



HP13006 Habilidades y valores V: lenguaje, emoción y cuerpo

Estimado colega:

Antes que nada, te doy la bienvenida al curso Habilidades V: lenguaje, emoción y cuerpo. Las notas de enseñanza que revisarás a continuación te brindan recomendaciones importantes para que puedas impartir el curso de forma efectiva. Esto es con la finalidad de que tus estudiantes desarrollen la competencia de la materia que se menciona a continuación:

“
Aplica los dominios primarios del ser humano (lenguaje, emoción y cuerpo) para enriquecer sus habilidades comunicativas en el contexto de la práctica de valores éticos y virtudes humanas.
”

Esta competencia permitirá al alumno identificar que toda persona posee tres dominios que se encuentran interrelacionados, que constituyen su personalidad y que le dan individualidad para ser único y diferente. Estos tres dominios son el lenguaje, la emoción y el cuerpo. El alumno comprenderá que cada dominio tiene una fuerte influencia sobre los demás y podrá aplicarlos para enriquecer sus habilidades de comunicación mediante un análisis de sus acciones y de las actitudes que tiene frente a la vida. Esto, a su vez, le permitirá reflexionar sobre sus actos y emociones para poder implementar los cambios necesarios para sentirse más pleno y satisfecho consigo mismo en un contexto de ética y responsabilidad.

Este curso utiliza la técnica didáctica de aula invertida y desarrollo de retos, por lo que presenta una lectura o un video previo con indicaciones acerca de lo que debemos conocer de los recursos proporcionados. Posteriormente, el alumno llegará a clase a desarrollar el reto con tu ayuda.

El curso se divide en tres episodios. Cada episodio cuenta con un total de cinco temas y cinco retos a desarrollar por el estudiante. Por lo tanto, el curso tiene un total de 15 temas, 14 retos y un reto final que sustituye la evaluación final del curso (examen).

En la mayoría de los retos, los alumnos deberán dividirse en equipos, aunque dependiendo de las instrucciones de cada reto también puede darse el caso de que trabajen de forma individual o en modalidad grupal. Cuando se pida que los alumnos formen equipos, te recomiendo que en cada equipo haya entre tres y cinco

estudiantes como máximo. Tú puedes formar los equipos o darles la libertad a tus alumnos de integrarse como ellos lo prefieran (en caso de que en las indicaciones no se especifique algo distinto con respecto a esto).

Asimismo, todos los retos del curso están diseñados para que el alumno desarrolle los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad de la Universidad Tecmilenio. Es importante que tú como profesor conozcas todos los elementos que componen nuestro ecosistema e identifiques claramente cuáles son los elementos que cada reto busca desarrollar en tus alumnos. Esto te permitirá guiarlos durante el desarrollo y realización de cada reto.

Adicionalmente, debes saber que hay algunos retos en donde tendrás que llevar material específico a clase para apoyar a tus estudiantes. Te recomiendo siempre revisar de forma previa la información de cada tema y reto del curso. Otro punto importante es que en todos los retos se le pedirá al alumno que lleve a clase un teléfono celular o dispositivo con cámara para grabar video, ya que los retos deberán quedar grabados en video a manera de evidencia de la competencia desarrollada en el curso.

La materia no cuenta con un libro de texto específico porque difícilmente se encuentra un solo texto que integre toda información a profundidad acerca de los tres dominios primarios del ser humano sobre los que trata la materia (lenguaje, la emoción y el cuerpo). Por ello, en cada tema se encuentran diferentes recursos abiertos para que, tanto tú como tus alumnos, los revisen de forma previa al estudio de cada tema y desarrollo de cada reto.

A continuación, te compartiré la información específica y concreta del curso relacionada con cada episodio y con sus respectivos temas y retos a realizar.

Episodio 1. Lenguaje.

En el episodio uno, el alumno conocerá los fundamentos biológicos, la importancia de la dominancia cerebral y los diferentes estilos de aprendizaje que existen. Con esto, conocerá cómo funciona su cerebro desde la perspectiva del lenguaje, las emociones y las formas de actuar. Además, se le brindarán estrategias para que puedan aplicarlas en su vida cotidiana con el objetivo de comunicarse de forma positiva en distintas áreas de su vida.

Tema 1. Fundamentos biológicos del lenguaje.

Deberás identificar claramente las principales zonas cerebrales implicadas en el lenguaje, en conjunto con su localización en el cerebro y sus principales funciones. Las zonas cerebrales asociadas al lenguaje que se revisarán en este tema son las cinco que corresponden a los hemisferios cerebrales, el área de Broca, el área de Wernicke, el fascículo arqueado y la corteza auditiva.

Para impartir este tema, es importante que domines la siguiente información:

- Hemisferio izquierdo: es donde se lleva a cabo todo el proceso cerebral implicado en la comunicación. Si se divide al cerebro por la mitad, corresponde a la mitad izquierda.
- Hemisferio derecho: es donde se lleva a cabo la prosodia (la entonación, el tono de voz y las pausas al hablar); es lo que le da el tono emocional al lenguaje. Si se divide al cerebro por la mitad, corresponde a la mitad derecha.
- Área de Broca: se encarga de la expresión y producción del lenguaje. Está ubicada en la zona frontal del hemisferio cerebral izquierdo.
- Área de Wernicke: se encarga de la comprensión del lenguaje. Está ubicada en el lóbulo temporal izquierdo; es decir, a nivel de la zona del oído izquierdo.
- Fascículo arqueado: se ubica en la zona media del cerebro; es la red neuronal que conecta al área de Broca con el área de Wernicke.
- Corteza auditiva: se encarga de procesar el lenguaje hablado; es decir, recibe el sonido que producimos al hablar y lo procesa para su posterior comprensión. Se ubica en el lóbulo temporal; es decir, a nivel de la zona del oído.

Existen otras zonas cerebrales que están asociadas al lenguaje, pero para fines de estudio de este tema y para alumnos de nivel preparatoria, te sugiero únicamente enfocarte en estas cinco zonas específicas. Lo que se busca es que el estudiante conozca de manera general los fundamentos biológicos básicos del lenguaje (sin que conlleve un estudio exhaustivo de la neurociencia).

Reto 1.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno identifique estas estructuras cerebrales implicadas en el lenguaje mediante la realización de tres modelos a escala del cerebro y un video para comprender los fundamentos biológicos de la comunicación. También habrá una dinámica de involucramiento para reflexionar sobre lo aprendido.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **involucramiento**, el cual consiste en generar en su entorno condiciones que propician el involucramiento y compromiso.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2:
Por equipo, los alumnos realizarán tres modelos a escala del cerebro donde identificarán las cinco zonas cerebrales ya mencionadas en conjunto con sus principales funciones.

Modelo 1. Hemisferios cerebrales



Indicar claramente dónde están los hemisferios cerebrales y la función de cada uno.

Modelo 2. Área de Broca, área de Wernicke y fascículo arqueado



Indicar claramente dónde está cada área y la función de cada una.

Modelo 3. Corteza auditiva



Indicar claramente dónde el área y su función.

Posteriormente, deberán realizar un video donde mencionen las áreas cerebrales plasmadas en sus modelos y cómo se relacionan con la comunicación.

<p>Escena 1</p> <p>Presentación del equipo, nombre de la universidad, materia, nombre del tema, número de reto.</p>	<p>Escena 2</p> <p>Objetivo del reto.</p>	<p>Escena 3</p> <p>Presentación del primer modelo a escala. Mencionar las áreas cerebrales, su función y cómo se relacionan con la comunicación.</p>	<p>Escena 4</p> <p>Presentación del segundo modelo a escala. Mencionar las áreas cerebrales, su función y cómo se relacionan con la comunicación.</p>
<p>Escena 5</p> <p>Presentación del tercer modelo a escala. Mencionar las áreas cerebrales, su función y cómo se relacionan con la comunicación.</p>	<p>Escena 6</p> <p>Cierre del video indicando los aprendizajes obtenidos con el reto.</p>	<p>Escena 7</p> <p>Despedida.</p>	

Para realizar esto, es probable que tus alumnos tengan muchas dudas sobre la ubicación de cada zona cerebral o que incluyan funciones de cada área que no estén asociadas específicamente con el lenguaje. Es importante que fungas como guía y los orientes para que puedan ubicar correctamente cada zona en los modelos del cerebro que realicen; que se concentren en asociar las zonas específicamente con el proceso de lenguaje y comunicación.

- **Parte 3:**
De manera grupal, los alumnos participarán en una dinámica de involucramiento en donde responderán una pregunta reflexiva sobre lo aprendido durante el reto con respecto al tema. Para esta dinámica, deberás llevar a clase una bola de estambre de cualquier color y grosor. La dinámica consiste en formar una telaraña con el estambre. Además, deberás facilitar la dinámica buscando la participación de todo tu grupo y tendrás que hacer que se sigan todas las instrucciones para propiciar un involucramiento de su parte.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno identifica las zonas cerebrales asociadas al lenguaje, si comprende la función que cada zona cerebral tiene en la comunicación y si comparte los aprendizajes adquiridos de manera reflexiva durante la dinámica de involucramiento.

Tema 2. Funcionamiento del cerebro en el adolescente.

En este tema, deberás asegurarte de conocer el funcionamiento básico cerebral implicado durante la etapa de la adolescencia (con respecto a la emoción y la conducta). Impartir este tema implica que domines la siguiente información:

- Las áreas cerebrales que se reorganizan durante la adolescencia son la corteza prefrontal y el sistema límbico.
- La corteza prefrontal es la que permite al ser humano poder razonar, planificar, tomar decisiones reflexivas y regular tanto la conducta como las emociones. Constituye la parte reflexiva del cerebro y se localiza en la región frontal del mismo.
- El sistema límbico está integrado por la amígdala; regula las emociones y constituye la parte emocional del cerebro.
- La amígdala se encarga de procesar y almacenar las reacciones emocionales. Constituye el principal núcleo emocional y maneja las respuestas emocionales del ser humano.
- Los neurotransmisores son sustancias químicas producidas en el cerebro que transmiten información de una neurona a otra; juegan un papel importante en el proceso cerebral del adolescente. Orientan el comportamiento, el cual tiende a ser errático e impulsivo durante esta etapa. Dos neurotransmisores importantes son la oxitocina (implicada en sensaciones placenteras y gratificantes) y la dopamina (implicada en los sistemas de recompensa, sentimientos de goce y motivación para realizar ciertas actividades).
- La plasticidad cerebral es la capacidad del cerebro para cambiar y reestructurarse como consecuencia de la estimulación constante mediante nuevas experiencias o ejercicios prácticos. Permite acumular aprendizaje reflexivo al ser humano, en este caso al adolescente, y regular poco a poco sus emociones y su conducta con base en las experiencias vividas.

La sugerencia que te brindo para impartir este tema es que hagas énfasis en que, durante la adolescencia, las personas actúan basándose en sus emociones (originadas en la amígdala) y se ven afectadas por los neurotransmisores segregados por las experiencias que viven (específicamente por la oxitocina y dopamina). Poco a poco, y gracias a la plasticidad cerebral, el adolescente va aprendiendo cómo regular su conducta y cómo manejar sus emociones de formas más funcionales y adecuadas. Esto es a partir de la reflexión y del raciocinio regulado por la corteza prefrontal.

