



# **Bloque 1. Módulo 2.**

Sesión sincrónica 2



# Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 1. Dimensiones del bienestar.
- Tema 2. Construcción de las emociones y estado de ánimo positivo
  - Actividad 1. Desarrolla tu positividad
- Tema 3. Inteligencia emocional
  - Actividad 2. Parte 1. Identificar tus emociones / Parte 2. Comprender tus emociones
  - Actividad 3. Regular tus emociones: el metamomento
- Tema 4. Estrategias de regulación emocional
- 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.

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).

# Dinámica de bienestar

---

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).



# 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.

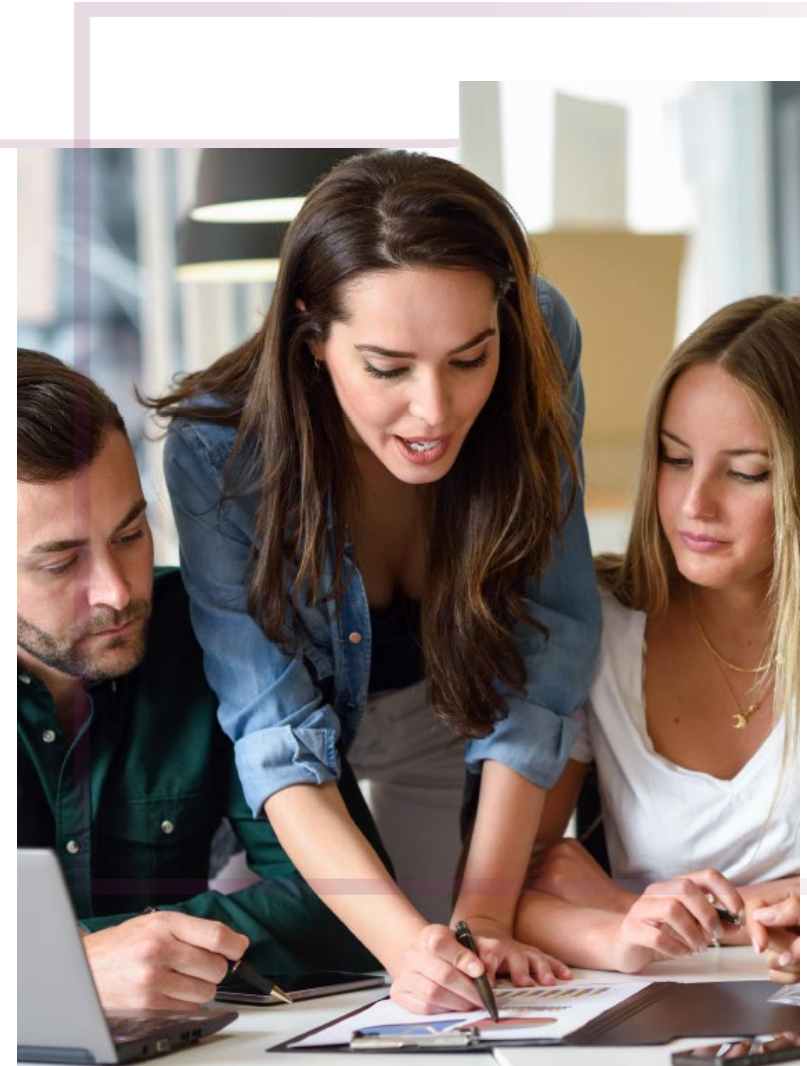
Los científicos han descubierto que la felicidad se da de tres maneras distintas (Diener, 2014):



# 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).



# Modelo de bienestar

---

P

**Positividad:** Se refiere a experimentar el balance adecuado de emociones positivas (placenteras) vs negativas (no placenteras). Cultivar de manera intencional las emociones positivas tiene un impacto en la salud, la productividad y la calidad de las relaciones.

E

**Engagement - Flujo:** Es el estado de absorción, que resulta de poner en práctica al máximo las habilidades en alguna actividad particular con total involucramiento. Esto puede llegar a producir la experiencia de flujo cuando las habilidades empatan el reto, se tiene una meta clara y retroalimentación

R

**Relaciones positivas:** Construir relaciones positivas, profundas, significativas y de reciprocidad con otras personas es fundamental para nuestro bienestar.

