

Psicología Positiva en 1, 2 y 3

Sesión sincrónica #2

Bienvenida y agenda

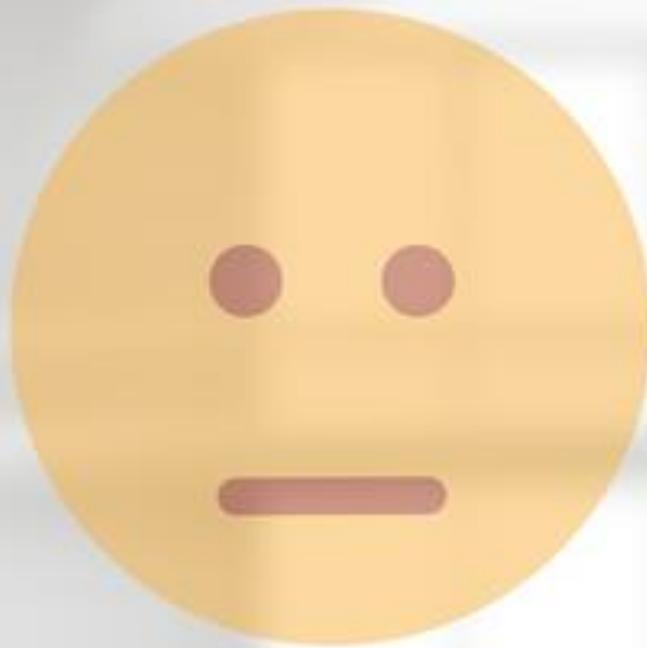
- Bienvenida, agenda y temario
- Ronda inicial
- Tema 4. Propósito de vida
 - Actividad
- Comida
- Tema 5. Fortalezas de carácter
 - Actividad
- Cierre



Temas



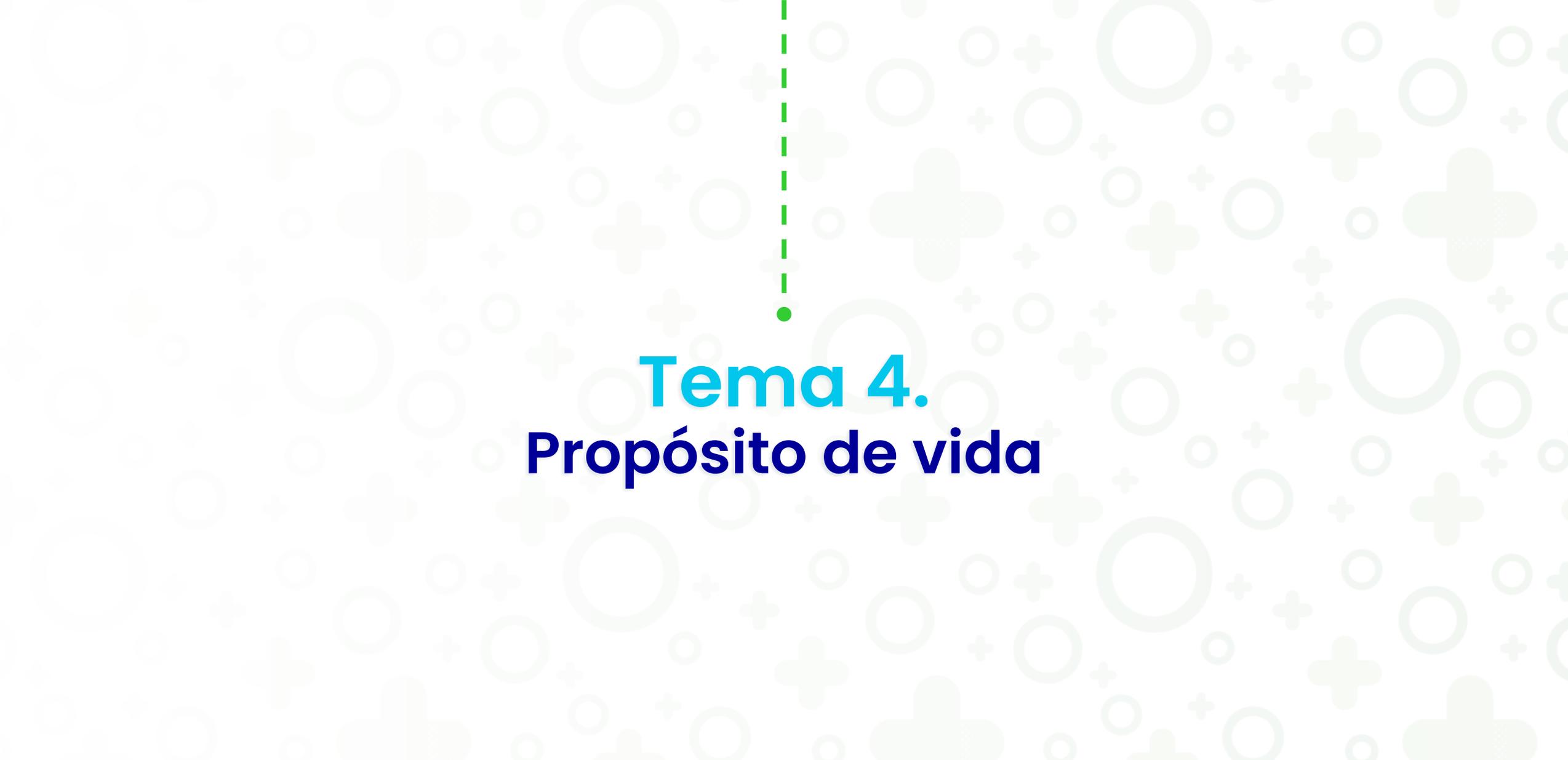
1. Introducción a la psicología positiva
2. Elementos básicos
3. Ecosistema de Bienestar y Felicidad
4. Propósito de vida
5. Fortalezas de carácter