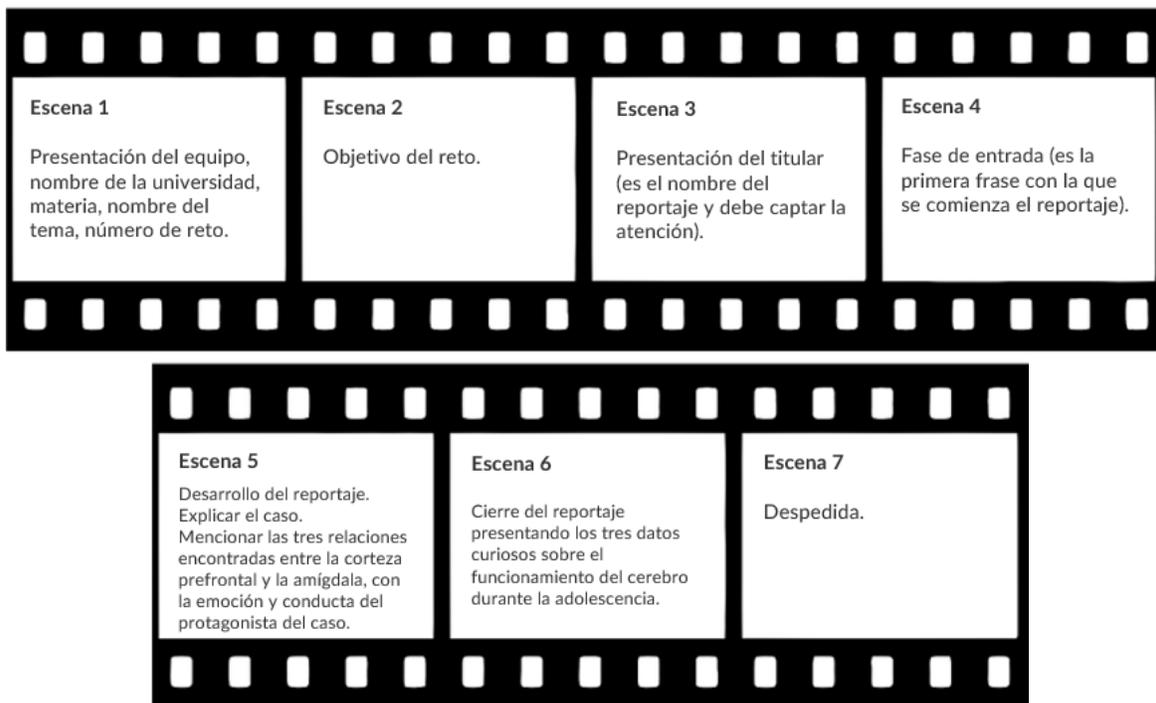
Reto 2.

El reto tiene por objetivo que el alumno identifique cómo funciona el cerebro de un adolescente mediante un reportaje en video y una dinámica de significado. Esto será para comprender su relación con las emociones y la conducta.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **significado**, que consiste en poner en práctica frecuentemente actividades que le ofrecen propósito y sentido a su vida.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1:**
Por equipo, los alumnos analizarán un caso relacionado con la adolescencia desde cuatro temáticas: manejo emocional, toma de riesgos, necesidad de pertenencia y búsqueda de identidad. Tú harás la asignación de casos al azar. Los casos se pueden repetir, sobre todo si en tu grupo se forman más de cuatro equipos.
- **Parte 2:**
Por equipo, realizarán un reportaje en video donde describirán el caso analizado y lo explicarán a partir de la información del tema relacionada con el funcionamiento cerebral durante la adolescencia. Específicamente, será en función de la corteza prefrontal y la amígdala, así como los neurotransmisores como la oxitocina y la dopamina.



Trata de orientar a tus alumnos para que sigan esta línea en su análisis y explicación del caso asignado.

- Parte 3:
De manera grupal, realizarán una dinámica de significado asociada con un ejercicio de respiración que le permitirá a los alumnos lidiar con los cambios y el estrés que puedan llegar a obstaculizar, en algún momento, su propósito de vida. Se recomienda que tú, como profesor, vayas leyendo las indicaciones del ejercicio de respiración mientras los alumnos lo realizan. Posteriormente, deberás facilitar una discusión grupal reflexiva sobre la experiencia vivida. Trata de motivar a tus alumnos para que todos participen en esta dinámica y en la discusión grupal. La idea es que facilites el proceso llevándolos a reflexionar cómo pueden aplicar el ejercicio de respiración en sus vidas y cómo les ayudará a vivir la etapa de la adolescencia con significado a partir de los obstáculos que puedan llegar a enfrentar.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar el funcionamiento cerebral implicado durante la adolescencia, si comprende la relación entre las áreas y procesos cerebrales con la emoción y conducta del adolescente y si comparte los aprendizajes adquiridos mediante la reflexión sobre su significado en la etapa de desarrollo del adolescente.

Tema 3. Dominancia cerebral y estilos de aprendizaje.

Para impartir este tema, es importante que domines el modelo de Herrmann con respecto a los cuatro cuadrantes de pensamiento y la relación que este modelo tiene con la lateralización cerebral.

La información específica que te sugiero considerar para este tema es la siguiente:

- El cerebro se divide en dos hemisferios: el izquierdo y el derecho. La mayoría de las personas tenemos un hemisferio más dominante que el otro. La diferenciación del cerebro en dos hemisferios conectados entre sí se conoce como lateralización cerebral.
- Los dos hemisferios están conectados entre sí por medio del cuerpo caloso, que es un haz de fibras que funge como puente entre ambos hemisferios para el procesamiento adecuado de la información.
- El modelo de los cuadrantes de Herrmann divide al cerebro en cuatro cuadrantes; cada cuadrante representa formas distintas de pensar, aprender, crear y de relacionarse con el mundo. Generalmente, las personas tenemos dominancia en uno de los cuatro cuadrantes.
- Los cuatro cuadrantes que integran el modelo de Herrmann son el cuadrante A (perfil analítico-lógico que se basa en hechos cuantitativos), el cuadrante B (perfil organizador-secuencial que se basa en la organización, planeación y el detalle), el cuadrante C (perfil comunicador-emocional que se basa en sentimientos, la estética y lo emocional) y el cuadrante D (perfil creador-abstracto que se basa en lo holístico, intuitivo, lo integrador y sintetizador).

Te sugiero que revises de forma previa y con detenimiento los materiales sugeridos para el tema, ya que en ellos encontrarás información específica sobre cada uno de los cuatro cuadrantes. Además, de forma previa a la realización del reto, tus alumnos deberán responder un test de dominancia cerebral, con el cuál obtendrán sus resultados individuales para conocer su perfil dominante con base en el modelo de Herrmann. Es muy importante que tú también respondas el test para que lo conozcas y puedas identificar tu perfil dominante a la par de tus estudiantes.

Reto 3.

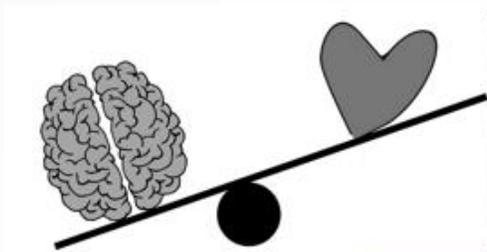
El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno identifique su cuadrante cerebral dominante mediante la realización de una prueba de dominancia cerebral, un *photo collage* y un discurso de venta para potencializar su estilo de aprendizaje y fortalezas de carácter.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **fortalezas de carácter**, que consiste en ayudar a otras personas a conocer y utilizar sus fortalezas de carácter.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Los alumnos deberán reunirse en equipos. Cuida que los equipos estén formados dependiendo de los resultados que obtuvieron en su perfil cerebral dominante. Por ejemplo, un primer equipo para el perfil A, un segundo equipo para el perfil B, un tercer equipo para el perfil C y un cuarto equipo para el perfil D. Es probable que los equipos estén desproporcionados y que queden algunos equipos con muchos integrantes y otros equipos con muy pocos alumnos. En caso de que haya equipos de más de seis personas, te sugiero que los dividas de forma que cada equipo no exceda los cinco integrantes en total. Una vez que estén formados en equipos, los alumnos realizarán un photo collage con las diferentes características de su perfil e identificarán sus fortalezas de carácter y áreas de oportunidad con base en su cuadrante dominante.

Tema 3. Dominancia cerebral y estilos de aprendizaje
Reto 3 Parte 1, photo collage, perfil C








}

Mínimo 20 imágenes distintas

Posteriormente, los alumnos realizarán una tabla donde incluirán un análisis de sus fortalezas de carácter y sus áreas de oportunidad con base en su perfil cerebral dominante. Finalmente, tendrán que definir una estrategia para cambiar sus áreas de oportunidad y convertirlas en fortalezas.

Tema 3. Dominancia cerebral y estilos de aprendizaje Reto 3 Parte 1, <i>photo collage</i>, perfil C		
Fortalezas de carácter de acuerdo al perfil dominante	Áreas de oportunidad de acuerdo al perfil dominante	Estrategia para cambiar las áreas de oportunidad a fortalezas de carácter
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.
5.		5.
6.		6.

- Parte 2:**
 Posteriormente, trabajarán con el mismo equipo para realizar un discurso de venta dirigido a otro equipo con un perfil dominante distinto. Al desarrollar su discurso de venta, orienta a tus alumnos para que consideren todas las características del perfil del equipo al que se van a dirigir con base en el modelo de Herrmann. Posteriormente, deberás facilitar un proceso grupal para que todos los equipos identifiquen las fortalezas y áreas de oportunidad de cada discurso de venta, indicando estrategias para mejorarlo.
- Parte 3:**
 Por equipo, realizarán una dinámica de fortalezas de carácter que se desarrollará en dos rondas. Para esto, tú como profesor deberás formar a los equipos de acuerdo al mismo perfil dominante en la primera ronda y, posteriormente, formar equipos donde haya integrantes de distintos perfiles para la segunda ronda. Esto es con la finalidad de que los alumnos detecten las fortalezas que aportó cada compañero de acuerdo a sus diferencias en el perfil de dominancia cerebral.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar las características del cuadrante cerebral dominante que posee con base en el modelo de los cuadrantes de Herrmann, si distingue las

fortalezas y oportunidades que posee con base en su perfil cerebral dominante y si potencializa su estilo de aprendizaje al tiempo que promueve la potencialización de fortalezas de carácter en sí mismo y en sus compañeros.

Tema 4. Estrategias para comunicarte.

En este tema, se revisarán a grandes rasgos los elementos de la comunicación interpersonal, así como los tipos de comunicación que existen con la finalidad de identificar algunas estrategias de comunicación interpersonal eficaz.

Para impartir este tema, será importante que domines la siguiente información:

- Modelos de comunicación (desde el modelo de comunicación más básico y tradicional). Los elementos de la comunicación se resumen en emisor, mensaje y receptor. El emisor es quien transmite el mensaje, el receptor es quien recibe o capta el mensaje y el mensaje en sí es lo que se comunica.
- Algunos otros modelos incluyen elementos adicionales, tales como el ruido (interferencia u obstáculo al transmitir un mensaje), el contexto (circunstancias o el lugar en donde se transmite el mensaje, como la escuela, la casa o un evento familiar) y el código (sistema de signos o símbolos empleados para comunicar el mensaje, como el lenguaje hablado, la escritura o la lengua de señas).
- Los tipos de comunicación se dividen en comunicación verbal, que es todo lo que decimos a través del lenguaje hablado y la comunicación no verbal, que corresponde a todo lo que transmitimos con nuestra corporalidad, como las expresiones faciales o las posturas.
- Las estrategias de comunicación eficaz van encaminadas a entablar un diálogo positivo en las relaciones interpersonales e implican aspectos como la empatía, la asertividad, la escucha activa y el respeto mutuo.

Durante la revisión de este tema con tus alumnos, te recomiendo hagas énfasis en el hecho de que es imposible no comunicar, ya que nuestra sola presencia transmite algo a los demás. Sin embargo, el hecho de que todos podamos comunicarnos no significa que nos comuniquemos de forma efectiva. Por ello, existen algunas pautas y estrategias que nos ayudan a transmitir lo que deseamos de manera adecuada, fortaleciendo así los vínculos interpersonales que tenemos en nuestra vida.

Reto 4.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno utilice las estrategias de comunicación interpersonal más adecuadas mediante la realización de una historieta y un *sketch* para comunicarse de forma positiva en distintos ámbitos de su vida.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **positividad**, que consiste en establecer relaciones positivas con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Por equipo, los alumnos deberán describir distintos problemas comunicativos que comúnmente atraviesan los adolescentes en distintos ámbitos. En el reto, se pide que los alumnos describan mínimo un problema comunicativo relacionado con la escuela, la familia, la pareja, los amigos y los vecinos. Posteriormente, completarán una tabla donde indicarán las razones por las que piensan que son problemas comunicativos, indicarán estrategias de comunicación positiva y argumentarán las razones por las que seleccionaron dichas estrategias.