# Modelo de bienestar

---

M

**Sentido (Meaning):** Encontrar significado y propósito tanto en la vida como en el trabajo, y la capacidad de conectarse con una causa o con algo más grande que sí mismo

A

**Logros (Achievement):** Lograr metas intrínsecamente motivadas genera bienestar por el solo hecho de haberlas logrado. Los seres humanos buscamos tener logros y superar los retos, aunque al inicio no generen emociones positivas. Tener logros nos ayuda a sentirnos competentes.

Las 24 fortalezas de carácter son el soporte de estos 5 elementos.

(Seligman, 2011)

## Tema 2.

# Construcción de las emociones, estado de ánimo positivo

En este tema, asegúrate de:

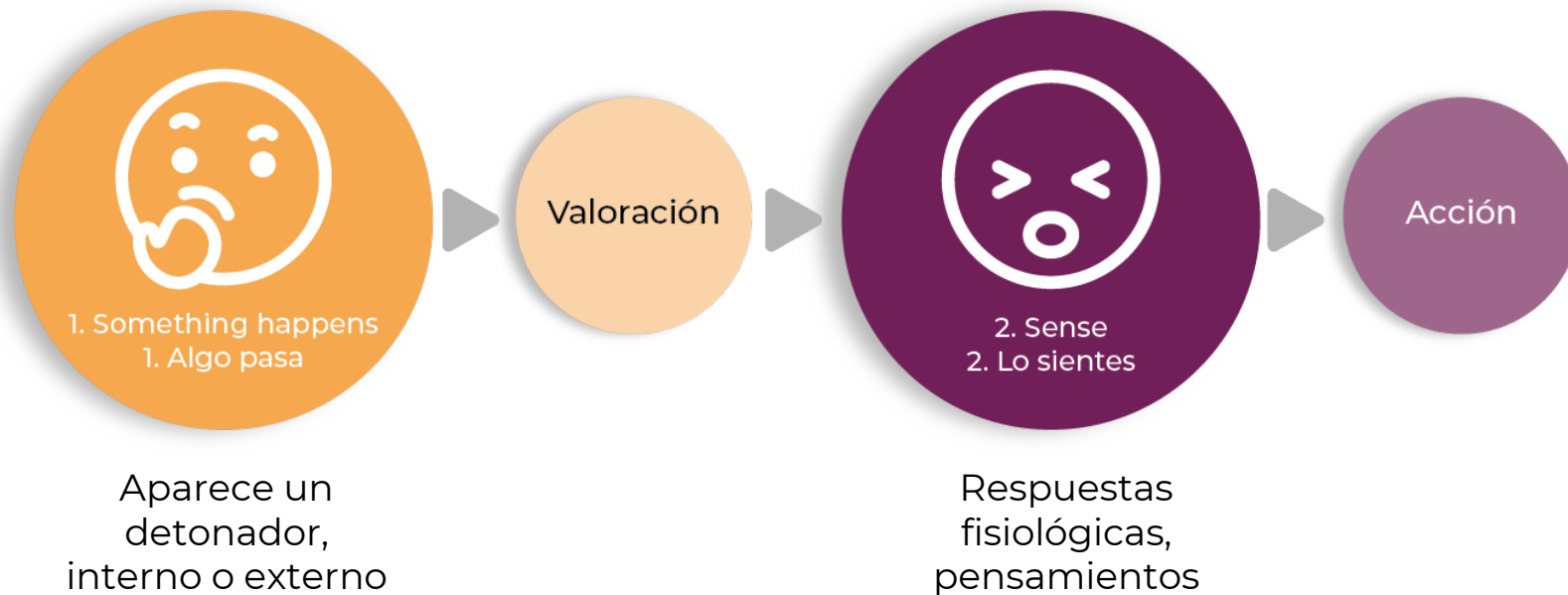
- Comprender cómo se forman las emociones.
- Identificar las 10 emociones positivas y sus beneficios.