Ronda inicial

- ¿Cómo estoy?
- ¿De qué me doy cuenta de mí mismo con este ejercicio?





Tema 4. Propósito de vida

Video.

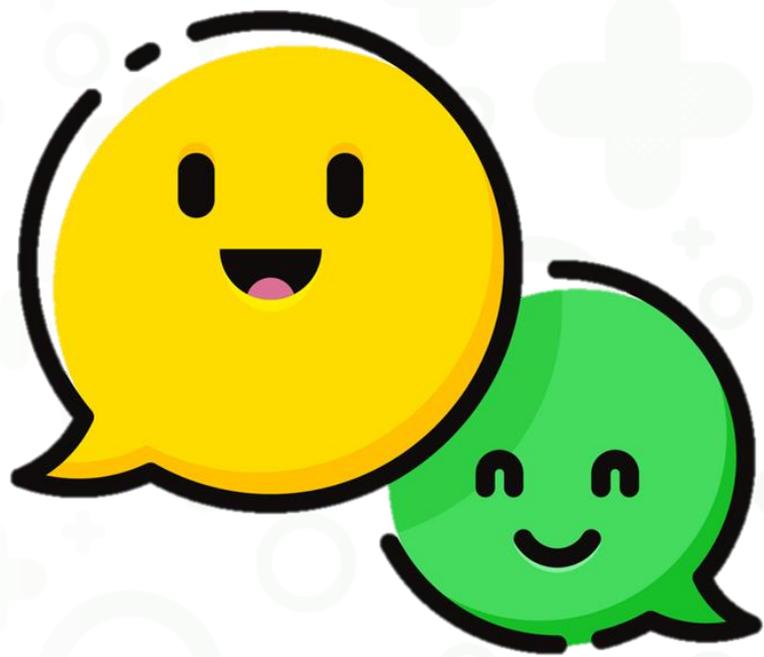


Fuente: Pedro Atienza. (2011, 12 de septiembre). *Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4&t=325s>

Reflexión

- ¿Qué piensas al ver la entrevista sobre el Dr. Frankl?
- ¿Qué te hace pensar sobre el sentido de vida?
- ¿Qué te hace pensar acerca de ti y tu sentido de vida?

Breakout room: buscar similitudes entre las respuestas de tu equipo para crear su propia definición de sentido de vida. Presentar al resto del grupo.



Propósito de vida

El concepto de *ikigai*

La razón por la cual te levantas en la mañana.



Propósito de vida



Una vida significativa es aquella que se une a algo más grande de lo que somos, y cuanto más grande es ese algo, más significado tienen nuestras vidas, e integra la idea de pertenecer y servir a ese algo”.

(Seligman, 2002, 2011)

Propósito de vida

Propósito

Metas u objetivos importantes en la vida. Los propósitos se traducen en conductas, es decir, lo que hacemos para acercarnos a esas metas.

