



HP13001 Habilidades I: Bienestar

Estimado colega:

Bienvenido a las notas de enseñanza para la materia de Habilidades I: Bienestar. Durante esta materia guiarás a los alumnos por su introducción a la Universidad Tecmilenio y los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad. La competencia del curso es:

“

Aplica habilidades básicas para desarrollar los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.

”

En este curso nuestros alumnos tendrán la oportunidad de explorar los principios básicos de la psicología positiva, sus fortalezas de carácter y cómo los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad pueden afectar positivamente sus vidas.

Esta materia será retadora para ti y tus alumnos, ya que se basa en el modelo de *flipped learning* y está conformada por una serie de retos a cumplir. Tu guía será de suma importancia para tus alumnos para poder hacer sus entregas en tiempo y forma.

Es importante recalcar que debido a tan diversa cantidad de temas que abordamos, este curso no tiene libro de texto, sin embargo, utilizamos recursos abiertos que se le solicita al alumno que lea antes de ir a clase.

Durante el primer episodio trabajaremos con la introducción a la Preparatoria Tecmilenio y nuestro modelo de universidad, tendremos prácticas de atención plena en el aula, practicaremos el manejo de emociones y estresores.

En el episodio dos introduciremos a los alumnos a los conceptos de fortalezas de carácter, realizarán el Test VIA para identificar sus principales fortalezas de carácter y empezarán a trabajar en su propósito de vida.

Finalmente, en el episodio tres nos enfocaremos en las interacciones dentro del aula, exploraremos los estados óptimos de los alumnos, las relaciones positivas en sus vidas y las maneras en que las emociones afectan su cuerpo.

Tú y tus alumnos necesitarán de toda su creatividad y compromiso para cumplir con los retos que les esperan. Estas notas de enseñanza te guiarán para la supervisión de cada uno de los retos del curso y te ayudarán a cumplir los objetivos del programa.

No nos queda más que agradecerte por tu compromiso y estamos seguros de que quedarás impresionado con los cambios positivos que observarás en tus alumnos durante el curso.

Competencia del curso

Aplica habilidades básicas para desarrollar los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.

Episodio 1. Modelo de bienestar

En el episodio uno empezaremos hablando de la felicidad y bienestar. Daremos una explicación general del ecosistema y explicaremos el rol que juega cada uno de sus elementos. Nos enfocaremos en el desarrollo de emociones positivas y realizarás algunas prácticas de atención plena junto con tus alumnos.

Iniciaremos en el tema uno con la introducción a nuestra Universidad, después en el tema dos abordaremos los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad, en el tema tres realizaremos prácticas de atención plena y relajación, en el tema cuatro trabajaremos con emociones y finalizaremos con el tema cinco abordando el manejo del estrés.

Tema 1. Mi preparatoria en la Universidad Tecmilenio

Durante el primer tema ayudaremos a los alumnos a familiarizarse con los valores institucionales, los diferenciadores de la preparatoria y el Ecosistema de Bienestar y Felicidad.

Los valores institucionales pueden encontrarse en nuestra filosofía institucional y son los siguientes: Innovación, Integridad, Sentido Humano, Trabajo en Equipo y Visión Global.

Los diferenciadores de la Preparatoria Tecmilenio podemos encontrarlos en el modelo de universidad y son el manejo responsable de la libertad, tecnología de vanguardia, programa de tutoría integral y orientación vocacional, programa de habilidades y desarrollo humano, espacios de desarrollo integral, grupos estudiantiles, diplomados para padres de familia y programas internacionales.

Finalmente el Ecosistema de Bienestar y Felicidad reflejará las áreas de la vida de los alumnos que estaremos trabajando para desarrollarlas, éstas son Emociones Positivas, Involucramiento, Relaciones Positivas, Significado, Logro, Bienestar Físico, Atención Plena y las Fortalezas de Carácter.

Reto 1

Antes de empezar con la explicación de los retos déjame darte un consejo, revisa detenidamente la lista de requerimientos de cada reto, ya que en ocasiones tendrás que pedirles a tus alumnos que traigan materiales de casa y sin estos no podrán trabajar.

Por ejemplo, este reto está dividido en tres partes, para la primera y segunda parte sólo necesitarán su libreta y un lápiz, pero para la tercera parte tendrán que traer materiales, vestuarios y escenografía para presentar su obra.

En este reto los alumnos crearán en equipo una obra exponiendo sus valores con el objetivo de familiarizarse con sus compañeros.

Parte 1

En la primera parte de este reto los alumnos explorarán sus valores y determinarán cuáles son los cinco valores que más les representan. Esta actividad incluye una serie de preguntas de reflexión que le permitirá al alumno explorar el papel que estos valores juegan en su vida.

Parte 2

En la segunda parte de este reto los alumnos se reunirán en equipo para discutir sus valores y crearán una obra que cuente una historia en donde puedan exponerlos. Deberán participar todos los integrantes del equipo y deberá tener una duración mínima de cinco minutos.

Parte 3

Finalmente, los alumnos presentarán su obra en clase según el orden que determine el maestro. Cada equipo deberá traer materiales para su presentación como vestuarios y utilería. Es de especial importancia asegurarnos de que los alumnos guarden silencio y respeten la presentación de los otros equipos.