Tema 4. Estrategias para comunicarte
Reto 4 Parte 1

Contexto	Problemas comunicativos comunes en la adolescencia	¿Por qué es un problema relacionado con la comunicación?	Estrategias de comunicación positiva	¿Por qué seleccionaron esas estrategias o técnicas específicas?
Escuela				
Familia				
Pareja				
Amigos				
vecinos				

Después, elaborarán una historieta donde representen la información integrada en la tabla.

Tema 4. Estrategias para comunicarte

Reto 4 Parte 1: Historieta

Problema comunicativo 	Problema comunicativo (continuación) 	Estrategia de comunicación positiva 	Estrategia de comunicación positiva (continuación) 
---	--	--	--

Trata de orientarlos para que las estrategias que seleccionen las relacionen con las estrategias revisadas en el tema, ya que es probable que algunos alumnos elijan acciones comunes que bien pueden solucionar los problemas comunicativos, pero que no correspondan a estrategias por sí mismas. Por ejemplo, pueden decir que un problema familiar se solucionará hablando, pero sin especificar que esa conversación tiene que incluir la estrategia de escucha activa por parte de los involucrados.

- **Parte 2:**
 Por equipo y haciendo uso de la información de la parte anterior, deberán realizar un sketch donde representen los problemas comunicativos y las estrategias de comunicación positiva para solucionarlos. Recuérdales que es importante que respeten las indicaciones para la realización de su sketch, de manera que cada escena incluya la información solicitada de forma correcta y adecuada.
- **Parte 3:**
 Por equipo, realizarán una dinámica de positividad en la que tendrán que redactar una carta para los demás equipos, mencionando todo aquello que hayan disfrutado de los sketches de sus compañeros y junto con un agradecimiento por el trabajo realizado. Durante esta dinámica, haz énfasis en que, al momento de redactar las cartas, utilicen las estrategias de comunicación positiva revisadas en el tema. Tú como profesor deberás entregar las cartas a los equipos destinatarios y les solicitarás que las lean en voz alta. Al finalizar, facilitarás una lluvia de ideas donde discutan los aprendizajes obtenidos en el reto, focalizando su experiencia en el elemento de la positividad. Busca la participación de todo tu grupo.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar los problemas comunicativos más comunes durante la adolescencia, si selecciona las estrategias de comunicación interpersonal más adecuadas para comunicarse de forma positiva en distintos contextos y si utiliza las estrategias de comunicación más adecuadas para experimentar positividad en sus relaciones interpersonales.

Tema 5. Comunicación social actual.

En este tema, se estudiarán los factores que han causado los cambios actuales en la comunicación. Se busca que el estudiante comprenda las principales manifestaciones e implicaciones de la comunicación social actual.

Para impartir este tema, es importante que hagas énfasis en las principales diferencias entre la comunicación social antes y después del uso del Internet y cómo esto ha impactado a las nuevas generaciones. Para ello, te sugiero que domines la siguiente información:

- El uso del Internet ha permitido el acceso a múltiples redes sociales con distintos fines.
- Las redes sociales pueden clasificarse de acuerdo con su finalidad educativa, laboral o de entretenimiento. Es importante que identifiques claramente algunas de las redes sociales que más se utilizan o que son más populares en la actualidad (de acuerdo a su finalidad).
- Ejemplos de redes sociales con fines educativos son Edmodo, Schoology o Eduskopia.
- Ejemplos de redes sociales con fines laborales son LinkedIn, Xing o Viadeo.
- Ejemplos de redes sociales con fines de entretenimiento son Facebook, Youtube o Instagram.

Te recomiendo que busques información confiable sobre las redes sociales que te comparto, y de ser posible, que abras una cuenta en cada una de estas redes sociales para conocer más a fondo sus funcionalidades y su estructura, de manera que puedas orientar a tus alumnos en el uso adecuado de las mismas.

Adicionalmente, cuando revises este tema con tus alumnos, te sugiero hacer especial énfasis en las implicaciones éticas y morales que la comunicación social actual ha traído consigo. Por ejemplo, la distorsión que ha sufrido el lenguaje escrito mediante las redes sociales, mensajes de texto o plataformas de chat, la reducción en la interacción social, la dependencia tecnológica, el fácil acceso a la información que puede incrementar el riesgo de prácticas como *copy-paste* (fomentando así la deshonestidad académica y profesional) o el *phubbing*. Esta última consiste en usar el celular mientras se interactúa con otra persona, disminuyendo con ello la atención hacia el otro y dirigiéndola hacia el aparato tecnológico, impactando negativamente el vínculo interpersonal.

Reto 5.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno reconozca los factores y principales manifestaciones de la comunicación social actual mediante un mapa mental, un debate grupal y una improvisación oral, con la finalidad de darles un uso adecuado y responsable que aporte significado a su vida. Para esto, el alumno deberá investigar de forma previa las redes sociales que se utilizan más con fines educativos, laborales y de entretenimiento. Puedes solicitar incluir las redes sociales ya mencionadas junto con otras adicionales que el alumno seleccione.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **significado**, que consiste en poner en práctica frecuentemente actividades que le ofrecen propósito y sentido a su vida.

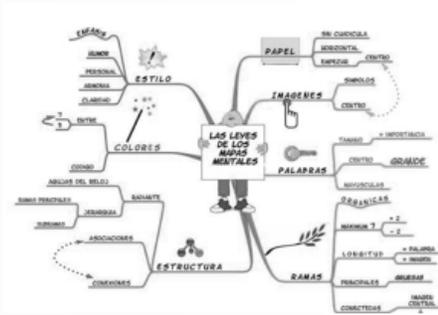
El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Por equipo, deberán compartir la información investigada sobre las redes sociales. Posteriormente, realizarán un mapa mental indicando los factores que han provocado que la comunicación social

cambie con el tiempo, los medios de comunicación utilizados antes y después del uso del Internet, las redes sociales con distintos fines que investigaron, así como las ventajas y desventajas o riesgos de las redes sociales en general.

Tema 5. Comunicación social actual

Reto 5 Parte 1: Mapa mental



Debe incluir:

- a. Mínimo tres factores que han provocado que la comunicación social cambie con el tiempo.
- b. Al menos cuatro medios de comunicación utilizados antes y después del Internet.
- c. Cinco redes sociales para fines educativos.
- d. Cinco redes sociales para fines laborales.
- e. Cinco redes sociales para fines de entretenimiento.
- f. Diez ventajas y diez desventajas o riesgos que tienen las redes sociales en general.

- **Parte 2:**
Los alumnos realizarán un debate grupal del tema: El uso de las redes sociales en la comunicación social actual. Tú como profesor deberás dividir al grupo en dos: una mitad estará a favor y la otra mitad estará en contra del uso de las redes sociales en la actualidad. Serás el moderador del debate, por lo que tendrás que dar una introducción al mismo, manejarás los tiempos, establecerás los turnos de palabra, orientarás la discusión y darás por concluido el debate.
- **Parte 3:**
Por equipo, los alumnos realizarán una improvisación oral. Tú serás el encargado de darles al azar el tema que les toca de tres opciones que aparecen en el reto. La opción uno corresponde al tema del uso del lenguaje en las redes sociales. La opción dos corresponde al tema del phubbing en la comunicación social actual. La opción tres corresponde al tema de la comunicación antes y después del Internet. Al finalizar las improvisaciones de todos los equipos, facilitarás una lluvia de ideas sobre las implicaciones éticas y morales de las nuevas formas de comunicación. Te recomiendo hacer énfasis en las distintas formas en que tus alumnos pueden aprovechar de forma responsable las nuevas formas de comunicación, como el Internet y las redes sociales, para alcanzar su propósito de vida. Esto con la finalidad de que le den significado al tema.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra reconocer los factores que han causado los cambios actuales en la comunicación, si comprende las principales manifestaciones de los cambios actuales en la comunicación interpersonal y si analiza las implicaciones de la comunicación social actual para darles un uso adecuado y responsable que aporte significado a su vida.

Episodio 2. Emoción.

En el episodio dos, el alumno conocerá lo más relevante con respecto a las emociones. Podrá identificar las distintas emociones que existen, diferenciarlas de los pensamientos y conocer las herramientas disponibles para expresarlas de forma adecuada y saludable en distintos contextos de su vida. Esto le permitirá identificar qué siente y cómo lo siente, así como identificar aquellas situaciones que le permitirán experimentar más emociones positivas para vivir de forma más plena.

Tema 6. Emociones.

Este tema está orientado en identificar la función que tienen las emociones en la vida del ser humano. También se busca que el alumno logre clasificar las emociones con base en los modelos desarrollados por los investigadores Robert Plutchik y Barbara Fredrickson.

Para impartir este tema de forma efectiva, deberás dominar la siguiente información:

- Las emociones movilizan elementos internos en la persona; específicamente, movilizan los pensamientos al generar ideas sobre lo que sentimos y sobre cómo vamos a reaccionar para seguir sintiendo o dejar de sentir determinada emoción. Además, movilizan el cuerpo al experimentar reacciones físicas como palpitaciones, sudoración, temblores, entre otros. Nos llevan a actuar de determinadas formas con base en la emoción que experimentamos.
- Las emociones pueden clasificarse con base en su funcionalidad y con base en su polaridad.
- La tipología basada en funcionalidad clasifica las emociones en primarias o básicas y en secundarias o complejas. Las emociones primarias o básicas son innatas, naturales, no aprendidas y cumplen una función biológica y adaptativa; duran lo necesario para cumplir un objetivo y para hacernos reaccionar ante algo. Por ejemplo, el miedo nos hace evitar peligros para nuestra supervivencia. Las emociones secundarias o complejas son aprendidas y resultan de la combinación de emociones primarias. No parecen cumplir una función biológica; más bien, surgen a raíz de algo no resuelto. Por ejemplo, el amor es producto de la combinación entre alegría y aceptación.
- La tipología basada en polaridad clasifica las emociones en positivas y negativas. Las emociones positivas son aquellas que nos hacen sentir bien. Por ejemplo, el amor, la alegría o el gozo. Las emociones negativas son aquellas que nos hacen sentir malestar. Por ejemplo, la culpa, los celos o el desamparo.
- El modelo de la ampliación y la construcción lo desarrolló Barbara Fredrickson; plantea que el efecto que tienen las emociones positivas en la vida de las personas tiene una durabilidad a largo plazo, pues nos ayudan a construir recursos de índole intelectual, físico y social que nos permiten afrontar los obstáculos de formas más creativas y con resultados más exitosos.
- El modelo tridimensional de las emociones lo desarrolló Robert Plutchik y está representado por una rueda con ocho emociones primarias: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación. Incluye una serie de combinaciones que nos permiten conocer las emociones complejas que se forman a partir de esas ocho emociones primarias, como la decepción, aprobación o el optimismo.

Cuando revises el tema con tus alumnos, te sugiero hacer énfasis en la definición conceptual de las emociones, describiéndolas como alteraciones del estado de ánimo que producen sensaciones que percibimos mediante los sentidos y que nos llevan a responder de formas específicas a los acontecimientos del entorno; son de corta duración y de una intensidad muy elevada. Además, es de gran relevancia que abordes con tus estudiantes que el hecho de clasificar las emociones en positivas y negativas no quiere decir que unas sean buenas y otras malas, ya que todas las emociones están asociadas a conductas de adaptación básica. Su propósito es hacernos responder ante determinadas circunstancias, ayudarnos a sobrevivir y a adaptarnos a las condiciones de nuestro entorno que se encuentran en constante cambio.