Sentido

La manera en la que interpretamos y le encontramos coherencia a nuestras experiencias.

Propósito de vida

“ El propósito es parte del significado, pues implica “establecer y perseguir sueños que le dan forma y dirección a nuestra vida”.

(Steger, 2020)



Receso: 10 minutos



**¿Conozco el propósito
de mi trabajo?**

Por ejemplo...

El día era en extremo caluroso y, bajo aquel sol de justicia, los obreros trabajaban sudorosos y extenuados.

El viajero se dirigió a uno de los trabajadores que, maldiciente y con el rostro contraído por el esfuerzo, levantaba una piedra enorme.

– ¿Qué está haciendo, buen hombre?, preguntó el viajero.

– Ya lo ve, levantando esta enorme piedra. Con este sol abrasador el trabajo resulta insoportable. Esto no hay quien lo aguante. Un día tras otro. Un mes tras otro. Un año tras otro. Unos días con calor, otros con lluvia, y muchos con frío. Maldito el día en que me contrataron para este trabajo.





El viajero camina unos pasos y se dirige a otro trabajador que, después de golpear una enorme piedra con el pico, la está levantando con gran esfuerzo para colocarla sobre otra.

– ¿Qué hace usted, buen hombre?, pregunta al esforzado trabajador.

Molesto por la mirada del visitante y malhumorado por el terrible esfuerzo que acaba de realizar, contesta mientras se seca el sudor.

– ¿Es que no lo ve? Estoy levantando este interminable muro que, si Dios no lo remedia, acabará conmigo

El viajero avanza un poco más y se encuentra a un tercer trabajador que está realizando una tarea similar a la de los dos anteriores: está levantando una enorme piedra para colocarla en el lugar adecuado.

– ¿Qué está haciendo usted, buen hombre?, pregunta por tercera vez el viajero.

El trabajador, sonriente y orgulloso, contesta de manera entusiasta.

– Estoy construyendo una catedral.



Actividad

Responde de manera personal las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el proyecto más grande con el que deseo comprometerme?
2. ¿Qué legado le quiero dejar a mis seres queridos?
3. ¿Qué es lo que sé hacer muy bien?
4. ¿Qué me apasiona? (aquellas actividades en las que puedes pasar horas).



Actividad

Las respuestas nos indican: **tus intereses** y **tus habilidades**.

Une tus respuestas en una frase que sea motivante e inspiradora para ti:

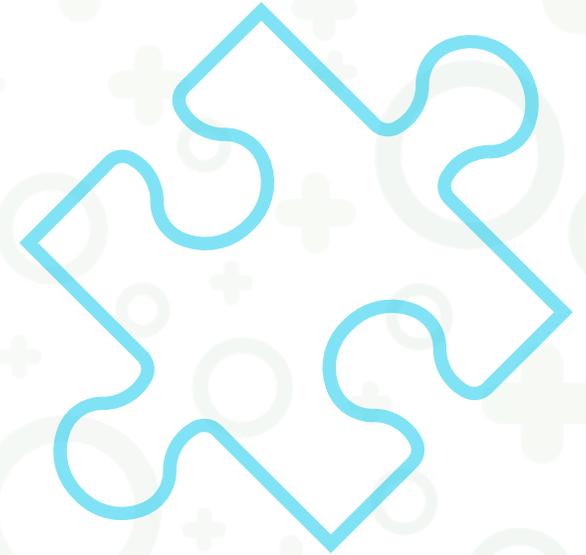
“Yo voy a _____ a través de
_____”.



¡Felicidades! ¡Ya tienes la primera versión de tu propósito de vida!

Vamos a revisar lo siguiente:

- ¿Es integral? ¿Toca tu vida por completo?
- ¿Es tu voluntad? ¿Lo elegiste sin presiones y sin tratar de cumplir o quedar bien?
- ¿Tiene una meta clara? ¿Sabes a dónde vas?
Perseverancia, pasión.
- ¿Es trascendente? ¿Va más allá de ti? ¿Impacta a otros?



Para que el propósito sea trascendente debe conectarnos con nuestros valores.

Selecciona tres valores que consideres que te representan completamente.