Tema 2. Ecosistema de Bienestar y Felicidad

En el tema dos ayudaremos a los alumnos a explorar los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad del Tecmilenio. Los elementos son los siguientes:

- **Atención Plena:** implica poner atención, concentrarse y estar plenamente presentes en el momento.
- **Bienestar Físico:** implica alimentarse bien, realizar actividad física y descansar.
- **Logro:** establecer y alcanzar metas, obtener éxito en algún ámbito.
- **Significado:** sentir que la vida tiene propósito y vale la pena, ser parte de proyectos que van más allá de nosotros mismos.
- **Involucramiento:** implica tener experiencias de fluidez (*flow*), concentrarse completamente en una actividad, enfrentar retos, emplear nuestras habilidades y sentir entusiasmo e interés.
- **Relaciones positivas:** tener buenas relaciones con los demás, contar con una red de apoyo y sentirse querido y valorado.
- **Positividad:** sentir emociones positivas y de gozo, además de tener una actitud optimista.

Reto 2

Durante el segundo reto el alumno realizará en equipo una maqueta representando los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad del Tecmilenio con el objetivo de comprender su uso en la vida diaria y detectar posibles cambios para promover su vivencia.

Para esta actividad el alumno necesitará un cartón de huevo y materiales para decorar su maqueta como colores, marcadores, figuras, plastilina, entre otros.

Parte 1

Para la primera parte del reto el alumno deberá describir en su libreta cómo vive actualmente cada uno de los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad, junto con ejemplos de actividades y cambios que le gustaría hacer en su vida para mejorar su vivencia.

Parte 2

En la segunda parte del reto los alumnos crearán una maqueta donde ejemplifiquen cada uno de los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad utilizando los materiales que trajeron a clase.

Parte 3

Los equipos expondrán su maqueta ante el grupo explicando las representaciones que escogieron de los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad, cómo vive cada integrante del equipo los elementos, los cambios que les gustaría hacer en sus vidas para mejorar su vivencia y las personas que pueden ayudarles a lograrlo.

La presentación deberá tener una duración de entre tres y cinco minutos.

Tema 3. Atención plena en el aula

En el tercer tema del episodio exploraremos los usos de la atención plena en el aula para controlar nuestras emociones y ayudarnos en el manejo del estrés.

La atención plena o *mindfulness* se refiere a la práctica de centrar toda tu atención en el presente, en el aquí y el ahora, es decir, lo que estás viviendo en el momento, que puedas tener conciencia de ti mismo, de lo que piensas, sientes y cómo te comportas en el día a día. El objetivo de la atención plena es poder observar detenidamente nuestro interior desde afuera, teniendo cuidado de no hacer juicios sobre nuestras actitudes, aceptando el momento en tiempo presente, esto nos ayudará a canalizar la atención y aprender a reconocer nuestras emociones para poder canalizarlas.

Reto 3

Durante este reto el alumno compartirá y escuchará historias usando la atención plena, practicará la relajación y creará un mándala grupal con el objetivo de experimentar el uso de la atención plena para el manejo del estrés físico y las emociones.

Para poder llevar a cabo este reto los alumnos necesitarán ropa cómoda, materiales varios para decorar, como fomi, brillantina, pegamento, colores y marcadores, además de una cartulina por equipo.

Parte 1

En la primera parte del reto tendremos que dividir al salón en dos, de tal manera que cada grupo no tenga más de 15 personas. Ya en sus equipos asignados los alumnos contarán dos historias, una sobre alguna situación que encuentren muy estresante y otra sobre una situación que los haga felices o los emocione.

El objetivo de esta actividad es darles a los alumnos una oportunidad de practicar la escucha activa al prestar atención a las historias de sus compañeros, de igual manera explorarán sus reacciones emocionales a cada historia y el cómo lidian con estas emociones.

Parte 2

Para la segunda parte del reto deberemos guiar a los alumnos a través de una relajación conocida como escaneo corporal. Para eso les pediremos que se acomoden de la manera más cómoda posible en su silla, si la situación lo permite también podemos pedirles que se acuesten boca arriba en el piso.

La meditación del escáner corporal está disponible en numerosos videos de YouTube y audios en la Web, te recomendamos explorar tus opciones para que puedas escoger la más adecuada para tus alumnos. Es posible que un audio con un acento extraño o que utilice palabras poco comunes a ellos pueda distraerlos de la experiencia, por lo que es importante escuchar con cuidado el audio elegido.

Parte 3

En la tercera parte de este reto los alumnos trabajarán en equipo para crear un mándala grupal. Usando su cartulina dibujarán un círculo y lo dividirán en secciones, cada alumno estará encargado de decorar una sección con los elementos que guste y contará con una serie de preguntas guía para ayudarlo en la creación de su mándala.

Al finalizar, explicarán su trabajo ante el grupo y contestarán preguntas de reflexión.

Tema 4. Emociones positivas

En el cuarto tema exploraremos las 10 emociones positivas de Barbara Fredrickson y el impacto que tienen en nuestra vida, estas emociones son las siguientes:

1. **Alegría:** la sentimos cuando las cosas van mejor de lo esperado y estamos en un ambiente conocido y seguro.
2. **Gratitud:** surge cuando nos damos cuenta de que otra persona ha hecho algo bueno por nosotros.
3. **Serenidad:** aparece en un ambiente seguro y conocido, es una emoción tranquila que nos invita a la contemplación.
4. **Interés:** estás en un ambiente seguro, pero algo nuevo atrae tu curiosidad.
5. **Esperanza:** surge cuando las cosas se ven difíciles. Es la creencia de que las cosas pueden cambiar, mejorar y salir bien.
6. **Orgullo:** aflora cuando tus acciones son la causa de algo bueno, has tenido un logro o un éxito.
7. **Diversión:** se da por lo general en la compañía, la risa es su principal expresión.
8. **Inspiración:** aparece cuando observamos la excelencia humana, que trasciende lo ordinario y esto nos invita a expresar y actuar el bien.
9. **Asombro:** la experimentamos cuando contemplamos algo más grande que nosotros mismos, que nos hace detenernos, sentirnos encantados y, al mismo tiempo, más pequeños y humildes.
10. **Amor:** surge cuando estamos con una persona que nos hace sentir seguros.