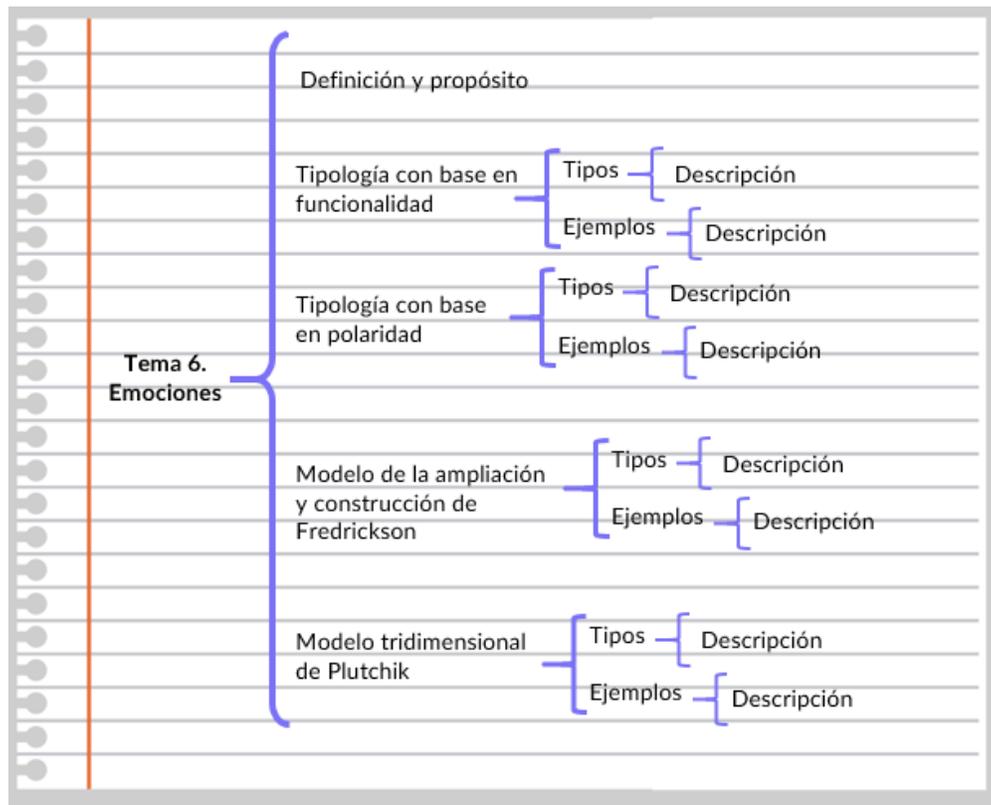
Reto 6.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno identifique la función que tienen las emociones y que logre clasificarlas con base en los modelos de Robert Plutchik y Barbara Fredrickson mediante un cuadro sinóptico y un video para potencializar las emociones y relaciones positivas en su vida. Con la finalidad de apoyar a tus estudiantes en la realización de este reto, deberás llevar a clase un paquete de *post-it* de colores y un pañuelo con medida suficiente para vendar los ojos. Adicionalmente, tus estudiantes deberán ver previamente la película llamada *Intensamente* o *Inside out* de Pixar y tomar notas de todo lo importante en relación a las cinco emociones que aparecen en la película y al personaje principal (Riley). Tú también deberás ver la película de forma previa para que puedas orientar a tus alumnos cuando realicen su reto.

Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son el de **positividad** y **relaciones positivas**. La positividad consiste en diseñar e implementar prácticas para cultivar las emociones positivas y reducir el efecto de las negativas. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean positivas con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Por equipo, deberán realizar un cuadro sinóptico donde incluyan la definición y el propósito de las emociones, ejemplos de emociones con base en las tipologías de funcionalidad y polaridad, así como también todos los elementos importantes asociados a los modelos desarrollados por Fredrickson y Plutchik. Esto le ayudará a tus alumnos a tener un aprendizaje conceptual significativo del tema.



- Parte 2:
Por equipo, los alumnos harán un análisis de la película llamada *Intensamente* de Pixar. Para ello, deberán responder una serie de preguntas asociadas con la película en relación con el tema de las

emociones y cómo estas se representan en la misma. Con base en dicho análisis, realizarán un video explicativo. Es importante que durante el análisis que realicen tus alumnos, los orientes para que se enfoquen en la utilidad que cada emoción tiene para el personaje principal (Riley), haciendo hincapié en la influencia que tiene la emoción de tristeza para que florezca la emoción de alegría.

- Parte 3:
Por equipo, realizarán una dinámica de positividad y relaciones positivas en la que cada alumno tendrá que dar un mensaje positivo a sus demás compañeros, para posteriormente analizar cómo se sentía cada estudiante antes y después de leer los mensajes positivos que recibió. Para esto, te sugiero que hagas hincapié en que los mensajes positivos estén orientados a mencionar cualidades o fortalezas, evitando que sean mensajes demasiado generales. Por ejemplo, no es lo mismo decirle a una persona que tiene mucho carisma a decirle que te cae bien. Al finalizar, deberás pedirle a cada equipo que responda a una serie de preguntas a manera de conclusión.

Enfoca su participación en distinguir formas de cómo pueden replicar la dinámica en otros contextos de su vida para vivir con positividad y tener más relaciones positivas. Es importante que fomentes la participación de todos los equipos en esta dinámica; trata de orientar a tu grupo para que su conclusión sea específica y concreta.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar la función que tienen las emociones, si clasifica las emociones con base en los modelos desarrollados por Robert Plutchik y Barbara Fredrickson y si reflexiona sobre la importancia de las emociones para incrementar su positividad y relaciones positivas.

Tema 7. Emoción y pensamiento.

En este tema, se busca que el alumno pueda diferenciar los conceptos de emoción y pensamiento mediante la comprensión de la influencia que tienen los pensamientos en las emociones, además de clasificar las emociones y los pensamientos con base en el modelo ABC de Albert Ellis. Para impartir este tema, deberás dominar la siguiente la información:

- Las emociones son alteraciones del estado de ánimo, se perciben mediante los sentidos y nos llevan a actuar de distintas formas.
- Los pensamientos son interpretaciones subjetivas que hacemos de los hechos o experiencias que vivimos; son distintos de los hechos ya que se basan en la percepción y valoración propia sobre lo que se experimenta.
- Albert Ellis desarrolló la teoría racional emotiva conductual, en donde plantea el modelo ABC. Este modelo tiene como premisa fundamental que las emociones y conductas son originadas por los pensamientos que se tienen sobre las situaciones vividas. Por lo tanto, si se trabaja en cambiar los pensamientos negativos por positivos, entonces automáticamente cambiarán las emociones y conductas negativas por positivas.
- El modelo ABC tiene tres componentes. El componente A significa acontecimientos e incluye los hechos concretos de la vida diaria que no podemos cambiar; aquellas cosas que simplemente nos suceden. El componente B significa creencias o pensamientos e incluye los pensamientos, creencias, interpretaciones, valoraciones o ideas que surgen a partir de las situaciones vividas. El componente C significa consecuencias e incluye las emociones que experimentados y las conductas que llevamos a cabo a partir de los pensamientos que tenemos ante una situación.
- En el componente B del modelo ABC, se incluyen las distorsiones cognitivas que corresponden a pensamientos negativos que no tienen fundamento y que nos hacen experimentar emociones negativas. También se conocen como pensamientos irracionales.
- Las distorsiones cognitivas más frecuentes son las siguientes:

Inferencia arbitraria. Es cuando se llega a una conclusión negativa en ausencia de una evidencia que la avale. Por ejemplo: "no voy a aprobar el curso porque no soy inteligente".	Leer la mente. Cuando una persona cree que los demás piensan negativamente sin tener evidencia de ello. Por ejemplo: "mi maestro piensa que soy un mal estudiante porque reprobé el examen".
Catastrofismo. Cualquier eventualidad es interpretada como una catástrofe. Por ejemplo: "esto es lo peor que me ha sucedido en la vida".	Minimización. Quitar importancia a los sucesos o hechos. Por ejemplo: "solo me ha enviado un mensaje hoy, seguro no me quiere lo suficiente".
Comparación. Cuando nos comparamos con los demás y concluimos que somos mucho peor que los otros. Por ejemplo: "a pesar de esforzarme, nunca llegaré a ser tan listo como mis amigos".	Perfeccionismo. Realizar un esfuerzo constante por alcanzar un ideal de perfección sin analizar si este es razonable y para evitar la sensación de fracaso. Por ejemplo: "si no saco 100 en todas mis materias, entonces no soy buen alumno".
Pensamiento dicotómico. Cuando el pensamiento es polarizado, se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista (sin términos medios). Por ejemplo: "todo me sale mal", "nunca seré suficientemente bueno".	Personalización. Asumir una causalidad personal a un suceso sin que haya evidencias que lo avalen. Por ejemplo: "cuando entré al salón mis compañeros se estaban riendo, seguro se estaban burlando de mí".
Construcción de valía personal con base en opiniones externas.	Abstracción selectiva. Focalizarse en un solo detalle o aspecto negativo, magnificando su importancia. Por ejemplo: "saqué 100 en todos mis exámenes, pero como en el

<p>Cuando la valía personal depende de los demás. Por ejemplo: “mis amigos dicen que soy un caos, seguro tienen razón”.</p>	<p>examen de matemáticas obtuve un 90, soy un mal estudiante”.</p>
<p>Adivinación. Pronosticar un resultado negativo y creerlo como si fuera verdadero. Por ejemplo: “de seguro todos se van a burlar de mí”.</p>	<p>Afirmaciones con el debería. Demandas internas o reglas inflexibles que rigen los actos de una persona. Por ejemplo: “debería saber la respuesta a todas las preguntas que hace el maestro; si no las sé, entonces no sirvo para la escuela”.</p>
<p>Etiquetado. Cuando una persona se etiqueta a sí misma o a otros de manera peyorativa. Por ejemplo: “soy el peor estudiante del mundo”.</p>	<p>Magnificación. Tendencia a exagerar lo negativo de una situación o persona. Por ejemplo: “no me contestó el mensaje que le envié, seguro me odia”.</p>

La idea fundamental que debes considerar para impartir este tema es que logres transmitir a tus alumnos que las emociones no surgen a raíz de una situación, sino a raíz de un pensamiento. Para manejar nuestros sentimientos primero debemos manejar nuestros pensamientos. Para esto, es importante ser conscientes de lo que pensamos y cómo eso nos hace sentir, ya que la gran mayoría de las veces las emociones se viven con tanta intensidad que podemos sentir que nos nublan la cabeza y que no nos dejan pensar con claridad.

Reto 7.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno comprenda la influencia que tienen los pensamientos en las emociones mediante dos videos y una dinámica para potencializar la positividad y relaciones positivas. Para su realización, tus alumnos deberán ver nuevamente la película de Intensamente de Pixar y tomar notas de todo lo relacionado con el tema de las emociones y los pensamientos que tiene la protagonista (Riley) durante la historia. Recuerda que es importante que tú también tomes tus notas personales en relación a esto para orientar a tus alumnos en todas las dudas que puedan llegar a tener.

Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son los de **positividad y relaciones positivas**. La positividad consiste en diseñar e implementar prácticas para cultivar las emociones positivas y reducir el efecto de las negativas. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean positivas con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Por equipo, deberán realizar un video donde expliquen el modelo ABC con respecto a la relación que existe entre las emociones y los pensamientos, incluyendo ejemplos de la vida diaria y de la película solicitada para el reto. En esta parte, es recomendable que orientes a los alumnos en la selección de ejemplos, cuidando que estos sean adecuados y correctos con base en el modelo planteado. Es posible que surjan algunas dudas, sobre todo por ser la primera vez que estudian este modelo. Es importante que tú identifiques de forma previa ejemplos representativos asociados con el modelo ABC, tanto en la vida real como en la película. Se recomienda que los ejemplos de la película estén enfocados en la protagonista (Riley), aunque también pueden basarse en los personajes secundarios (como los padres de Riley).

- Parte 2:
De forma individual, los alumnos deberán seleccionar emociones positivas y negativas para posteriormente completar una tabla donde indiquen la intensidad con que experimentaron cada emoción, la situación en que experimentaron cada emoción y el pensamiento que tuvieron ante cada situación que fue el que activó cada emoción positiva y negativa.