Mis valores

Superación

Riqueza

Amistad

Familia

Salud

Influencia

Integridad

Justicia

Amor

Orden

Generosidad

Autoestima

Humor

Afiliación

Autonomía

Balance

Estética

Aventura

Logro

Placer

Creatividad

Desafío

Audacia

Austeridad

Persistencia

Puntualidad

Paciencia

Visionario

Lealtad

Gratitud

Fama

Fortaleza

Confiabilidad

Prudencia

Compromiso

Sabiduría

Optimismo

Habilidad

Estatus

Cambio

Apertura

Incluyente

Espiritualidad

Valentía/Coraje

Competitividad

Conocimiento

Desarrollo físico

Armonía interna

Trabajo en equipo

Reconocimiento

Responsabilidad

Ayudar a otros

Seguridad económica

—• Agrega los tres valores que seleccionaste a tu frase:

“Yo voy a _____ a través de
_____”.

Selecciona las tres fortalezas de carácter que crees que mejor te describen...

Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
<ul style="list-style-type: none">• Creatividad• Curiosidad• Juicio• Amor por el aprendizaje• Perspectiva	<ul style="list-style-type: none">• Valentía• Honestidad• Perseverancia• Ánimo	<ul style="list-style-type: none">• Amabilidad• Amor• Inteligencia• Social	<ul style="list-style-type: none">• Equidad• Liderazgo• Trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none">• Perdón• Humildad• Prudencia• Autorregulación	<ul style="list-style-type: none">• Apreciación de la belleza y la excelencia.• Gratitude• Esperanza• Humor• Espiritualidad

Agrégalas a tu frase...