Reto 4

Para el cuarto reto el alumno realizará una reflexión sobre las actividades que le generan emociones positivas y creará una actividad con el objetivo de generar emociones positivas en sus compañeros.

Esta actividad requiere de lápices, plumas, hojas de papel, cámara fotográfica o celular para tomar fotos y los materiales para la actividad planeada.

Parte 1

En la primera parte del reto los alumnos completarán 10 frases para explorar los momentos de su vida en los que experimentan emociones positivas. Deberán incluir tres ejemplos por frase para completar esta parte del reto.

Parte 2

Durante la segunda parte del reto los alumnos se reunirán en equipos y crearán una actividad con el objetivo de generar emociones positivas en sus compañeros. Para planear la actividad deberán especificar el nombre de la emoción seleccionada, la descripción de la actividad, la lista de materiales que necesitarán para llevarla a cabo y el tiempo de duración de la actividad que deberá estar entre los 10 y 15 minutos.

Parte 3

Los alumnos presentan su actividad ante el grupo alentando a sus compañeros a participar. Es importante ayudar a los equipos en el manejo del grupo para que todos puedan disfrutar de esta parte del reto.

Para finalizar el reto los equipos deberán contestar una serie de preguntas de reflexión.

Tema 5. Pensamiento positivo

Durante el quinto tema exploraremos el pensamiento positivo, el pensamiento negativo y el papel que juegan en nuestras reacciones y toma de decisiones. También exploraremos la gratitud y cómo influye en el pensamiento positivo.

Las personas tienen una tendencia para enfocarse en lo negativo, esto se debe a algo llamado atención selectiva. La atención selectiva nos hace poner más atención a las cosas negativas que nos suceden, esto nos puede llevar a tener una visión más negativa de la vida. Además de esto es fácil adaptarse a las experiencias positivas, haciendo que éstas pierdan su impacto.

La emoción positiva de la gratitud juega un papel importante en ayudarnos a encontrar otros momentos positivos en nuestra vida. Cuando hablamos de gratitud estamos hablando de reconocer lo que hemos recibido, por pequeño que sea y el efecto que esto tiene en nuestra vida.

Reto 5

Para este reto el alumno clasificará las noticias negativas y positivas que se encuentren en periódicos de su comunidad, y escribirá una carta de gratitud a alguien importante en su vida con el objetivo de incrementar la positividad.

Los materiales necesarios son periódicos impresos de mínimo tres editoriales diferentes, tijeras, pegamento, cartulina por equipo y cámara o celular para grabar video.

Parte 1

En la primera parte de la actividad los alumnos dividirán una cartulina en dos y utilizando los periódicos que trajeron a clase crearán un collage de encabezados de noticias negativas y noticias positivas.

Al terminar el collage contestarán una serie de preguntas de reflexión y llenarán una tabla explorando las situaciones que les causan estrés y los pensamientos positivos que pueden utilizar para contrarrestarlo.

Parte 2

Para la segunda parte de la actividad los alumnos redactarán una carta de agradecimiento para alguien importante en sus vidas. El objetivo de la actividad es leer la carta a la persona elegida y grabar el encuentro para reflexionar sobre el efecto que puede tener la gratitud en nuestras vidas.

Parte 3

Finalizando el reto los alumnos mostrarán en clase el video que grabaron leyendo la carta de gratitud junto con sus respuestas a una serie de preguntas de reflexión. Es de vital importancia mantener el control del grupo en esta actividad, ya que muchos de los videos contendrán respuestas emocionales o personales.

Episodio 2. Sentido de vida

En el episodio dos trabajaremos con las fortalezas de carácter, utilizaremos el Test VIA para ayudar a nuestros alumnos a encontrar sus principales fortalezas y exploraremos la clasificación de fortalezas de carácter y virtudes. También empezaremos a trabajar con su propósito y proyecto de vida por el que estarán trabajando durante su transcurso en la preparatoria.

Durante el tema seis nos familiarizaremos con las fortalezas de carácter, pasando al tema siete exploraremos la división de las fortalezas de carácter en sus diferentes virtudes y cómo se aplican a nosotros, en el tema ocho hablaremos de metas y logros prestando especial atención al papel que nuestras fortalezas de carácter han jugado en ellas. Terminaremos con el tema nueve en el que empezaremos a hablar sobre el propósito de vida para concluir con un plan de vida en el tema 10.

Tema 6. Mis fortalezas

En el tema seis exploraremos las 24 fortalezas de carácter definidas por Martin Seligman y sus usos. Recordemos que las fortalezas de carácter nacen como un contrapeso a las clasificaciones de enfermedades psicológicas de la actualidad, ya que realzan lo mejor de las personas.

Todas las personas poseen las 24 fortalezas de carácter en mayor o menor medida, algunas poseen un mayor aprecio por la belleza, otros valoran más la creatividad o la justicia. Aunque son compartidas por todos, nuestras fortalezas nos hacen diferentes a los demás.

Reto 6

En el reto seis los alumnos identificarán sus fortalezas de carácter mediante la aplicación del cuestionario VIA y establecerán estrategias para cultivarlas.