Emoción	Intensidad de la emoción (1-10)	Situación	Pensamiento
Emociones positivas 1. Alegría 2. 3. 4. 5.	1. Nivel 8	1. Saqué 100 en un examen	1. Mi esfuerzo rindió frutos
Emociones negativas 1. Tristeza 2. 3. 4. 5.	1. Nivel 9	1. Olvidé una tarea	1. No debí haber olvidado la tarea

Posteriormente, deberán reunirse en equipos y responder una serie de preguntas para analizar las similitudes y diferencias encontradas entre sus tablas. A continuación, se deberán concentrar únicamente en las emociones negativas descritas y analizar los pensamientos que tuvieron en cada situación de acuerdo a las distorsiones cognitivas que se describen en la lectura sugerida para el reto.

Tema 8. Expresión de las emociones.

Este tema tiene la finalidad de que el alumno identifique las distintas formas y manifestaciones de la expresión emocional en distintos contextos, además de que logre comprender la influencia que tienen los pensamientos en la expresión emocional. Para impartir el tema te recomiendo que domines la información que te comparto a continuación:

- El componente C del modelo ABC de Albert Ellis, revisado en el tema anterior, incluye las principales formas en que las personas expresan sus emociones; es decir, la expresión emocional se ve reflejada y representada a través de la conducta.
- Las formas y manifestaciones de la expresión emocional pueden clasificarse en expresiones faciales, el lenguaje oral, escrito y corporal, así como también los emoticones o *emojis*.
- Las expresiones faciales constituyen los gestos que hacemos con los músculos de la cara; se considera que son de carácter universal, puesto que son similares en cualquier cultura. Por ejemplo, cuando una persona se siente triste, generalmente frunce un poco el ceño y su boca se arquea ligeramente hacia abajo.
- El lenguaje oral, escrito y corporal representa un medio de expresión comunicativa indirecta y denota las emociones que una persona experimenta en momentos determinados. Por ejemplo, cuando una persona se siente feliz tiende a expresarlo mediante frases positivas o cordiales dirigidas hacia quienes le rodean.
- Los emoticones o emojis guardan una estrecha relación con las expresiones faciales, pues son símbolos que las representan en el lenguaje escrito. Por ejemplo, cuando una persona experimenta asombro al leer algo en sus redes sociales, tiende a utilizar emoticones o símbolos que representan caras con las cejas arqueadas, junto con la boca y los ojos bien abiertos.

Para impartir este tema, te recomiendo hacer énfasis en la importancia de que tus alumnos conozcan las formas en que reaccionan y expresan sus emociones; al ser conscientes de ello, podrán seleccionar aquellas respuestas o formas de expresión emocional más adecuadas dependiendo del contexto en el que se encuentren (escuela, casa o trabajo). Además, es relevante que les recuerdes que de la misma forma en que pueden manejar sus emociones mediante los pensamientos, también a través de los pensamientos pueden controlarse las conductas y sus diversas manifestaciones. Esto les permitirá experimentar una sensación de control y les dará la oportunidad de hacerse responsables de la forma en que expresan sus emociones y sentimientos.

Reto 8.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno identifique las formas de expresión emocional en diferentes contextos mediante la realización de un video, un sociodrama y una dinámica para potencializar la positividad y relaciones positivas. Es importante que les comentes a tus alumnos que para realizar el reto deberán llevar a clase material impreso o digital con los distintos emoticones que existen asociados a rostros de personas. No es necesario que lleven todos los emoticones que existen ya que son demasiados (10 por alumno son suficientes). Indícales que los emoticones relacionados con animales, partes del cuerpo u objetos no podrán utilizarse (únicamente rostros faciales).

Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son los de **positividad y relaciones positivas**. La positividad consiste en diseñar e implementar prácticas para cultivar las emociones positivas y reducir el efecto de las negativas. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean positivas con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:

Por equipo, realizarán un video donde definan seis emociones positivas y seis emociones negativas. Luego, deberán indicar la forma en que cada emoción se expresa utilizando dibujos hechos por ellos mismos de los emoticones que hayan llevado a clase y mostrando expresiones faciales de ellos mismos para representar cada emoción (al estilo de la dinámica clásica de caras y gestos). Recuérdales que es importante que todos los integrantes del equipo participen en la realización de su video y verifica que sigan las indicaciones solicitadas para la realización del mismo.



- Parte 2:**

Para esta parte del reto, se presentan tres distintos casos de manifestaciones emocionales en diversos contextos (familiar, escolar, laboral). Tú deberás hacer la asignación al azar para que cada equipo tenga un caso. La asignación de casos puede repetirse dependiendo del número de equipos que se formen, pero recuerda que el máximo de integrantes por equipo que se recomienda es de cinco personas. Cada equipo deberá analizar el caso que le asignaste para luego realizar un sociodrama en clase, en el cual representen: la situación del caso mencionando la emoción que experimentarían ellos si estuvieran en esa situación, la forma en que expresarían negativamente su emoción (incluyendo ventajas y desventajas) y la forma en que expresarían positivamente su emoción (incluyendo ventajas y desventajas). Concluirán su sociodrama indicando qué expresión emocional (la positiva o la negativa) es más adecuada, considerando sus pros y sus contras.
- Parte 3:**

Facilitarás una dinámica de positividad y relaciones positivas en la que pedirás la participación de tus alumnos como voluntarios. La idea es que todos participen, aunque les darás la libertad de que vayan participando en la secuencia que deseen. Usando las emociones que se indican en el reto, seleccionarás una emoción para decirla en voz alta; el alumno voluntario deberá indicar una situación que le haya ocurrido asociada a esa emoción en dos contextos: en el escolar y en otro contexto adicional (como el personal o el familiar). Posteriormente, indicará el pensamiento que tuvo en esa situación, el grado de intensidad de la emoción, cómo actuó y si considera que su reacción fue positiva o negativa. En caso de que el voluntario considere que su reacción fue negativa, entonces deberá decir una conducta alternativa positiva que pudo haber tenido. El compañero que esté a su lado izquierdo deberá indicar una conducta alternativa positiva distinta de la que ya se haya mencionado. Esta dinámica deberá repetirse hasta que todos tus alumnos hayan participado como voluntarios. Al finalizar, les pedirás que se reúnan en equipos, que respondan una serie de preguntas reflexivas sobre la relación entre los pensamientos y las conductas para la adecuada expresión

emocional y cómo el poder expresar sus emociones de formas adecuadas puede incrementar su positividad y relaciones positivas.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar las distintas formas y manifestaciones de la expresión emocional, si identifica la expresión emocional más adecuada en diferentes contextos y si reflexiona sobre la importancia de la expresión emocional adecuada para incrementar su positividad y relaciones positivas.

Tema 9. Herramientas para expresar las emociones.

En este tema se revisarán las distintas estrategias que existen para promover la regulación emocional con base en el modelo ACCRR. Es importante que el alumno comprenda cómo las distintas técnicas y estrategias que estudiará en este tema le ayudarán a regular sus emociones y a expresarlas de formas positivas y adecuadas.

La información que te recomiendo destacar cuando impartas este tema con tus alumnos incluye los siguientes puntos:

- El modelo ACCRR es un modelo propuesto en el libro: La auténtica felicidad, de Martin Seligman. Consiste en detectar pensamientos pesimistas para luego debatirlos con argumentos lógicos. Sus componentes son: adversidad, creencias, consecuencias, rebatimiento y revitalización. Algunos autores lo llaman también modelo ACCRRE o ACCRE. Se fundamenta en los principios de la psicología positiva.
- El componente de adversidad corresponde a una problemática que enfrenta una persona en algún momento de su vida. El componente de creencias incluye los pensamientos pesimistas o negativos que surgen a partir de la adversidad. El componente de consecuencias incluye las emociones y conductas negativas que surgen a partir de los pensamientos pesimistas. El componente de rebatimiento consiste en discutir con uno mismo el pensamiento pesimista y tratar de comprobar su veracidad con hechos demostrables, concretos y cuantificables. El componente de revitalización comprende las emociones positivas y conductas adecuadas que surgen a partir de cambiar el pensamiento pesimista por uno más optimista sobre la adversidad.
- Las técnicas basadas en el modelo ACCRR para el rebatimiento de pensamientos pesimistas son cuatro: técnica de la evidencia, técnica de las alternativas, técnica de las implicaciones y técnica de la utilidad.
- La técnica de la evidencia consiste en identificar evidencias a favor y en contra del pensamiento pesimista. La técnica de las alternativas se enfoca en buscar pensamientos optimistas alternativos frente a la adversidad. La técnica de las implicaciones se utiliza cuando el pensamiento pesimista es cierto; es decir, ya está comprobado con hechos concretos. Consiste en preguntarte qué implicaciones tiene y qué probabilidades hay de que ocurra lo peor. La técnica de la utilidad consiste en pensar ventajas y desventajas del pensamiento pesimista.
- Las estrategias para la regulación y la expresión emocional son cinco: técnica del termómetro emocional, técnicas de relajación, respiración y meditación, técnica de auto-instrucciones o autoafirmaciones positivas, el entrenamiento en asertividad y las actividades artísticas o de arte terapia.
- Técnica del termómetro emocional: se usa para identificar los momentos en que una persona experimenta emociones negativas que puedan llevarlo a expresarlas de forma inadecuada.
- Técnicas de relajación, respiración y meditación: se usan para disminuir la intensidad de las emociones negativas que se experimentan. Una técnica específica que se usa con mucha regularidad es la de respiración diafragmática o abdominal, que consiste en hacer series de respiración concentrando la atención en el movimiento del abdomen y no en el pecho.
- Técnica de autoafirmaciones positivas: consiste en tener un diálogo interno formulado en positivo, pues esto permite reprogramar la mente y cambiar la percepción de las cosas vividas.

- El entrenamiento en asertividad ayuda a expresar verbalmente las emociones de forma honesta pero respetando las ideas, opiniones y posiciones de los que nos rodean.
- Las actividades de arte terapia son actividades artísticas como dibujar, pintar, escribir, esculpir en barro, bailar, entre otras. Estas actividades permiten liberar emociones mediante la creatividad y el arte de manera positiva.

Te sugiero que al impartir este tema, hagas principal énfasis en el concepto de regulación emocional, explicándolo como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Los seres humanos no nacemos con esta capacidad; la vamos desarrollando a través del aprendizaje de herramientas específicas que pueden aplicarse en distintos momentos de la vida.

Reto 9.

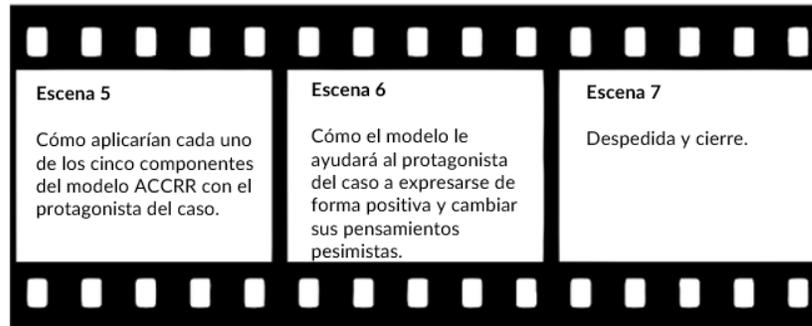
El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno conozca las técnicas y estrategias empleadas para la regulación emocional mediante la realización de un video y una práctica de atención plena emocional para potencializar la expresión positiva de sus emociones. De forma previa, los alumnos deberán investigar información sobre las estrategias que se revisan en el tema, las cuáles son el modelo ACCRR, termómetro emocional, técnica de respiración diafragmática o abdominal, técnica de autoafirmaciones positivas, entrenamiento en asertividad y actividades de arte terapia. Recuerda que es muy importante que tú como profesor también realices una investigación sobre estas técnicas y estrategias para que puedas orientar a tus alumnos en cualquier duda que puedan llegar a tener con respecto a ellas, a su uso y utilidad.

Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son los de **positividad y relaciones positivas**. La positividad consiste en diseñar e implementar prácticas para cultivar las emociones positivas y reducir el efecto de las negativas. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean positivas con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2:
Deberás revisar con tu grupo el caso que se incluye en el reto (un adolescente que tiene problemas en su relación de noviazgo). Con la información del caso, los alumnos se reunirán en equipos y responderán una serie de preguntas enfocadas a asociar el caso con el modelo ACCRR e indicar la forma en que aplicarán las técnicas de rebatimiento con el protagonista. Con este análisis, grabarán un video donde explicarán el modelo ACCRR y sus componentes, cómo aplicarían cada componente y técnica de rebatimiento con el protagonista del caso y cómo el modelo le ayudará al protagonista a expresar sus emociones de forma positiva, cambiando sus pensamientos pesimistas por optimistas.

<p>Escena 1</p> <p>Presentación del equipo, nombre de la universidad, materia, nombre del tema, número de reto.</p>	<p>Escena 2</p> <p>Objetivo del reto.</p>	<p>Escena 3</p> <p>Explicación del caso a analizar.</p>	<p>Escena 4</p> <p>Explicación teórica del modelo ACCRR y sus cinco componentes.</p>
--	--	--	---



Posteriormente, deberás asignarle a cada equipo una estrategia de regulación y expresión emocional de las cinco que se revisan en el tema y que tuvieron que investigar de forma previa. Dependiendo del número de equipos que tengas en tu grupo, es probable que se repitan técnicas o que alguna técnica quede sin asignación. En caso de que alguna técnica quede sin asignar, es importante que tú presentes una explicación breve de la misma a tus alumnos. Cuando tengan su técnica asignada, deberán grabar un video donde expliquen en qué consiste la técnica que les tocó, cómo se aplica, para qué sirve, ejemplos específicos y concretos de la vida real en los que se pueda aplicar y cómo podría ayudarle esa técnica específica al protagonista del caso que analizaron. Finalmente, compartirán sus videos con el resto del grupo. La finalidad de esto es que todos tus alumnos conozcan las distintas técnicas para regulación y expresión emocional, aunque solo les haya tocado una para integrarla en su video.

- Parte 3:
 Facilitarás una práctica de atención plena emocional. Para esta práctica, deberás pedirles a tus alumnos que muevan las mesas y sillas hacia los costados del salón para que el centro quede libre y puedan recostarse en el piso. A continuación, deberás poner la pieza musical que se incluye en el reto y leerás en voz alta las indicaciones de la práctica, que básicamente consisten en instrucciones para que tus alumnos se enfoquen en las sensaciones corporales que experimenten en ese preciso momento y que identifiquen la o las emociones asociadas a esas sensaciones corporales. Al finalizar la práctica, facilitarás una discusión grupal en donde los alumnos compartan por equipo y reflexivamente su experiencia e identifiquen cómo esa práctica se relaciona con el tema y en qué momentos de su vida pueden aplicarla para incrementar su positividad y relaciones positivas. Los alumnos deberán anotar sus aportaciones en el pizarrón y exponerlas a sus compañeros. Trata de orientarlos para que identifiquen similitudes y diferencias entre las aportaciones que cada equipo comparta.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra comprender la relación que hay entre la expresión emocional y el modelo ACCRR, si identifica las técnicas y estrategias de regulación emocional para la expresión positiva de las emociones y si reflexiona sobre la importancia que las estrategias de expresión emocional tienen para incrementar su positividad y relaciones positivas.

Tema 10. Vivir las emociones.

En este tema, se busca que el alumno seleccione las técnicas y estrategias para expresar positivamente sus emociones y que pueda utilizarlas de forma adecuada en distintos contextos de su vida. Para impartir este tema, deberás dominar la siguiente información:

- El concepto de inteligencia emocional que Daniel Goleman desarrolló y que consiste en la capacidad para procesar y dirigir con mayor éxito nuestras emociones, viviéndolas con mayor plenitud. Este concepto comprende cuatro elementos: la facilitación emocional, la percepción y expresión emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional.

- La facilitación emocional corresponde al hecho de saber que lo que sentimos siempre es originado por lo que pensamos; si tenemos esto claro, entonces podremos detenernos un momento, analizar bien las cosas y tomar decisiones más inteligentes y menos impulsivas.
- La percepción y expresión emocional consiste en identificar claramente qué sentimos y ser capaces de verbalizarlo adecuadamente.
- La comprensión emocional se refiere a comprender lo que estamos sintiendo y las razones por las que nos sentimos de esa forma en ese preciso momento, en el aquí y en el ahora.
- La regulación emocional es la capacidad de dirigir y manejar las emociones de una manera adecuada y positiva, disminuyendo con ello las respuestas incontroladas, impulsivas o negativas.
- Para la facilitación emocional y la comprensión emocional, se emplea el modelo ACCRR.
- Para la percepción y expresión emocional, se emplean las técnicas de termómetro emocional y entrenamiento en asertividad.
- Para la regulación emocional, se emplean las técnicas de relajación, respiración y meditación, así como las autoafirmaciones positivas y actividades artísticas o de arte terapia.

Cuando revises el tema con tus alumnos, trata de destacar el hecho de que el proceso de aprender a vivir las emociones consiste en dejar fluir las emociones que sentimos y observarlas detenidamente, sin juzgarlas, solo permitiendo que nos digan lo que vienen a decirnos para poder comprenderlas. Esto nos permite conocernos más a nosotros mismos.

Reto 10.

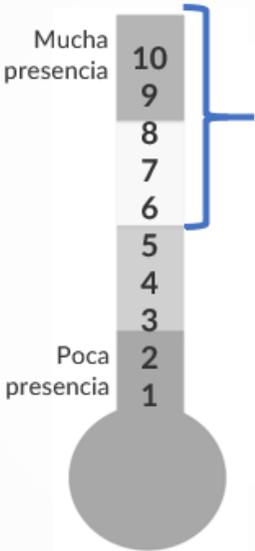
El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno utilice las técnicas y estrategias de regulación y expresión emocional mediante la realización de un termómetro emocional, una práctica artística y una práctica de relajación para potencializar la expresión positiva de sus emociones.

Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son los de **positividad y relaciones positivas**. La positividad consiste en diseñar e implementar prácticas para cultivar las emociones positivas y reducir el efecto de las negativas. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean positivas con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2:
De manera individual, el alumno deberá seleccionar una emoción, puede ser primaria o secundaria, positiva o negativa. Con base en dicha emoción, realizará un termómetro emocional. Deberás verificar que tus estudiantes sigan las indicaciones que se mencionan en el reto. El termómetro deberá tener una escala de nivel de presencia de la emoción seleccionada, donde 1 será poca presencia y 10 mucha presencia de la emoción. Con base en esa escala, el alumno deberá indicar en qué nivel del termómetro deberá aplicar autoafirmaciones positivas para actuar positivamente cuando sienta esa emoción que seleccionó. Además, deberá enlistar cinco autoafirmaciones positivas que fungirán como su mantra cuando quiera sentirse mejor, incrementar o disminuir la emoción seleccionada. Deberá presentar su termómetro a sus compañeros indicando en qué contexto y en qué situaciones específicas de su vida cree que podría utilizarlo junto con las autoafirmaciones positivas.

Emoción: ira



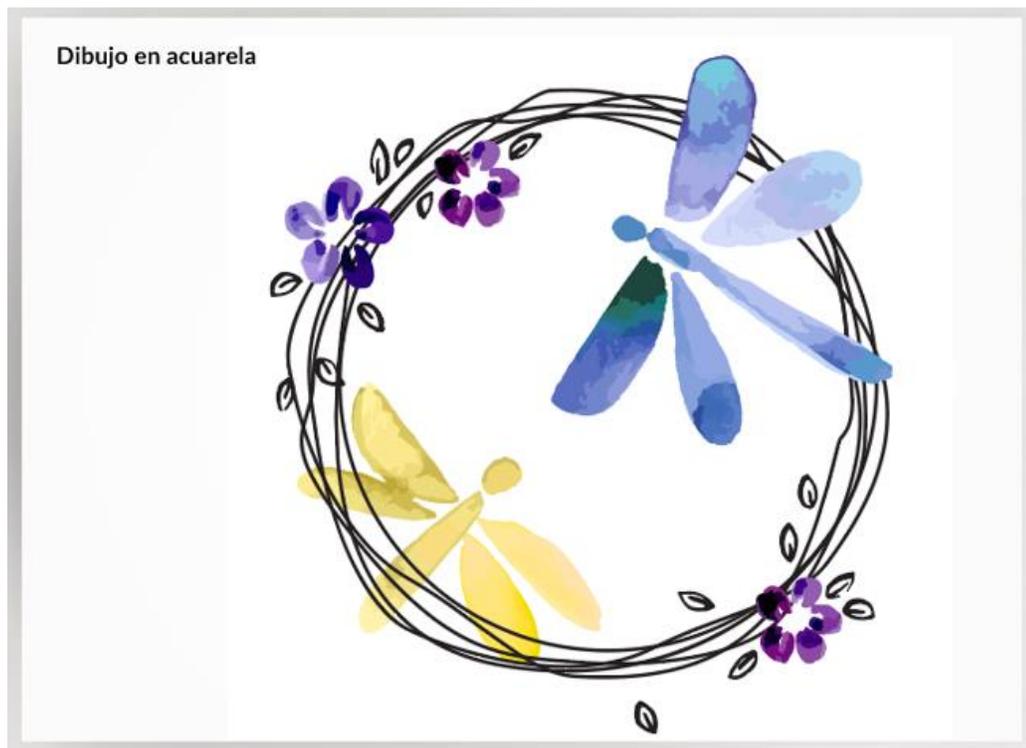
Mucha presencia 10
9
8
7
6
5
4
3
Poca presencia 2
1

A partir de este nivel utilizaré mis autoafirmaciones positivas.

Lista de autoafirmaciones positivas que voy a aplicar:

1. "Tranquilo, esto solo es momentáneo".
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Posteriormente, el alumno deberá realizar de forma individual un dibujo en acuarela donde plasme la forma en que se siente en el preciso momento en que esté trabajando el reto en clase. Verifica que tus alumnos únicamente incluyan en su acuarela símbolos o representaciones gráficas visuales, ya que no es posible que utilicen palabras ni frases.



Recuérdales además que no se evaluará su capacidad artística, por lo que no deben preocuparse si no saben dibujar (no es una clase de arte). Deben saber que el reto consiste en plasmar sus emociones mediante el arte y que su acuarela no se va a juzgar en ningún momento. Cuando todos tus alumnos hayan terminado sus dibujos, deberán pegarlos en las paredes del salón poniendo una hoja blanca al lado de su dibujo. Todo el grupo pasará a ver las obras de arte realizadas y para cada dibujo escribirán en su hoja blanca correspondiente la emoción que cada acuarela representa para ellos, omitiendo el dibujo propio. Al finalizar, cada estudiante deberá exponer su obra de arte, indicando la o las emociones que buscaron transmitir con sus acuarelas así como las similitudes y diferencias entre lo que quisieron expresar y lo que sus compañeros captaron al ver sus dibujos. Te recomiendo que motives a tus alumnos a reflexionar en qué contextos y en qué situaciones de sus vidas creen que podrían hacer uso de las actividades artísticas como la que realizaron en esta parte del reto. Tanto la exposición del termómetro emocional como la exposición de la acuarela deberán quedar grabadas en video, por lo que te sugiero que les indiques a tus alumnos que busquen un compañero que les apoye en grabar sus exposiciones, o bien, puedes apoyarlos grabándolos con su celular.