Tus intereses



Tus habilidades



Tus valores



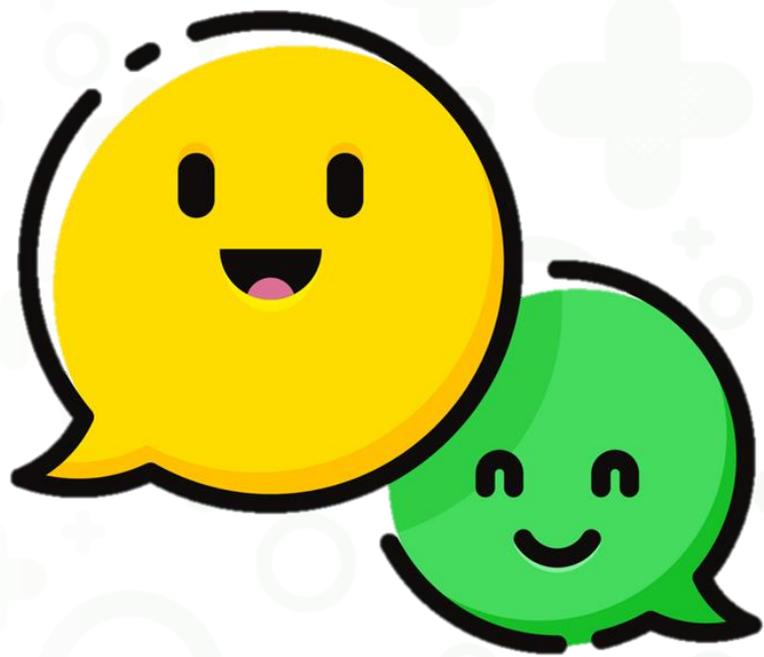
Tus fortalezas

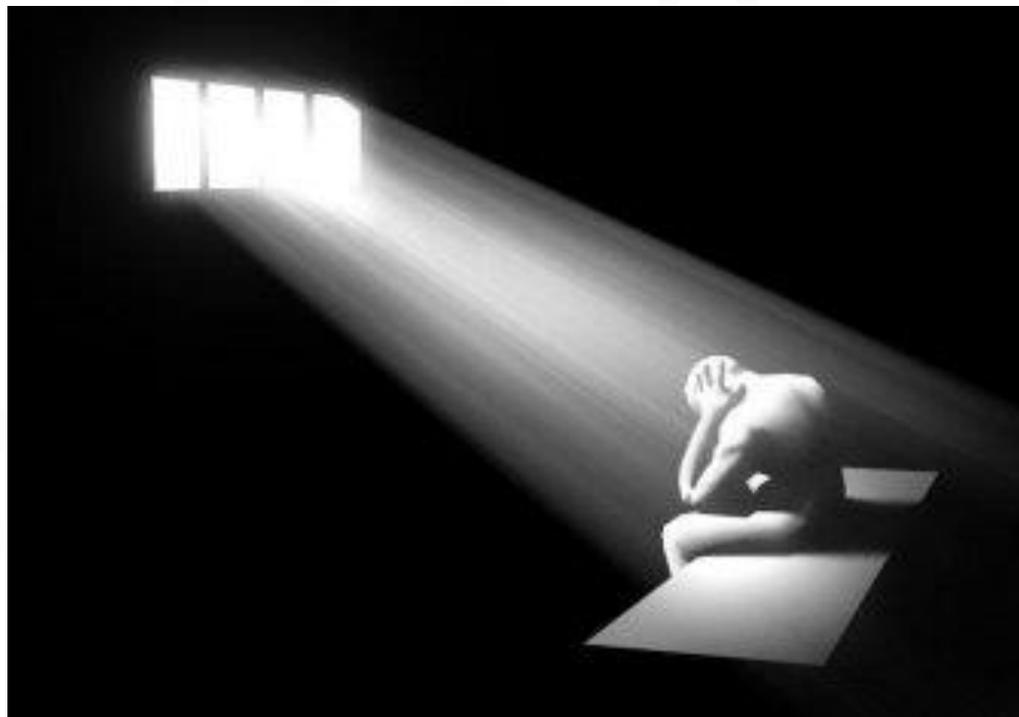


Frase inspiradora y motivante



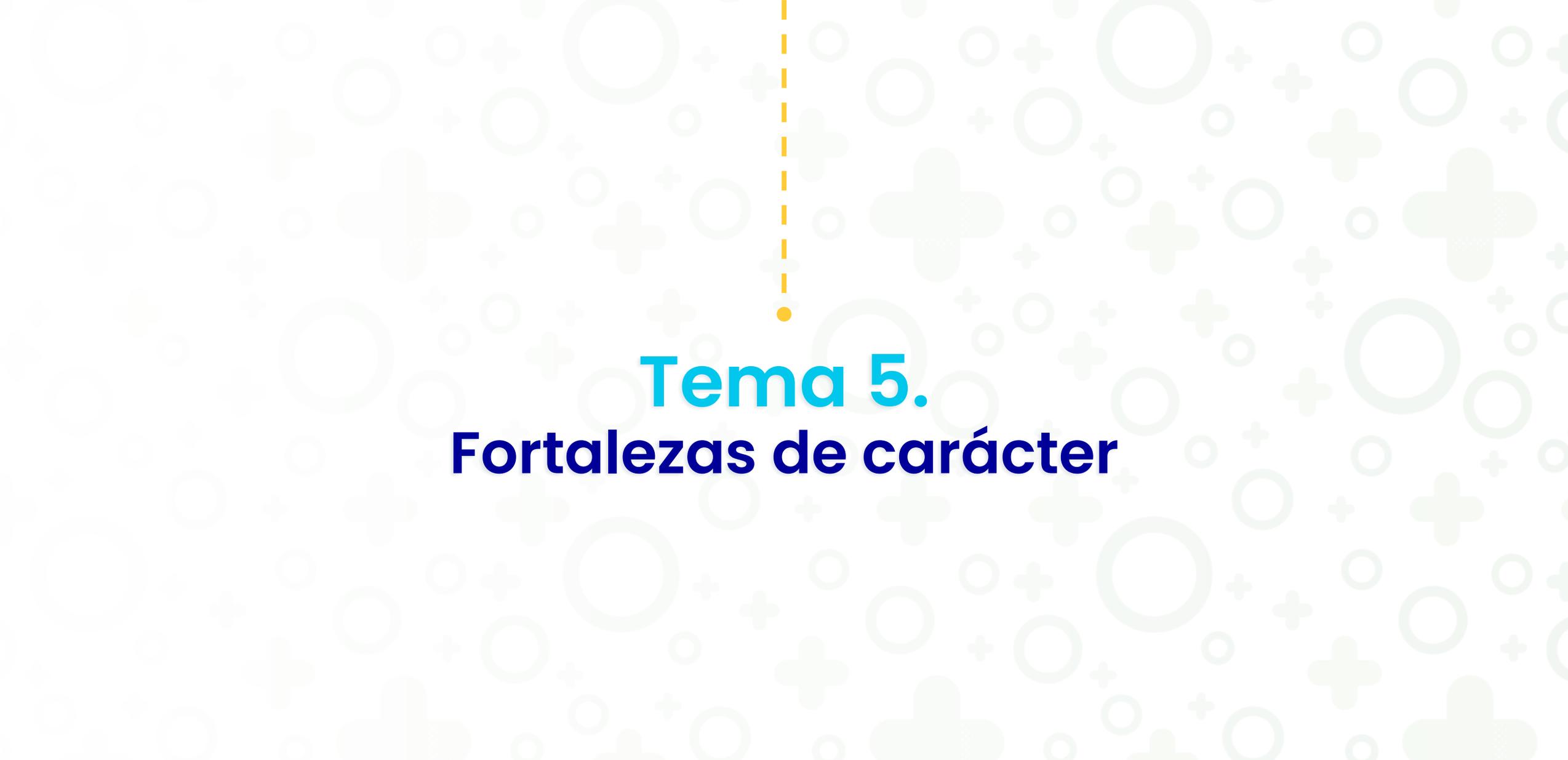
**Propósito
de vida**





Una vida sin sentido es una vida sin una historia, sin nada por que pelear, sin sentido de lo que debería de ser o de lo que ha sido.

¡Hora de comida!



Tema 5.

Fortalezas de carácter

Fortalezas de carácter

- La palabra carácter viene del griego *kharakter*, que quiere decir “marcar”. Cuando se habla del carácter de una persona, se hace referencia al conjunto de cualidades que la distinguen, es decir, la “marca” o el “sello personal” de alguien.