Los materiales necesarios para este reto son plumas, lápices, colores, un cartón de huevo por equipo de cuatro personas y 32 imágenes pequeñas referentes a las fortalezas.

Parte 1

Para iniciar el reto los alumnos copiarán una frase con ambas manos y contestarán una serie de preguntas de reflexión para familiarizarlos con el concepto de crecimiento y mejora en las fortalezas de carácter.

Parte 2

Los alumnos crearán dos tableros de lotería por persona utilizando el cartón de huevo que trajeron a clase y las 32 imágenes para decorarlas.

El objetivo de la actividad es que los alumnos se familiaricen con todas las fortalezas, por lo que al terminar las tablas se jugarán varias rondas de lotería en el salón. Como maestro tú estarás encargado de la baraja, así que deberás preparar cartas o un documento con el nombre de todas las fortalezas.

Al finalizar cada turno los alumnos intercambiarán uno de sus tableros de lotería para asegurarse de poder practicar con diferentes combinaciones de fortalezas.

Parte 3

La tercera parte del reto requiere de los resultados del Test VIA, por lo que debemos recalcar a los alumnos la importancia de realizar el test y traer sus resultados a clase.

Con su lista de resultados los alumnos contestarán una serie de preguntas de reflexión sobre sus cinco principales fortalezas y crearán un logo para representar cada una de ellas.

Tema 7. Mis virtudes y mis fortalezas

En este tema tú como profesor debes conocer cuáles son las 24 fortalezas de carácter propuestas por el Dr. Martin Seligman y Christopher Peterson en la psicología positiva, conocer en qué consiste cada una de ellas, así como las seis virtudes en las que se clasifican.

Para impartir este tema es importante que conozcas la siguiente información:

- Una virtud es una cualidad positiva y estable en una persona, puede ser natural o adquirida, las virtudes humanas son conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.
- Una fortaleza de carácter es un rasgo positivo presente en ti que ayuda a que las personas tengan vidas satisfactorias.
- Las fortalezas de carácter que encontramos en la virtud del conocimiento son curiosidad, amor por el aprendizaje, perspectiva, juicio, creatividad.
- Las fortalezas de carácter que encontramos en la virtud del coraje son valentía, perseverancia, honestidad y vitalidad.
- Las fortalezas de carácter que se encuentran en la virtud de la humanidad son amor, bondad e inteligencia social.
- Las fortalezas de carácter que encontramos en la justicia son trabajo en equipo, justicia y liderazgo.
- Las fortalezas de carácter que se encuentran en la templanza son perdón, humildad, prudencia y autorregulación.
- Las fortalezas de carácter que encontramos en la trascendencia son aprecio por la belleza, gratitud, esperanza y sentido del humor.

Reto 7

El objetivo de este reto es que el alumno identifique las virtudes en las que se localizan sus fortalezas de carácter y logre reflexionar cómo ponerlas al servicio de los demás.

En este reto el alumno trabajará el elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad del Involucramiento, el cual implica tener experiencias de fluidez y concentración en las actividades, así como el empleo de habilidades que le hagan sentir entusiasmo e interés.

Este reto consta de tres partes:

Parte 1

El alumno deberá ver previamente en casa el documental de *Pedro y el Lobo*, para luego realizar un cuadro donde identifique las fortalezas de carácter de los personajes principales del film. Posteriormente, realizará un cuadro con sus fortalezas de carácter y las fortalezas que los demás vean en él.

Parte 2

En la segunda parte se le brinda al alumno una lista con los personajes y una fortaleza de carácter para cada uno de ellos, el alumno deberá realizar una nueva historia tomando en cuenta las características de cada fortaleza de carácter. Se pide que la historia tenga una introducción, un desarrollo y un desenlace.

Parte 3

En la última parte del reto los alumnos deberán realizar una mini galería con esculturas de plastilina que representen una fortaleza de carácter y deberán escribir en ella la virtud a la que pertenece.

Para la evaluación del reto es importante que supervises que el alumno analiza actitudes y las relaciona con sus fortalezas de carácter, identifica las seis virtudes en las que se clasifican las fortalezas, así como sus cinco fortalezas de carácter más fuertes y sus virtudes.

Tema 8. Metas y logros

En este tema es necesario que conozcas la importancia que tiene el establecer metas y cumplirlas, ya que esto es un elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.

Por lo cual es necesario que conozcas lo siguiente:

- Una meta es un fin hacia el cual se dirigen nuestras acciones y deseos, se debe tener una visión clara y detallada de lo que se desea.
- Una meta está compuesta por objetivos y propósitos.
- Para lograr alcanzar las metas es importante tener una actitud de entusiasmo y compromiso.
- Para facilitar el proceso de plantearse metas se puede utilizar el modelo SMART, el cual nos dice que una meta debe ser específica, medible, realizable, relevante y con tiempos definidos.

Reto 8

El objetivo de este reto es que el alumno reflexione sobre la importancia de ponerse metas y alcanzarlas. En este reto se trabajará el Logro, elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.

El logro implica establecer metas y alcanzarlas para obtener el éxito en algún ámbito.

El reto se divide en tres partes:

Parte 1

En la primera parte los alumnos deberán crear una revista donde incluyan las metas a largo plazo en el ámbito personal, familiar y escolar. En esas secciones deberá escribir las metas a corto plazo que le ayuden a llegar a la meta final, así como escribir las fortalezas con las que cuenta y las virtudes. Al finalizar su revista deberá intercambiarla con sus compañeros, quienes escribirán las fortalezas que ven

en el dueño de la revista. Las metas que el alumno plantee deben ser específicas, medibles, realizables, relevantes y con tiempo definido.