- **Parte 3:**
Facilitarás una práctica de relajación que lleva por nombre Relajación progresiva de Jacobson. Considera que esta práctica consiste en tensionar y relajar cada uno de los músculos del cuerpo; cada tensión debe durar siete segundos como máximo. Puede darse el caso de que haya partes del cuerpo que se sientan pesadas y que se experimente sensación de hormigueo o de calor. Deberás mencionar estos puntos antes de aplicar la práctica para que tus alumnos estén enterados y puedan realizar la práctica adecuadamente. Para la práctica, deberás pedirles a tus estudiantes que tomen asiento y adopten una posición relajada para luego cerrar los ojos. A continuación, deberás poner la pieza que se incluye en el reto, ya que contiene música que ayudará a que tus alumnos se relajen poco a poco. A continuación, deberás ir leyendo en voz alta las instrucciones de la práctica. Trata de que tu tono de voz sea pausado y tranquilo. Al finalizar la práctica, los alumnos deberán reflexionar por equipo sobre su experiencia y responderán una serie de preguntas enfocadas a las sensaciones que experimentaron, a la forma en que esta práctica se relaciona con el tema y las situaciones y contextos de su vida en que podrían aplicar esta práctica para incrementar su positividad y relaciones positivas. Posteriormente, deberán compartir sus respuestas con el resto del grupo anotándolas en el pizarrón y exponiéndolas de forma oral. Esta parte del reto deberá también quedar grabada en video. Para esto, puedes pedirles a tus alumnos que hagan la práctica en dos momentos. En un primer momento participa la mitad del grupo y la otra mitad graba la experiencia; en un segundo momento participa la otra mitad y el resto de compañeros graban la experiencia. De esta manera, todos tendrán en video su participación. Adicionalmente, te sugiero que antes de aplicar la práctica en clase, la realices tú mismo en la comodidad de tu casa para que vivas la experiencia y puedas guiar de forma más adecuada a tus alumnos cuando la realicen.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra aplicar las técnicas de termómetro emocional y autoafirmaciones positivas para expresar positivamente sus emociones, si aplica las técnicas de arte terapia y relajación para regular positivamente sus emociones y si reflexiona sobre la importancia de utilizar las técnicas de relajación para incrementar su positividad y relaciones positivas.

Episodio 3. Cuerpo.

En el episodio tres, el alumno identificará la importancia del cuerpo, especialmente la forma en que el lenguaje y las emociones se expresan a través del lenguaje corporal. Podrá conocer la relación que existe entre lo que se dice, lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace; además, identificará gestos, movimientos, actitudes y tonos de voz que son más adecuados en ciertos momentos para que sus relaciones interpersonales sean

más positivas y satisfactorias. Asimismo, aprenderá estrategias para desarrollar la atención plena y vivir más experiencias óptimas de su vida con la finalidad de incrementar su inteligencia emocional.

Tema 11. Lenguaje no verbal.

Este tema está dirigido a que el alumno identifique los elementos clave de la comunicación no verbal. También es importante que conozca cómo a través del cuerpo se puede manifestar el lenguaje y expresar las emociones. Los aspectos teóricos que deberás dominar para impartir el tema son los siguientes:

- El lenguaje no verbal es el proceso de comunicación en el que existe un envío y recepción de mensajes sin palabras; es independiente del lenguaje verbal.
- Los mensajes que se transmiten mediante el lenguaje no verbal se expresan a partir de seis elementos: la kinésica, la oculésica, el paralenguaje, la proxémica, la cronémica y la háptica.
- La kinésica se enfoca en los movimientos corporales, la postura y los gestos.
- La oculésica se refiere al contacto ocular o mirada durante el proceso de comunicación.
- El paralenguaje es el conjunto de elementos no verbales que corresponden a la voz, como los matices en el volumen, tono, altura o velocidad de la voz; se incluyen también los silencios.
- La proxémica corresponde al espacio físico o distancia que hay entre emisor y receptor durante el proceso comunicativo.
- La cronémica se refiere a la estructuración y uso del tiempo en la comunicación, que puede ser lento, adecuado o de prisa.
- La háptica corresponde al uso del tacto o contacto físico al momento de relacionarnos durante la comunicación.

Cuando revises este tema con tus estudiantes, te sugiero enfocarte en el hecho de que alrededor del 90% de la comunicación que tenemos con otras personas es expresado por nuestro cuerpo y no por lo que decimos verbalmente. Esto significa que además de cuidar la forma en que nos expresamos oralmente mediante el lenguaje, también es sumamente importante cuidar nuestro lenguaje corporal al momento de interactuar con los demás. Por otro lado, deberás hacer énfasis en que durante el proceso comunicativo también influye la apariencia, como la vestimenta, el peinado, el maquillaje, y en general, la higiene o formalidad que una persona mantiene. Esto nos habla también de su género, gustos, actitudes, cultura, profesión, condición social y económica, entre otros aspectos.

Finalmente, es importante que propicies en tus alumnos una reflexión sobre el hecho de que el lenguaje no verbal es algo que muchas veces emitimos de forma inconsciente y natural; es decir, no nos damos cuenta de que lo utilizamos o de lo que estamos expresando con él. No obstante, con la práctica es posible manejarlo a nuestro favor, siempre teniendo en cuenta que es importante mantener congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal para emitir mensajes que sean claros, directos y asertivos.

Reto 11.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno identifique los elementos que incluye la comunicación no verbal mediante la realización de un photo collage, una dinámica de interacción y un ejercicio con mímica para conocer cómo a través del cuerpo se pueden manifestar el lenguaje y las emociones.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **significado**, que consiste en poner en práctica frecuentemente actividades que le ofrecen propósito y sentido a su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:

Los alumnos se reunirán en equipos para realizar un photo collage sobre el lenguaje no verbal. Deberán incluir su definición conceptual y los seis elementos que este tipo de lenguaje incluye, los cuáles son la kinésica, oculésica, paralenguaje, proxémica, cronémica y háptica.

Tema 11. Lenguaje no verbal
Reto 11 Parte 1: Photo collage



Mínimo 20 imágenes distintas

Al reverso del photo collage, realizarán una tabla comparativa entre el lenguaje verbal y no verbal. Además, escribirán una reflexión donde indicarán las razones por las que es importante conocer los elementos del lenguaje no verbal.

Tema 11. Lenguaje no verbal
Reto 11 Parte 1: Photo collage

Similitudes entre el lenguaje verbal y no verbal	Diferencias entre el lenguaje verbal y no verbal
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Reflexión con cinco razones por las que es importante conocer los elementos del lenguaje no verbal:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Al finalizar, deberán realizar una exposición oral de lo realizado y grabarla en video. Para esto, puedes pedir alumnos voluntarios que apoyen a sus compañeros grabando la exposición, o bien, tú puedes apoyar a tus estudiantes grabando sus exposiciones.

- **Parte 2:**
 Por equipos, los alumnos saldrán del salón y caminarán por el campus para interactuar brevemente con dos personas desconocidas por cada integrante del equipo. Te sugiero que establezcas alrededor de 20 o 25 minutos para esto. La idea es que identifiquen a dos extraños (pueden ser estudiantes, maestros, guardias, personal de intendencia, entre otros) con quienes no tengan ninguna relación, que se presenten con ellos y que les digan un mensaje positivo. El mensaje puede ser sobre su apariencia, sobre la actividad que están desempeñando en ese momento, o bien, pueden solamente desearle un buen día; solo deben recordar que el mensaje debe ser positivo. Es muy importante que antes de que salgan del salón, revises con tus alumnos las indicaciones de esta parte del reto para que les queden claras, ya que cada integrante del equipo, de forma individual, deberá interactuar con dos personas desconocidas y la interacción deberá quedar grabada en video. Cuando seleccionen la persona con quien van a interactuar, la deberán detener un momento, presentarse y luego darle el mensaje positivo. Después, deberán informarle que la interacción se grabó en video como parte de un reto de la materia y deberán pedirle autorización para usar el video que grabaron para su reto. Explícales a tus estudiantes la importancia de dar esta información, ya que puede darse el caso de que haya personas que no autoricen el uso de la grabación. De ser este el caso, diles que no se preocupen, que borren el video y que busquen a otra persona distinta. Es importante que se despidan de la persona desconocida y que le den las gracias por su apoyo. Al finalizar, deberán regresar al salón y realizar la misma dinámica pero ahora con dos personas de su clase con quienes tengan cercanía y confianza (deben ser personas distintas a las de su mismo equipo). Posteriormente, deberán responder una serie de preguntas relacionadas con el lenguaje no verbal de las personas con quienes interactuaron después de darles el mensaje positivo y anotarán las respuestas en el pizarrón para

exponerlas de forma oral. Te sugiero que motives a tus alumnos para que analicen de forma grupal las similitudes y diferencias que hubo en las experiencias de interacción.

- **Parte 3:**
Facilitarás un ejercicio con mímica en donde tus alumnos deberán identificar de forma individual su propósito de vida para luego actuarlo en clase. Tú como profesor seleccionarás la secuencia en que cada alumno pasará al frente a actuar. Al finalizar cada actuación, el resto del grupo deberá tratar de adivinar el propósito de vida del compañero que actuó. Considera que todos tus alumnos realizarán este ejercicio, por lo que te sugiero que des un tiempo de alrededor de dos minutos para que todo tu grupo pueda participar (obviamente esto dependerá del número de alumnos que tengas en tu clase). Al finalizar la dinámica, facilitarás una lluvia de ideas en donde tus alumnos deberán responder una pregunta reflexiva sobre la importancia de conocer los elementos del lenguaje no verbal para darle significado a su vida. El ejercicio de mímica deberá quedar grabado en video, por lo que te sugiero que pidas la participación de voluntarios para apoyar con la grabación de los alumnos que estén actuando, o bien, apoyar a tus estudiantes grabando sus actuaciones.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar los elementos de la comunicación no verbal y sus principales diferencias con la comunicación verbal, si identifica las formas en que el lenguaje y las emociones pueden manifestarse a través del cuerpo y si comprende la importancia del lenguaje no verbal para reflexionar sobre su significado y reafirmar su propósito de vida.

Tema 12. Relación de la corporalidad con el lenguaje y las emociones.

En este tema, se busca que el alumno identifique los tipos de posturas más adecuadas en el ámbito personal, familiar y laboral y que comprenda la relación de la corporalidad con el lenguaje y con las emociones. La información que deberás dominar al impartir este tema comprende los siguientes puntos:

- La postura corporal dice mucho de las personas al momento de interactuar con los demás, sea cual sea el contexto en el que se encuentren.
- Las posturas corporales pueden dividirse en positivas y negativas.
- Una postura corporal positiva es aquella que proyecta seguridad y autoconfianza; incluye espalda recta pero cómoda, hombros levemente proyectados hacia atrás en una postura recta, brazos relajados y colocados sobre las piernas, manos visibles sobre las piernas que pueden estar con los dedos entrecruzados mostrando los pulgares, piernas flexionadas y relajadas cuando la persona se encuentra sentada, pies posicionados sobre el suelo, contacto visual con el interlocutor, así como caminar utilizando una velocidad adecuada; ni muy lento ni muy rápido, con pasos largos y relajados.
- Una postura corporal negativa es aquella que proyecta inseguridad, nerviosismo, desconfianza, hostilidad o desinterés; incluye encorvamiento de los hombros como si estuvieran proyectados hacia el frente, cruzar los brazos o esconder las manos en los bolsillos durante una conversación, esquivar la mirada del interlocutor, mover las manos, piernas o pies continuamente, tocarse constantemente el cabello, la cara o tronarse los dedos, caminar muy de prisa o muy lento con pasos demasiado largos o muy cortos, sentarse adoptando una postura demasiado relajada (como si la persona se estuviera derriendiendo en la silla) o demasiado rígida (como un soldado), recargar los brazos en la mesa o recargar la cabeza sobre las manos.

Te recomiendo hacer hincapié en que las posturas corporales negativas pueden provocar resistencia en el interlocutor; es decir, pueden hacer que la persona con quien se conversa capte un mensaje negativo, lo cual hará que la comunicación se vuelva tensa. Si, por el contrario, se adopta una postura corporal positiva, muy seguramente el mensaje que capte el interlocutor será también positivo, empático, de apertura y de interés; con esto, la comunicación fluirá de manera adecuada. Hazles saber a tus estudiantes que también deben considerar que el lenguaje verbal deberá ser asertivo y congruente con su lenguaje corporal.