(Niemiec, 2019)



Fortalezas de carácter

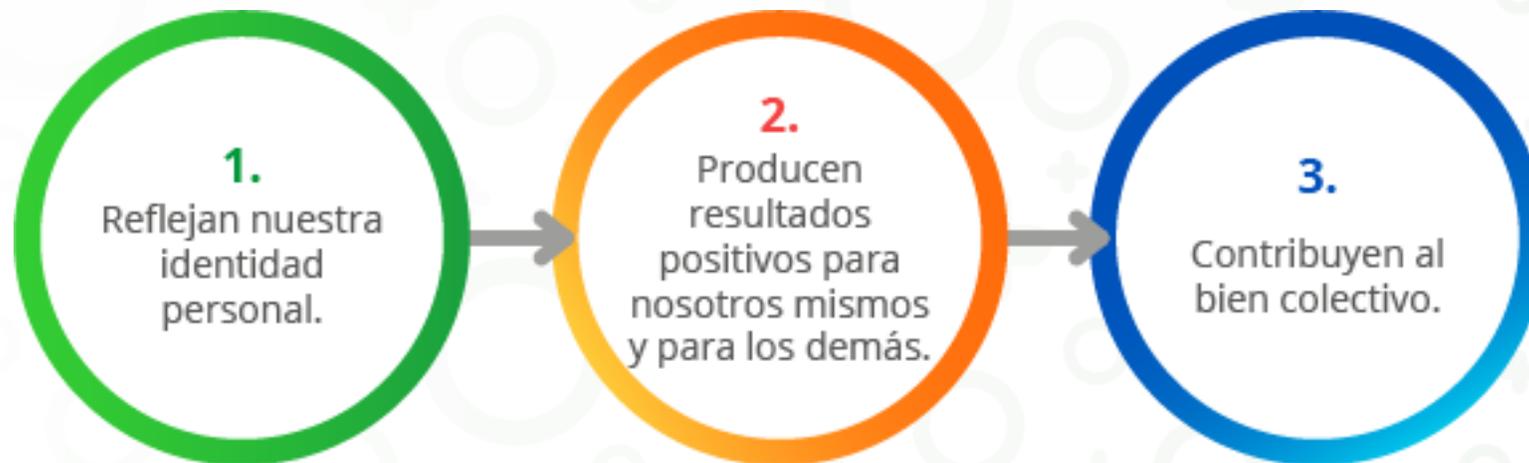
- Es una familia de rasgos que se reflejan en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.
- Son aspectos de la personalidad que son moralmente valorados, así como la base del desarrollo y el florecimiento óptimo a lo largo de la vida.

(Park y Peterson, 2009, 2010)



Fortalezas de carácter

Son un lenguaje común sobre los rasgos de personalidad, que implican tres puntos importantes:



(Niemiéc, 2019)

Fortalezas de carácter

Características de inclusión:

a.