Parte 2 y 3

En la parte 2 y 3 del reto, cada alumno realizará una caricatura para explicar lo que son las fortalezas de carácter y la importancia que tienen en el proceso para plantearse metas. La caricatura debe tener al menos seis secciones y dos personajes.

Para la evaluación no olvides que el alumno debe ser capaz de definir metas a largo plazo con las características del método SMART, demostrar que tiene la capacidad para ponerse metas a largo plazo en relación con la meta final y ser capaz de comprender la importancia de las fortalezas de carácter en la realización de las metas.

Tema 9. Propósito de vida

En este tema el alumno deberá ser capaz de reconocer la necesidad de encontrar un propósito de vida para mejorar el bienestar, utilizando las fortalezas de carácter que lo distinguen.

Para este tema es necesario que conozcas bien la siguiente información:

- Las fortalezas representan aquello que podemos dar a los demás, dar lo que somos a través de lo que poseemos.
- Plantearse un propósito implica organizar la vida en el presente, tomando en cuenta la identidad personal, el ambiente social donde uno se desenvuelve, los valores que nos identifican.
- Tener un propósito facilita la evolución de la satisfacción, serenidad y atención plena, los cuales son elementos fundamentales del ecosistema del bienestar.
- Comprometerse con un propósito ayudará a sortear los momentos difíciles.
- Un propósito se refiere al ¿qué quiero hacer? Es decir, a una conducta, lo que hacemos para alcanzar nuestras metas y objetivos más importantes.
- Para plantearse un propósito se deben tener en cuenta tres elementos: misión, visión y nuestros valores o principios.
- El propósito es poner en práctica nuestras habilidades, talentos y conocimientos enfocados en una meta que ayude a los demás de forma directa o indirecta.

Reto 9

El objetivo de este reto es que el alumno desarrolle un propósito de vida de acuerdo con sus fortalezas y habilidades, así como identificar los elementos que dan propósito a su vida y cómo puede esto servir a su familia o comunidad.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que se va a trabajar en este reto es el de Significado, el cual consiste en sentir que la vida tiene un propósito y vale la pena ser parte de proyectos que van más allá de sí mismo.

El reto consta de tres partes:

Parte 1

En la primera parte del reto los alumnos deberán realizar una dinámica grupal que implica transportarse en fila hacia donde el maestro les indique. Los alumnos no podrán usar las manos en este

reto más que para colocar el globo entre su pecho y la espalda del compañero; una vez que todos están acomodados sosteniendo el globo con el cuerpo, deberán comenzar a caminar hacia la meta. Es importante que el maestro les diga durante el recorrido cuando tengan fallas que deben organizarse como grupo para lograr llegar a la meta final, incluso puede ayudarles dando sugerencias como ejemplo. Los alumnos deberán entregar una hoja con las respuestas a las preguntas que los invitan a la reflexión.

Parte 2

En la segunda parte del reto, los alumnos de manera individual harán un mural con gis en el piso, deberán plasmar en una imagen aquello que desean lograr o alguna imagen que represente lo que les gustaría aportar a la humanidad. Es importante que las imágenes sean coherentes con la explicación que da el alumno sobre su mural y lo que desea hacer.

Parte 3

En la tercera parte del reto, el alumno deberá escribir un monólogo donde incluya sus fortalezas de carácter, qué desea aportar a la humanidad, cuáles son las actitudes positivas que le pueden ayudar a lograr su propósito y explicar el significado del propósito establecido.

Para evaluar este reto es importante que tomes en consideración que el alumno logre dar significado a su propósito, que reflexione sobre las ventajas relacionadas con la colaboración en el aula y que su propósito sea específico, medible, realista, alcanzable y con tiempo.

Tema 10. Proyecto de vida

En este tema el alumno deberá obtener las herramientas necesarias para desarrollar un proyecto de vida y generar estrategias para darle un sentido a su proyecto, así como desarrollar el Logro, elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio. Es decir, que pueda encontrar un sentido para su proyecto de vida, que sea motivante para él y satisfactorio, así como tener logros a corto plazo para ir incentivando su entusiasmo para realizar su proyecto de vida.

Para impartir este tema debes tener claro lo siguiente:

- Un proyecto de vida es un conjunto de relaciones entre lo social, la cultura y la gente que te rodea, ya que serán quienes te apoyarán en la construcción de tu persona.
- Un proyecto debe tener un sentido, es decir, debe ser algo que motive a la persona a su realización, enfocándolo en el bien propio y en el de los demás.
- Existen algunas reglas que se deben de seguir para el planteamiento de un proyecto de vida:
 - Una persona no puede ser un proyecto de vida, es decir, un familiar, una pareja, un amigo no puede ser un proyecto de vida.
 - Un proyecto de vida depende solamente de la persona que se lo plantea.
 - Un proyecto de vida comienza el día que lo trazas y dura hasta la vejez.
 - Es importante definir tiempos para desarrollarlo.
 - El equilibrio en las áreas familiar, social, laboral, entre otros, es de suma importancia.
- Existen tres actitudes fundamentales ante un proyecto de vida:
 - Reflexionar sobre lo que se desea y quiere hacer, tomando en cuenta las fortalezas de carácter, las metas y el mundo que le rodea a la persona.
 - Ser optimista frente a las circunstancias y confiar en sí mismo.

- Estar consciente que el proyecto de vida es un proceso, por lo que hay que definir ideas y visualizarlas.