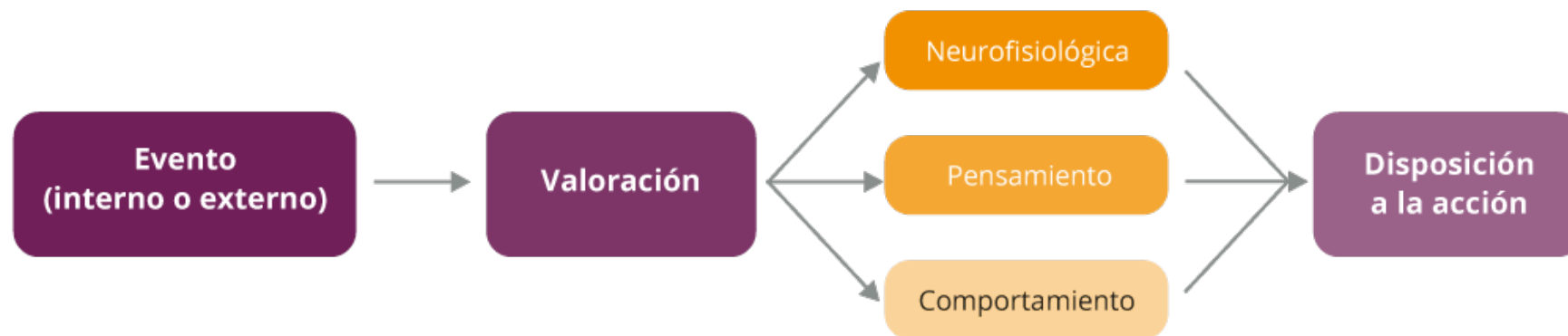
# Emociones

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).



# 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*, 7(1). Recuperado de <https://rieeb.iberomex.mx/index.php/rieeb/article/view/3>

# Emociones

---

Las emociones por su valencia pueden clasificarse como emociones negativas (desagradables) o positivas (agradables).

—

Tienen una función  
de supervivencia

+

Amplían el pensamiento y  
construyen recursos

# 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 1.

## Desarrolla la positividad

---

“Tres cosas buenas” (Seligman, 2002)

1. Recuerda tres cosas buenas que te hayan pasado en el día.
2. Escríbelas en la primer columna.
3. En la segunda columna identifica cómo te sentiste en cada una.
4. En la tercer columna identifica qué favoreció que sucedieran.

Lo bueno que me sucedió	¿Cómo me sentí?	¿Qué favoreció que sucediera?



# Receso

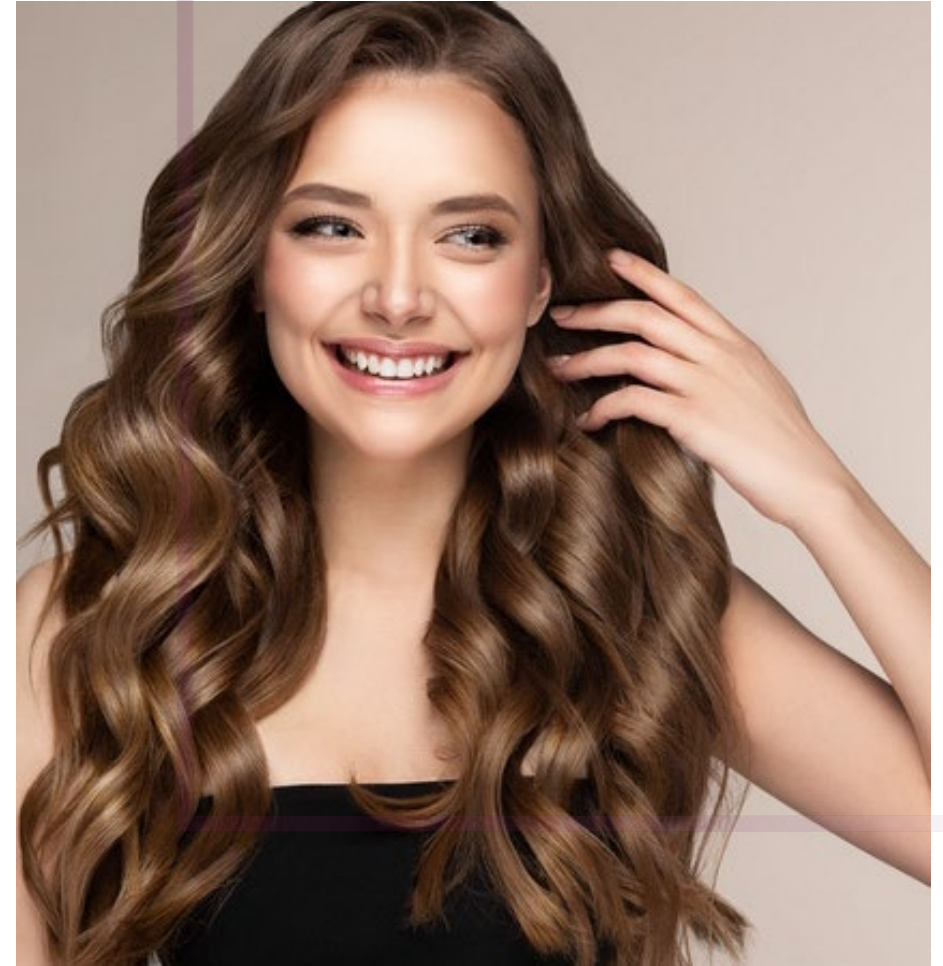
## Tema 3.