Entidad propia de la virtud: que fuera destacable y reconocible por su propia naturaleza.

b.

Universalidad: que fueran virtudes reconocidas y valoradas en todas las culturas.

c.

Aprendizaje/ maleabilidad: que dichas virtudes pudieran enseñarse y perfeccionarse.

Fortalezas de carácter



Fortalezas de carácter

Sabiduría

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

Valor

Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad externa o interna.

Humanidad

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

Justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

Templanza

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

Clasificación VIA de fortalezas de carácter

Sabiduría

- Creatividad
- Curiosidad
- Juicio
- Amor por el aprendizaje
- Perspectiva

Valor

- Valentía
- Honestidad
- Perseverancia
- Ánimo

Humanidad

- Amabilidad
- Amor
- Inteligencia
- Social

Justicia

- Equidad
- Liderazgo
- Trabajo en equipo

Templanza

- Perdón
- Humildad
- Prudencia
- Autorregulación

Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia.
- Gratitude
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad

(Peterson y Seligman, 2014)

Actividad

1. Identifica tus fortalezas insignia (las cinco principales) y escribe la virtud a la que pertenece.

Fortaleza	Virtud a la que pertenece
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

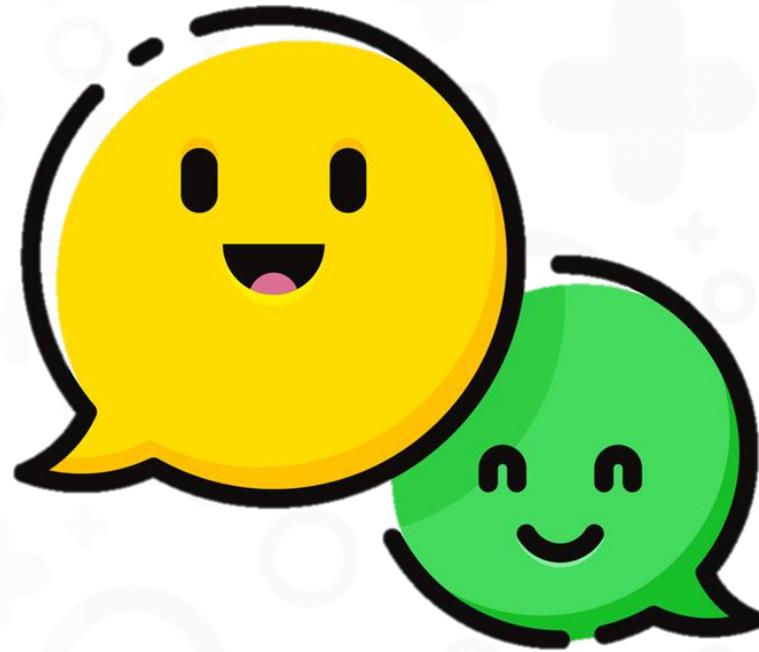
Actividad

2. Selecciona dos de tus fortalezas insignia y plantea dos acciones para utilizarlas en tu trabajo. Por ejemplo, creatividad: realizar de manera diferente tareas que siempre hago.



Actividad

3. Cambia tu nombre en la sesión a tu virtud principal.
4. Reúnete con tu equipo y respondan de manera individual las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?
 2. ¿Cuál es mi actividad laboral preferida?
 3. ¿Qué busco en las personas con las que mantengo buenas relaciones?
 4. ¿Qué actividad planeo primero cuando estoy en un viaje?



Receso

Beneficios de usar las fortalezas de carácter



Incrementa tu autoconsciencia.



Focaliza tu atención.



Ayuda a reflexionar sobre tu genuinidad.