Reto 10

El objetivo de este reto es que el alumno logre desarrollar un propósito de vida apoyándose en sus fortalezas de carácter, y buscando el bien propio y el de los demás. En este reto se trabajan el Significado y el Logro, elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.

Este reto se divide en tres partes:

Parte 1

En la primera parte el alumno hará un cuadro decorado con arroz de colores, deberá realizar una figura que le represente el logro y decorarla como se explica en las instrucciones, la figura debe estar relacionada con este elemento del ecosistema. Elegirá dos cuadros de sus compañeros que le llamen la atención y hará una reflexión donde explique su cuadro y lo que le llamó la atención del cuadro de sus amigos.

Parte 2 y 3

En la segunda y tercera parte del reto, el alumno con ayuda de un compañero dibujará su silueta en un pedazo de papel colocado en el piso, ahí va a vestirlo como está en ese momento, escribirá las cosas que le gustaría cambiar y posteriormente hará otra silueta, pero ahora pondrá en ésta lo que desea llegar a hacer, colocará sus fortalezas de carácter en la parte del cuerpo que crea que está relacionada con cada una de ellas, y escribirá qué necesita para realizar su proyecto de vida.

Ten en cuenta al evaluar que el alumno debe conseguir plantearse un proyecto de vida con propósito, reconociendo sus fortalezas y poniéndolas al servicio de los demás. Es importante que mencione el significado de su proyecto, así como organizar las actividades que le apasionan.

Episodio 3. Involucramiento

En este episodio el alumno conocerá a fondo el elemento de Involucramiento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio. En él, podrá identificar las actividades que puedan ayudarle a desarrollar este elemento para hacer que su experiencia en la preparatoria sea generadora de recuerdos y relaciones positivas; también conocerá y trabajará las fortalezas de carácter de autorregulación y perseverancia, los elementos de estados óptimos y bienestar físico.

Tema 11. Perseverancia y autorregulación

La perseverancia es ser constante a pesar de las adversidades, requiere estar dispuesto a resolver las dificultades que se presenten durante la realización de nuestro proyecto de vida, implica terminar aquello que se comienza apoyándose en la tenacidad y la fuerza de voluntad.

La autorregulación es la capacidad que nos ayuda a planificar, supervisar y dirigir nuestro comportamiento ante situaciones inesperadas.

Para este tema es importante que domines los siguientes puntos:

- Ser perseverante genera los siguientes beneficios:
 - Aumenta la probabilidad de alcanzar metas difíciles.
 - Ayuda a valorar los logros obtenidos, se valora más aquello que es difícil de alcanzar.
 - Mejora la capacidad para resolver problemas.
 - Aumenta el sentimiento de éxito.
 - La persona se siente con mayor capacidad para actuar y conseguir lo que desea.
- Para desarrollar la capacidad de autorregulación se pueden seguir tres sencillos pasos:
 - Enfocarse en su propósito.
 - Observar si está dirigiéndose a lo que quiere lograr.
 - Registrar los logros que va obteniendo.

Reto 11

El objetivo de este reto es que el alumno logre desarrollar las fortalezas de autorregulación y perseverancia, por lo cual el elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio que se trabajará en este reto será el Logro. Este reto se divide en tres secciones:

Parte 1

Los alumnos realizarán de manera individual un tablero tipo serpientes y escaleras utilizando los elementos de la autorregulación y la perseverancia; se ha anexado una liga para que revisen los pasos a seguir para este reto. Utilizarán los beneficios y actitudes para colocar escaleras, y para colocar las serpientes utilizarán aquellas actitudes que les hagan perder el interés o los desvíen de la meta a alcanzar.

Parte 2

En la segunda parte del reto los alumnos se dividirán en equipos, a cada uno se le dará una tarea correspondiente a la autorregulación o a la perseverancia, harán un guion que deberá ser aceptado por ti y posteriormente presentarán el *sketch* a sus compañeros, esta parte se evalúa en equipo y de acuerdo con el tema asignado.

Parte 3

La tercera parte del reto es una dinámica grupal. El objetivo es colocar las paletas que se les han solicitado en los requerimientos del reto en un círculo, posteriormente se dibuja un cuadrado para delimitar espacios y que los alumnos no puedan acceder de manera individual por la paleta, por lo que se necesitará que se organicen como grupo para poder sacar las paletas del círculo.

Ten en cuenta para la evaluación que el alumno sea capaz de describir lo que son la autorregulación y la perseverancia, que identifique las ventajas de ser perseverante y autorregulado. Es importante que en las entregas registre las actitudes positivas que identifica en relación con la autorregulación y la perseverancia, así como proponer estrategias para incrementarlas.

Tema 12. Involucramiento en el aula

El involucramiento es la capacidad de la persona para hacer lo que desea de manera libre, es decir, realizar aquellas cosas que son de interés y que brindan satisfacción al estar realizando alguna actividad. Involucrarse implica comprometerse en estas actividades logrando una concentración utilizando nuestros conocimientos, habilidades y capacidades.

Para este tema es importante que tengas en cuenta los siguientes contenidos:

- Cualidades del involucramiento: vigor, dedicación y absorción.
- El involucramiento en el aula es el grado de participación académica y no académica en la institución donde se estudia.
- El involucramiento en el aula implica: relaciones positivas, sentido de pertenencia, identificación educativa, concordancia, sentimientos de aceptación, inclusión y aprecio.
- Identificar la importancia del compromiso en el involucramiento en el aula.
- Existen tres tipos de involucramiento en el aula: involucramiento conductual, involucramiento emocional e involucramiento cognitivo.
- Los beneficios del involucramiento en el aula son disminución de la apatía, disminución de comportamientos disociales, ausentismo escolar y deserción.