# Inteligencia emocional

---

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.



# 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.

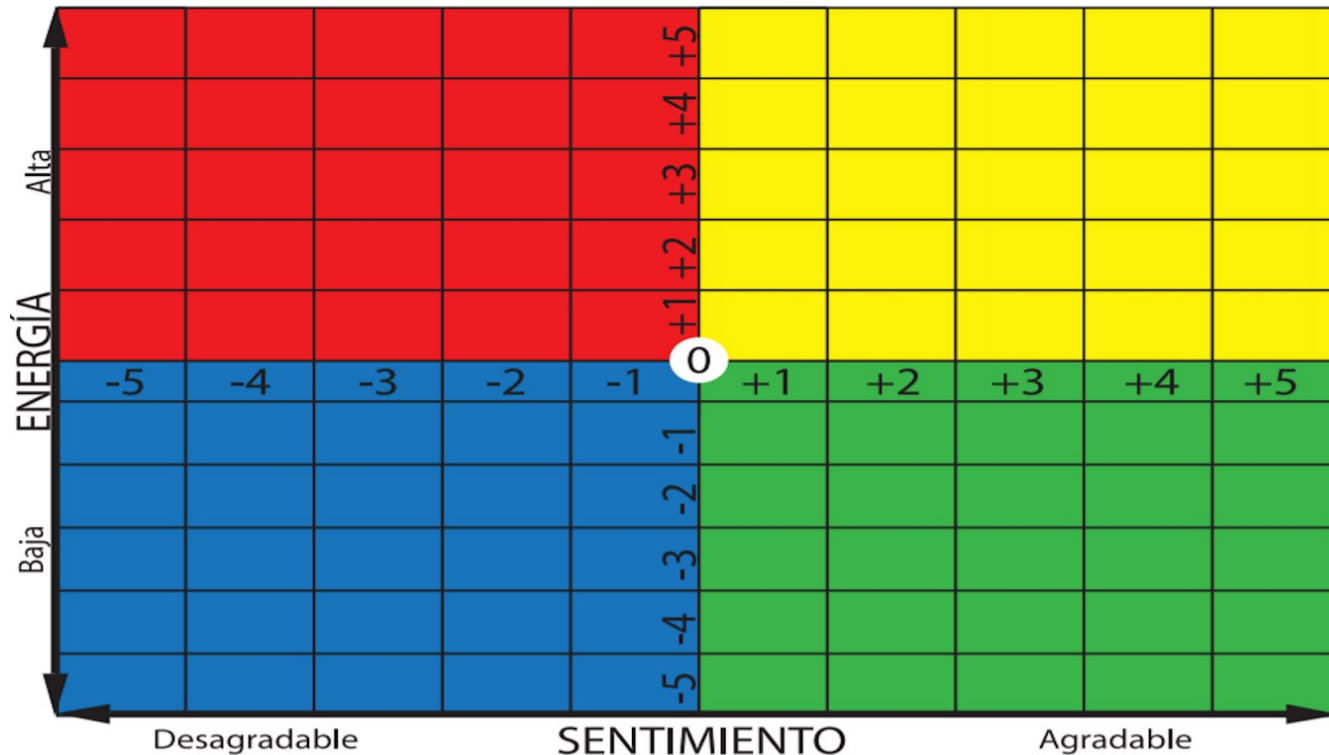
3. Regular las emociones.