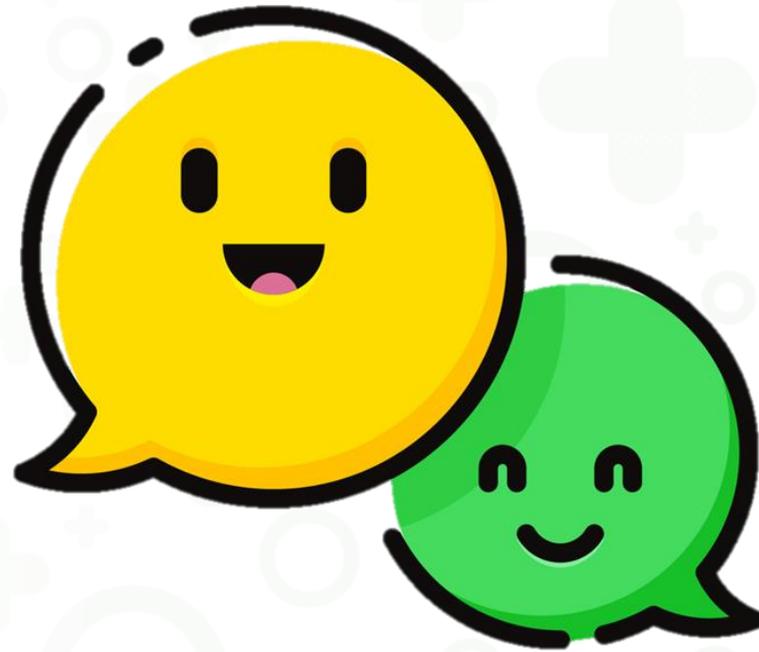


Identifica los puntos en donde puedes mejorar.

Video.



Fuente: Let it Ripple. (2017). *30000 Days – 11 min Film* [Archivo de video].
Recuperado de https://vimeo.com/226378903?embedded=true&source=video_title&owner=6339200



Actividad: Plan de acción de bienestar

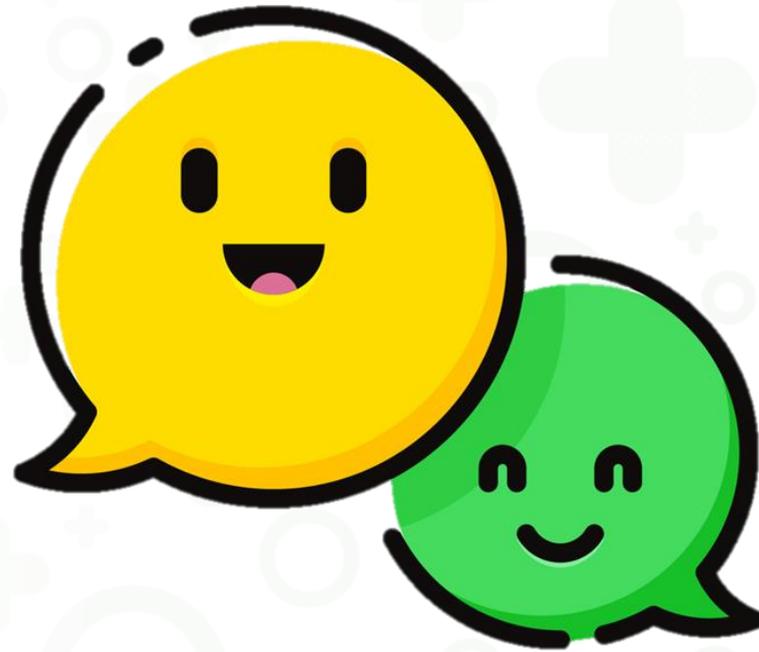
- Piensa en tu trabajo y en las acciones que realizas día con día, y responde lo siguiente:

¿Qué quieres hacer para incrementar tu bienestar?

- Piensa en el modelo PERMA, en el ecosistema de bienestar, así como en tu propósito de vida y en tus fortalezas de carácter.

Actividad

Acciones para incrementar mi bienestar	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Para qué lo quiero hacer?	¿Quién me va a ayudar?



Recapitulación

- Propósito de vida
 - Escribir el propósito de vida.
- Fortalezas de carácter.
 - Identificar similitudes con base en las virtudes.
- Plan de acción de bienestar en el trabajo.



Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Curiosidad • Juicio • Amor por el aprendizaje • Perspectiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Valentía • Honestidad • Perseverancia • Ánimo 	<ul style="list-style-type: none"> • Amabilidad • Amor • Inteligencia • Social 	<ul style="list-style-type: none"> • Equidad • Liderazgo • Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • Perdón • Humildad • Prudencia • Autorregulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciación de la belleza y la excelencia. • Gracitud • Esperanza • Humor • Espiritualidad

Acciones para incrementar mi bienestar	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Para qué lo quiero hacer?	¿Quién me va a ayudar?

Cierre

¿Cómo estás?
¿Con qué te quedas?



¡Gracias por tu atención!