Reto 12

El objetivo de este reto es que el alumno conozca el Involucramiento, uno de los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio, mismo que trabajará en las actividades que a continuación se describen:

Parte 1

El reto comienza con una dinámica donde tienen una meta grupal: utilizando una pelota grande tipo pilates, deberán dar toques hacia arriba sin que la pelota caiga al suelo, todos deberán participar de alguna manera, ya sea generando estrategias para alcanzar la meta, realizando los toques, entre otras tareas. Tú como guía puedes darles sugerencias para que se organicen o simplemente observar y tomar nota de los participantes, esto te ayudará en la evaluación del reto.

Parte 2

En la segunda parte del reto, los alumnos trabajarán en equipo realizando un mapa conceptual gigante; antes de este reto deberás buscar un lugar donde ellos puedan montar su mapa conceptual, ya sea dentro o fuera del aula, pero debe ser un espacio amplio y donde los demás puedan apreciar su trabajo. Es importante que en este mapa definan el involucramiento y sus beneficios.

Parte 3

En la tercera parte del reto, los alumnos grabarán un programa de radio en referencia al tema de involucramiento en el aula, es importante que antes de su grabación revises los guiones para que puedan modificarlos antes de hacer la grabación y entregarla.

Para la evaluación de este reto ten en cuenta que el alumno debe comprender y reconocer las características del involucramiento, así como identificar las actividades que le ayudan a involucrarse en el aula.

Tema 13. Estados óptimos

El estado óptimo hace referencia al estado de concentración en el que una persona puede entrar al estar realizando una tarea. En la psicología positiva este estado de *flow* está relacionado con la felicidad de las personas que lo experimentan.

- Los facilitadores de este estado óptimo son la sociedad, las buenas relaciones interpersonales y el tipo de personalidad de cada individuo.
- Los componentes claves del *flow* son la atención focalizada y la concentración.
- Algunas características del estado óptimo son metas claras, retroalimentación, unir la actividad y la conciencia, evitar distractores, equilibrio entre desafíos y habilidades y evitar el miedo al fracaso.
- Algunas sugerencias para que puedas poner en práctica el estado óptimo son realizar actividades de interés propio, las metas deben ser claras y realizables, el lugar donde realices la actividad debe de ser libre de distractores, intenta mantenerte concentrado el mayor tiempo posible, las habilidades deben coincidir con el grado de dificultad de las tareas.
- En el estado óptimo lo más importante es poner atención en el proceso y no en los resultados.
- El *flow* nos ayuda a desarrollar el aprendizaje, es una forma de obtener retroalimentación, a seguir reglas, establecer metas y facilitar la concentración, así como el involucramiento.

Reto 13

El objetivo de este reto es comprender el estado óptimo a través del involucramiento, el cual implica tener experiencias de fluidez y concentración en las actividades que se realizan, así como enfrentar retos empleando nuestras habilidades y siendo entusiastas.

Este reto consta de dos partes:

Parte 1

En esta parte del reto se realizará un dominó humano, el alumno deberá estar atento a las opciones que dan sus compañeros al levantar los brazos para poder incorporarse al juego. Es decir, como lo marcan las instrucciones, un alumno comienza por expresar algo que le gusta levantando su mano derecha, si otro alumno tiene el mismo interés se levantará, unirá su brazo con el de su compañero, dejando libre el brazo contrario expresando algún interés o algo que no le agrada, así hasta que todos se hayan integrado al juego.

Parte 2 y 3

En esta parte del reto se trabajará con una pelota de pilates, esta puedes solicitarla en el gimnasio de la Universidad o preguntar a tu coordinador por este material. Recuerda que los alumnos trabajarán en el piso, por lo que es importante que una clase antes se les recomiende no olvidar su tapete para yoga o una sábana para la realización de este reto.

Los alumnos harán un círculo y pasarán la pelota con los pies sin utilizar las manos. Es importante que un alumno tome video de la dinámica. Para lograr la meta que es por lo menos una vuelta de la pelota sin que caiga, es importante fomentar en los alumnos la organización en grupo, así como la concentración individual, ayudarlos a generar estrategias para que puedan lograr el reto.

Para la evaluación del reto es importante verificar que el alumno comprende el estado óptimo, así como reconocer sus características, observar si participa de manera adecuada mostrando respuestas de concentración y atención en las actividades.

Tema 14. Relaciones positivas

En este tema se analizarán las Relaciones Positivas, ya que son un elemento importante del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio. Las relaciones positivas se refieren a aquellas relaciones que ayudan al ser humano a desarrollar el sentido de pertenencia y a conectarse con los demás, también fomentan la autonomía y la competencia, necesidades básicas del hombre.

Para este tema es importante que conozcas la siguiente información:

- Para detectar las relaciones positivas que nos rodean es importante que se observe la reacción de las personas en relación con los logros que se van obteniendo, a la vez poner atención en la reacción en uno mismo ante los logros de los demás.
- Ante los logros podemos reconocer las siguientes respuestas: respuesta pasiva destructiva, respuesta destructiva activa, respuesta pasiva constructiva y respuesta activa constructiva.
- Las relaciones positivas ayudan a desarrollar las siguientes emociones positivas: el amor, la relajación, la curiosidad, el interés, la diversión, la alegría, esperanza, serenidad, el agradecimiento, el orgullo y la inspiración.
- Para reconocer una relación positiva hay que tomar en cuenta que existan los siguientes factores: confianza, respeto, olvidar el pasado, perdón, comunicación, alegría, agradecimiento, compromiso y perseverancia.