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>

# Actividad 2. Parte 1

## Identificar mis emociones



**El cuadrante rojo** es desagradable de alta energía: emociones como el enojo, nerviosismo o la preocupación.

**El cuadrante azul** es desagradable de baja energía: emociones como la tristeza, el desánimo, la desilusión.

**El cuadrante verde** es agradable de baja energía: emociones como la calma, la serenidad o el agradecimiento.

**El cuadrante amarillo** es agradable de alta energía: emociones como la alegría, el entusiasmo o la inspiración.

# Actividad 2. Parte 1

## Identificar mis emociones

---

**Paso 1:** Tómate un momento para conectar con tu experiencia emocional actual. Siéntate cómodamente, cierra suavemente tus ojos y sintoniza con la carga emocional de tu cuerpo. Enfoca toda tu atención en las sensaciones físicas que están aquí ahora (sentimientos de hormigueo, agitación, ira o tristeza). Permítete permanecer en este estado por un momento y obsérvalo cuidadosamente.

**Paso 2:** Valora qué tan placentera es la emoción en una escala del -5 a +5 (donde -5 =muy desagradable y +5= muy agradable).

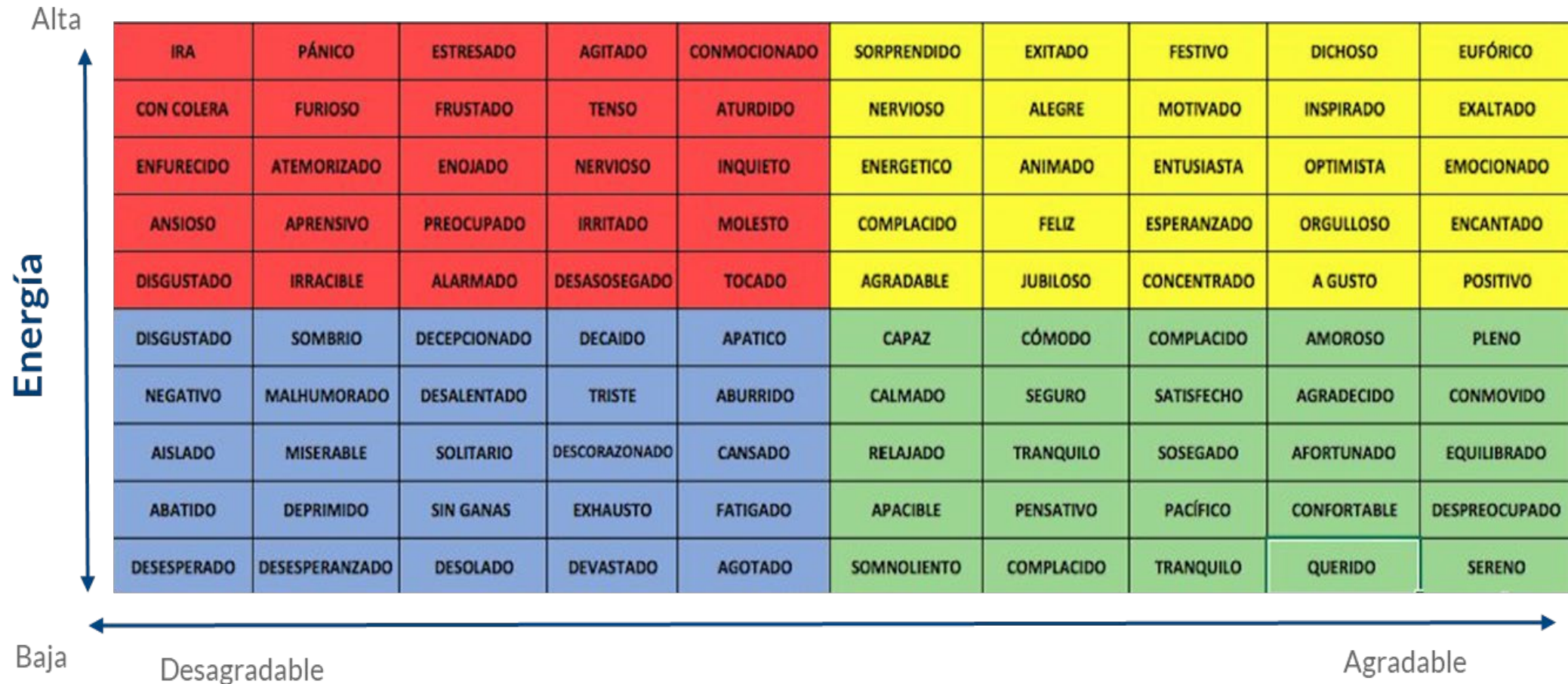
**Paso 3:** Valora qué tan alto es tu nivel de energía en este momento en una escala del -5 al+5 (donde -5 =muy baja energía y +5= muy alta energía).

