

Fase 1: Principios del bienestar aplicados al coaching

Objetivo:

El objetivo de esta actividad es doble: por un lado, busca promover la autoexploración y el reconocimiento de las fortalezas de carácter personales de cada alumno, y por otro lado, fomentar la reflexión sobre cómo estas fortalezas pueden ser aplicadas para superar desafíos y contribuir al desarrollo personal y profesional. A través de la creación de una tabla de reflexión y un video de storytelling, los alumnos tendrán la oportunidad de analizar situaciones pasadas donde sus fortalezas fueron clave en la superación de obstáculos, así como planificar el desarrollo de otras fortalezas para potenciar su crecimiento. Esta actividad está diseñada para alentar a los estudiantes a identificar y valorar sus propias capacidades, promoviendo la autoeficacia y la resiliencia, elementos cruciales para el éxito en cualquier ámbito de la vida.

Instrucciones:

1. Realiza una autoevaluación o utiliza el cuestionario VIA para identificar tus fortalezas de carácter predominantes. Selecciona las que consideres más influyentes en tu vida personal y profesional.
2. Piensa en tres momentos específicos en los que hayas aplicado tus fortalezas de carácter para superar obstáculos o alcanzar objetivos.
3. Reflexiona sobre cómo el uso de tus fortalezas influyó en el resultado de las situaciones mencionadas. Considera cómo te sentiste y qué aprendiste de estas experiencias.
4. Identifica las fortalezas que crees necesitan mayor desarrollo. Reflexiona sobre cómo potenciar estas fortalezas podría beneficiarte en futuros desafíos.
5. Para cada fortaleza que desees desarrollar, define objetivos claros y medibles que puedas alcanzar a corto o mediano plazo. Piensa en acciones específicas que puedas emprender para lograr estos objetivos. Utiliza la siguiente tabla como base para describir los tres momentos seleccionados:

Fortalezas Predominantes	Enumera las fortalezas de carácter identificadas como más significativas en tu vida. Utiliza el marco de la Psicología Positiva para seleccionar estas fortalezas.
Situaciones de Aplicación	Describe brevemente situaciones específicas donde cada una de tus fortalezas predominantes te ha ayudado a superar desafíos o alcanzar logros importantes.
Impacto de las Fortalezas	Reflexiona sobre cómo la movilización de estas fortalezas influyó en el resultado de las situaciones descritas.
Fortalezas por Desarrollar	Identifica las fortalezas de carácter que deseas desarrollar más. Explica brevemente por qué consideras importante su desarrollo para tu crecimiento personal y profesional.
Objetivos de Desarrollo	Para cada fortaleza que deseas desarrollar, establece objetivos pequeños y alcanzables que te ayudarán a fortalecer esta área.

Video de Storytelling:

1. De los tres momentos identificados, elige el que consideres más impactante o significativo.
2. Escribe un guion breve para grabar un video, asegurándote de incluir:
 - a. Una breve introducción al desafío enfrentado.
 - b. La explicación de cómo tus fortalezas de carácter fueron movilizadas para superar el desafío.
 - c. Una reflexión final o lección aprendida.
3. Graba tu video siguiendo el guion. Asegúrate de que el video no exceda los **dos minutos** de duración. Concéntrate en la claridad del mensaje y asegúrate de que el audio sea audible. La calidad técnica es secundaria a la historia y el mensaje.
4. Realiza cualquier edición básica necesaria para mejorar la claridad y fluidez del video. Puedes utilizar herramientas de edición gratuitas disponibles en línea.

Rubrica de evaluación:

Selección y Reflexión sobre Momentos Importantes (50%)

- **Reflexión Profunda y Selección Relevante (50 puntos):** El alumno selecciona tres momentos significativos de su vida con una reflexión profunda y detallada sobre cómo estas situaciones demuestran sus fortalezas de carácter. La elección del momento para el storytelling es altamente relevante y bien justificada.
- **Selección Adecuada con Reflexión Moderada (40 puntos):** Se seleccionan tres momentos importantes, con una buena reflexión sobre las fortalezas de carácter. La justificación para la elección del momento de storytelling es clara, pero podría ser más detallada.
- **Selección Básica con Reflexión Superficial (25 puntos):** Los momentos seleccionados son relevantes, pero la reflexión sobre las fortalezas de carácter es superficial. La elección del momento para el storytelling carece de una justificación profunda.
- **Selección y Reflexión Mínimas (0-10 puntos):** Los momentos seleccionados no son claramente relevantes o la reflexión sobre las fortalezas de carácter es mínima o ausente. La justificación para la elección del storytelling es vaga o inexistente.

Desarrollo del Storytelling (25%)

- **Narrativa Clara y Emotiva (25 puntos):** El video de storytelling presenta una narrativa clara, estructurada y emotiva que demuestra eficazmente cómo las fortalezas de carácter fueron aplicadas. La historia es inspiradora y bien contada.
- **Buen Desarrollo Narrativo (20 puntos):** El storytelling es coherente y presenta una buena estructura, aunque podría mejorar en emotividad o inspiración. La historia es interesante y cumple con los objetivos de la tarea.
- **Desarrollo Narrativo Básico (15 puntos):** La narrativa del video es básica, con algunos elementos de estructura o emotividad faltantes. La historia se cuenta, pero falta profundidad o inspiración.
- **Desarrollo Narrativo Incompleto (0-10 puntos):** El storytelling es vago, desorganizado o carece de una narrativa clara. La historia no demuestra efectivamente las fortalezas de carácter o es poco inspiradora.

Presentación y Calidad del Video (25%)

- **Alta Calidad de Presentación (25 puntos):** El video es de alta calidad con respecto a audio, iluminación y edición. La presentación es profesional, captura la atención y el contenido es claramente audible y visualmente atractivo.
- **Buena Calidad de Presentación (20 puntos):** El video presenta una buena calidad con algunos aspectos menores a mejorar en audio, iluminación o edición. La presentación es atractiva y mayormente clara.
- **Calidad de Presentación Adecuada (15 puntos):** El video es adecuado en términos de calidad, pero presenta fallos notables en audio, iluminación o edición que pueden distraer o afectar la claridad del mensaje.
- **Calidad de Presentación Baja (0-10 puntos):** El video tiene problemas significativos de calidad en audio, iluminación o edición, lo que dificulta la comprensión del mensaje o disminuye significativamente el interés.