Reto 14

El objetivo de este reto es comprender las ventajas que generan las relaciones positivas en nuestro bienestar, tomando en cuenta que relacionarse de manera positiva implica establecer relaciones donde se desarrolle un ambiente de bienestar mutuo.

Este reto consta de tres secciones:

Parte 1

Para este reto se necesitarán dos cestos para colocar los globos, por lo cual es importante que te asegures de tenerlos en el momento del reto, se requiere un globo por alumno, y esta parte del reto es grupal. Al igual que los retos anteriores se requiere de organización por parte del grupo para generar estrategias que les ayuden a alcanzar la meta.

Los alumnos deberán realizar una fila de manera horizontal y pasar los globos de un lado a otro, pero sin utilizar las manos, como si fuese un balón, se colocan al menos 10 globos en un cesto al principio de la fila, el primer compañero toma el globo y le dará un toque con alguna parte del cuerpo que no sean las manos para pasarlo a su compañero, cada uno deberá intentar pasar el globo a sus compañeros usando una parte del cuerpo, excepto las manos. Al llegar al cesto, podrán comenzar con el siguiente globo. Todos los globos deben pasar al cesto que se encuentra al final de la fila.

Parte 2

En esta segunda parte del reto el alumno necesitará mínimo ocho fotografías impresas con sus amigos, es importante recordarles una clase antes sobre este material. Con las fotografías realizará un álbum

de relaciones positivas. Es importante que al terminar el álbum se lo firmen los demás compañeros y le escriban algo positivo en él. Todos deberán participar y se debe tomar en cuenta que los alumnos se esfuercen en realizar un trabajo creativo.

Parte 3

En esta parte del reto los alumnos trabajarán en grupo, la meta es grupal y se puede permitir generar un ambiente de juego y convivencia entre ellos. La idea es que alcancen la meta y a la vez generen una experiencia divertida. Todos al centro del salón soplarán un globo hacia arriba, el objetivo es que el globo no los toque o caiga al suelo, si esto sucede el alumno al que el globo toque deberá sentarse.

Para este reto se requiere que se tome video, por lo que se recomienda que el primero en sentarse tome el video de esta actividad.

Para la evaluación de este reto es importante que el alumno reconozca las relaciones positivas que ha encontrado en la Universidad Tecmilenio, identifique los momentos positivos y que sea capaz de experimentar relaciones positivas en clase.

Tema 15. De lo emocional a lo corporal

En este tema se analizará la relación entre las emociones y el cuerpo; la salud está relacionada con lo que sentimos, nuestro estado de ánimo tiene un impacto en nuestro rendimiento físico, por lo cual para esta clase es importante que tengas en cuenta la siguiente información:

- Marie-José Shaar y Kathryn Britton (2011) han propuesto una brújula de inteligencia y vigor, *Smarts and Stamina*, en la cual promueven cuatro condiciones básicas para fomentar el bienestar de manera integral y organizada: dormir, alimentación nutritiva, hacer ejercicio y el estado de ánimo.
- Beneficios de dormir bien: nos ayuda a estar alertas, a ser más organizados y resilientes.
- Con respecto a las horas de descanso se deben tomar en cuenta las siguientes indicaciones: dormir entre 7 u 8 horas diarias, la falta de sueño no es acumulativa, las horas de sueño no se recuperan.
- Alimentarse bien y de manera sana es fundamental para el rendimiento físico y las emociones.
- Funciones de la comida: nutrición, función social, motivación y consuelo.
- Los beneficios de la actividad física son la activación del estado de alerta, nos ayuda a desarrollar la capacidad de concentración y enfoque en las actividades académicas, intensifica nuestro funcionamiento mental.
- Las personas felices se caracterizan por: tener buenos hábitos, ser saludables, tener un propósito con significado, ser creativos, tener una vida social cálida.

Reto final

El objetivo del reto final es evaluar el aprendizaje adquirido a través del curso Habilidades I: bienestar. En este reto se va a trabajar con las fortalezas de carácter y con los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio, vistos durante el semestre: Propósito, Logro, Bienestar Físico, Relaciones Positivas, Involucramiento y Atención Plena.

En este reto el alumno deberá demostrar sus conocimientos a través de la realización de un video para un casting de televisión, donde incluirá tres secciones que incluyan lo siguiente:

- Sección uno: Fortalezas de carácter
El alumno describirá las fortalezas de carácter y las virtudes, reconocerá cuáles son sus fortalezas más significativas y cómo puede enfocarlas para el bien común.
- Sección dos: Ecosistema de Bienestar y Felicidad
La segunda sección del video es sobre el Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio, el alumno deberá mencionar los elementos y dar una descripción breve sobre ellos, así como algunas sugerencias para desarrollarlos.
- Sección tres: Propósito de vida
La tercera sección trata sobre el propósito de vida y su experiencia en la Universidad Tecmilenio, donde describirá su paso en este primer momento de preparatoria y el propósito que ha logrado construir en el transcurso de esta materia.

Ten en cuenta para evaluar que el alumno debe reconocer los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad impartidos en la materia Habilidades I, además de identificar sus fortalezas de carácter planteando un propósito de vida específico, medible, alcanzable y realista; podrá describir este propósito de acuerdo con sus fortalezas y enfocararlo en ayudar a los demás de manera directa o indirecta.