**Paso 4:** Ubica el nombre de la emoción en la gráfica.

**Paso 5:** Reflexiona acerca de lo que ha originado ese sentimiento.

# Actividad 2. Parte 1

## Identificar mis emociones



# Actividad 2. Parte 2

## Comprender mis emociones

---

### Parte 1.

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

1. Identifica 3 emociones que 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.
4. En la cuarta columna escribe cómo te gustaría reaccionar la próxima vez que la emoción se te presente.

# Actividad 2. Parte 2

## Comprender mis emociones

---

Emociones que siento con más frecuencia	Esta emoción sucede cuando	Reacción inicial (pensamientos, sensaciones físicas, comportamiento)	Me gustaría sentirme...	Respuesta más adecuada



# Tema 4.

## Estrategias de regulación emocional

---

La regulación emocional supone tomar consciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y de la capacidad para autogenerarse emociones positivas.

Bisquerra (2014)



Practicar respiraciones conscientes, atención plena



Reevaluar el detonante, identificar los aspectos positivos

# Estrategias de regulación emocional

---

¿Qué estrategias de regulación emocional pones en práctica?

Seleccionar la situación

Modular la respuesta

Cambiar el foco de atención

Modificar la situación

Dar un significado más positivo

# Actividad 3. El metamomento

## Take a Meta-Moment



(Método Ruler, 2012)

# Actividad 3.

## El metamomento

---

Paso 1. Identifica la situación en que puedes usar el metamomento

Paso 2. ¿Qué emoción sientes?  
¿Qué piensas al respecto?

Paso 3. Identifica cómo puedes hacer un alto (respiraciones, pensamientos)

Paso 4. Visualiza tu mejor yo (tus mejores características que puedes mostrar en ese momento)

Paso 5. Define una mejor estrategia de respuesta

Paso 6. ¿Cómo identificarás si tienes éxito?

# Autorregulación emocional

---

Si te sientes angustiada

Desarrolla la calma

Para elevar tu satisfacción

Disfruta los momentos-  
genera emociones positivas

Si te sientes desanimada

Genera energía

Frente a un reto

Afronta las adversidades

# Regulación emocional con fortalezas

---

## Templanza

Fortalezas que nos protegen  
contra los excesos

Perdón

Humildad

Prudencia

Autorregulación

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).



# Referencias

---

- Ben-Shahar, T. (2007). *La búsqueda de la felicidad*. España: Alienta.
- Bisquerra, R. (2021). *Regulación emocional*. Formación en Educación Emocional y Bienestar (FEEM).
- Brackett, M. (2020). Permiso para sentir. *Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER*.
- 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>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. México: Ediciones Urano.
- Rashid, T., & McGrath, R. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *International Journal of Wellbeing*, 10(4).
- 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.

# 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

