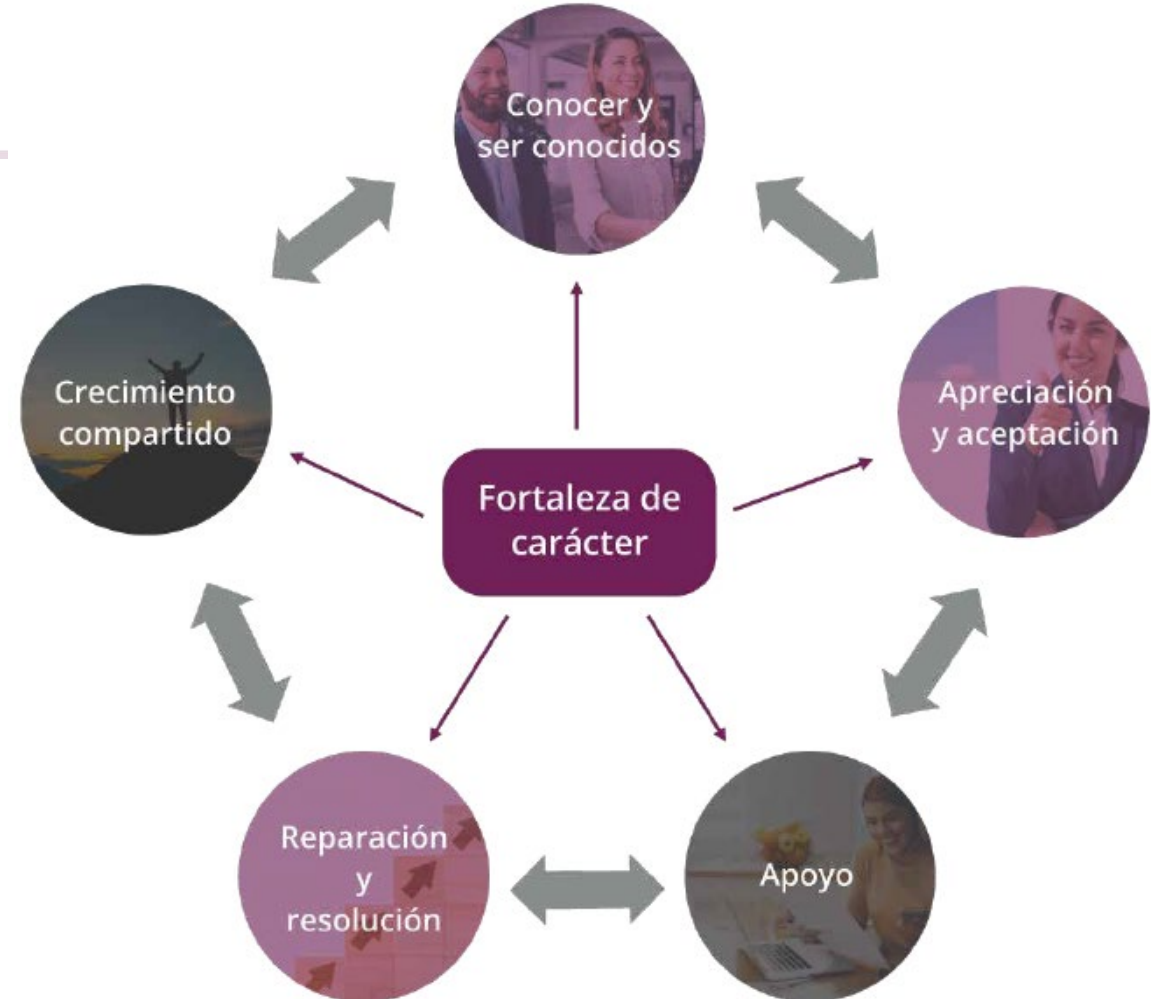
Relaciones positivas

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

Actividad 3

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

Recursos

Lecturas

Para conocer más sobre las fortalezas de carácter, revisa el siguiente artículo:

- Salas, M. (2018). *Mis fortalezas en el trabajo, un hábito positivo*. Recuperado de <https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/fortalezas-trabajo-habito-positivo>

Videos

Para conocer más sobre 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>

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://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4153-7>
- Duhigg, C. (2015). *El poder de los hábitos*. México: Books4pocket.
- Eby, D. (s.f.). *Creativity and Flow Psychology*. Recuperado de <http://talentdevelop.com/articles/Page8.html><http://talentdevelop.com/articles/Page8.html>
- Lyubomirsky, S., y Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1).
- Niemiec, R. (2019a). *Fortalezas de carácter*. Guía de intervención. México: El Manual Moderno.
- Niemiec, R. (2019b). *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>
- 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>