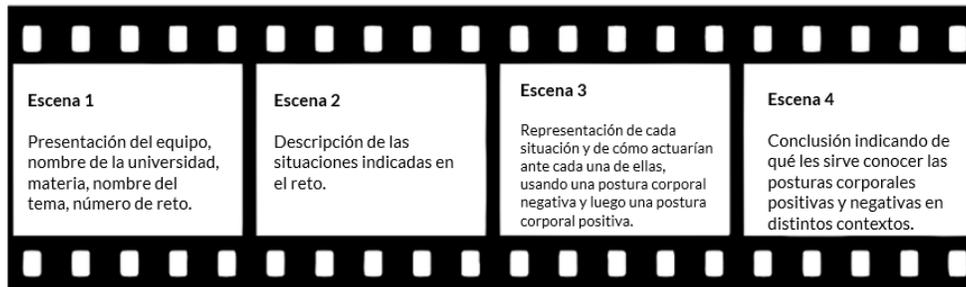
Reto 12.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno identifique los tipos de posturas en la comunicación no verbal mediante la realización de dos dinámicas y un *sketch* para conocer las posturas más adecuadas en diferentes contextos.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **relaciones positivas**. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean gratificantes con las personas importantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Los alumnos se reunirán en parejas para realizar una dinámica. La dinámica consiste en que ambos alumnos se sienten cara a cara. Un alumno contará una experiencia reciente que le haya sucedido (de cualquier tema) mientras su compañero lo escuchará y adoptará una postura corporal positiva. Esto se repetirá pero ahora cambiando la postura corporal a negativa. Posteriormente, cambiarán los roles y se repetirá la misma dinámica para que ambos alumnos tengan oportunidad de ser escuchados y de adoptar ambas posturas. Al finalizar, compararán las emociones que experimentaron al ser escuchados con diferentes posturas corporales y lo expondrán al resto del grupo. A partir de esta dinámica, te sugiero que orientes a tus alumnos para que reflexionen sobre la importancia de mantener posturas positivas al interactuar con otras personas.
- Parte 2:
Por equipos, los alumnos deberán realizar un sketch en video donde representen tres situaciones de la vida diaria, empleando para cada situación una postura corporal positiva y una negativa. Las situaciones con las que trabajarán se mencionan en las indicaciones del reto.



Te sugiero que mientras tus alumnos trabajan en esta parte del reto, vayas revisando que todos los equipos cumplan con las especificaciones que debe tener su sketch y clarifiques las dudas que puedan surgir al respecto. Al terminar de grabarlo, deberán presentarlo al resto del grupo. Cuando hayan terminado de ver todos los sketches, te recomiendo que facilites una lluvia de ideas en donde

tus alumnos identifiquen las similitudes y diferencias encontradas en los videos de los distintos equipos.

- Parte 3:
Facilitarás una dinámica de relaciones positivas, para la cual deberás juntar a tus alumnos en parejas. Puedes formar las parejas al azar o seleccionarlas estratégicamente con base en el nivel de cercanía que tienen tus alumnos. Cuando las parejas estén formadas, cada alumno deberá pensar en dos cosas positivas que su compañero haya aportado a su vida y por la que desee agradecerle. Posteriormente, pasarán en parejas al frente del salón para darse mutuamente el mensaje de agradecimiento que escogieron. Recuérdales a tus alumnos la importancia de que al momento de dar el mensaje mantengan congruencia entre su lenguaje verbal y no verbal. La idea es que cada alumno pueda poner en práctica todos los conocimientos obtenidos en este tema con respecto a las posturas más adecuadas en el contexto personal. Al finalizar la interacción frente al grupo, por parejas deberán responder dos preguntas reflexivas sobre la relación que existe entre la corporalidad, el lenguaje y la expresión emocional, así como sobre la utilidad de esta dinámica para fomentar sus relaciones positivas. Esta parte del reto deberá quedar grabada en video, por lo que te sugiero que pidas voluntarios para que graben cada interacción, o bien, que tú apoyes grabando la interacción de cada pareja.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar los tipos de posturas y su relación con el lenguaje y las emociones, selecciona los tipos de posturas más adecuadas en diferentes contextos, y reflexiona sobre la importancia del lenguaje corporal para potencializar sus relaciones positivas.

Tema 13. Manejo y expresión corporal.

Para este tema, la idea es que el alumno clasifique los gestos, actitudes y tonos de voz de acuerdo a la forma en que se manifiestan y expresan. También se busca que comprenda cómo los gestos, actitudes y tonos de voz constituyen un medio de manejo y expresión corporal en momentos específicos de la vida cotidiana. La información conceptual que deberás dominar para este tema es la siguiente:

- Los gestos pueden clasificarse en abiertos y cerrados. Los gestos abiertos son aquellas expresiones faciales que transmiten una predisposición abierta y sin barreras para interactuar, como una sonrisa honesta, mantener los ojos abiertos y un contacto visual en el interlocutor, mirándolo de frente. Los gestos cerrados son aquellas expresiones faciales que transmiten poca predisposición para interactuar, como el ceño fruncido acompañado de escaso o nulo contacto visual o cuando las personas no muestran su cara para interactuar de frente con el interlocutor.
- El tono de voz expresa nuestro estado de ánimo o las intenciones que tenemos hacia algo, se clasifica en positivo, neutro y negativo. El tono de voz positivo es un tono firme o profundo; se asocia con señales de credibilidad y empatía. El tono de voz neutro es un tono medio; se asocia con señales de indiferencia o de paz y tranquilidad, según el contexto y en conjunto con otras señales corporales. El tono de voz negativo es un tono alto; se asocia con señales de agresividad, deseo de control y superioridad.
- Se pueden agregar otros tipos de tonos de voz, por ejemplo, el tono cabizbajo para expresar estados de ánimo melancólicos o el tono eufórico para expresar estados de ánimo de elevada excitación o júbilo.
- Las actitudes se ven reflejadas durante todo el proceso comunicativo, tanto verbal como no verbal, y se clasifican en positivas, neutras o negativas. Las actitudes positivas incluyen señales corporales o verbales de amistad, interés y disponibilidad para interactuar con otros; se emplean gestos abiertos y un tono de voz positivo. Las actitudes neutras incluyen señales corporales o verbales de indiferencia para interactuar con otros; se emplean gestos cerrados y un tono de voz neutro. Las actitudes negativas incluyen señales corporales o verbales de hostilidad, agresividad o rechazo para interactuar con otros; se emplean gestos cerrados y un tono de voz negativo.

Cuando revises este tema con tus estudiantes, asegúrate de que comprendan que en la comunicación no solo es importante la postura general que adoptamos con nuestro cuerpo, sino que también los gestos faciales que emitimos y los cambios de voz que empleamos al transmitir mensajes son relevantes y dicen mucho de lo que pensamos o sentimos en cada situación. De hecho, a partir de los gestos y de la voz es que podemos expresar las actitudes que tenemos hacia ciertas cosas, personas o situaciones de la vida cotidiana. Adicionalmente, aborda con tus alumnos el hecho de que el saber identificar las mejores formas para expresarse corporalmente les ayudará a tener interacciones más cercanas y positivas que le aporten significado a sus vidas.

Reto 13.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno comprenda cómo los gestos, actitudes y tonos de voz constituyen un medio de expresión corporal mediante la realización de dos representaciones actuadas y una dinámica, para manejar adecuadamente dichos elementos en situaciones precisas de su vida. De forma previa al reto, tus alumnos deberán ver la película titulada *Coco*, de Pixar, y tomar notas relacionadas con el manejo y la expresión corporal (gestos, tonos de voz y actitudes) de cinco personajes de la película. Uno de ellos deberá ser obligatoriamente Miguel Rivera (el niño protagonista); el resto de personajes serán de libre elección. La única condición es que sean personas y no animales. Es altamente recomendable que tú como profesor también veas previamente la película y tomes tus notas personales para orientar a tus alumnos en cualquier duda que les pueda llegar a surgir.

El elemento del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **significado**, que consiste en poner en práctica frecuentemente actividades que le ofrecen propósito y sentido a su vida.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1:**
Los alumnos se reunirán en equipos. Tú deberás asignar al azar a cada equipo y, sin decirle al resto del grupo, uno de los ocho elementos relacionados con el lenguaje corporal. Los ocho elementos que asignarás serán: gestos abiertos, gestos cerrados, tono de voz positivo, tono de voz neutro, tono de voz negativo, actitudes positivas, actitudes neutras, actitudes negativas. Dependiendo del número de equipos que se formen en tu grupo, es posible que haya elementos que queden sin asignarse, pero no deberán por ningún motivo repetirse. Cuando los equipos tengan su elemento asignado, deberán seleccionar una situación de libre elección y de la vida cotidiana que lo represente para actuarlo frente al grupo. Para su actuación, pueden hacer uso de mímica o del lenguaje verbal; esto será opcional y dependerá de la decisión que tome cada equipo para expresar el elemento no verbal que les haya tocado (por ejemplo, no es lo mismo si a un equipo le tocó el elemento de tono de voz positivo, para el cual deberá utilizar el lenguaje verbal más el lenguaje corporal en su actuación a otro equipo que le haya tocado el elemento de gestos abiertos que puede hacer uso de mímica solamente para su actuación). Al terminar cada actuación, el resto del grupo deberá tratar de adivinar el elemento no verbal que el equipo quiso representar. Posteriormente, el equipo que actuó deberá dar una conclusión donde defina las características del elemento no verbal que les tocó. Guía a tus alumnos en cualquier duda que puedan llegar a tener para representar el elemento que les hayas asignado, verifica en todo momento que su actuación lo represente adecuadamente.
- **Parte 2:**
Por equipo, seleccionarán una escena de la película *Coco*, la cual vieron de forma previa al reto, para actuarla en clase. Indícales que para su actuación deberán establecer muy bien los tipos de gestos, tonos de voz y actitudes que expresarán con el personaje principal y los personajes secundarios que aparecen en la escena seleccionada. En este punto, es muy importante que tus alumnos sean fieles a la escena que seleccionaron, la idea es que además de identificar los gestos, tonos de voz y actitudes de los personajes que salen en la escena que escojan, también deberán ser capaces de manejarlos y

expresarlos con su cuerpo, en un contexto real y no animado. Al finalizar su actuación, el resto del grupo deberá darles una retroalimentación de su actuación con respecto al tema del lenguaje no verbal siguiendo la regla del sándwich.

Regla del sándwich



Para esto, orienta a tus alumnos y pídeles que inicien su retroalimentación destacando los puntos positivos de la actuación de cada equipo, para después mencionar los puntos a mejorar y finalizar resaltando de forma general lo que cada equipo hizo adecuadamente.

- Parte 3:
Facilitarás una dinámica de significado, para la cual tus alumnos deberán pensar en su propósito de vida. Cuando lo tengan bien claro en su mente, pídeles que se pongan de pie y a continuación pon la pieza musical que se incluye en esta parte del reto. Mientras tus alumnos escuchan la pieza musical, deberán imaginar que están escalando una montaña y que al final de la misma se encuentra su propósito de vida esperándolos. Lo que ellos deberán realizar es utilizar su cuerpo para alcanzar o llegar a su propósito de vida en la cima de la montaña, expresando a través de sus gestos y movimientos corporales su enorme deseo por alcanzarlo. Indícales que son libres de moverse por todo el salón y que los movimientos corporales y gestos que hagan los manejan y escogen únicamente ellos, ya que ellos tienen la capacidad de controlar su propio cuerpo para alcanzar sus objetivos y metas en su vida. Esta dinámica durará alrededor de 10 minutos; si te parece demasiado tiempo puedes reducirla a cinco minutos, pero no menos. Además, considera que esta dinámica debe quedar grabada en video, por lo que te sugiero que seas tú quien realice la grabación y posteriormente se la compartas a tus alumnos. Al finalizar, deberán reunirse en equipos y responder una serie de preguntas reflexivas sobre su experiencia y cómo esta dinámica se relaciona con el elemento de significado del ecosistema de bienestar y felicidad de nuestra universidad. Motiva a tus alumnos para que todos participen dando su conclusión a partir de la respuesta de las preguntas solicitadas.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra clasificar los gestos, actitudes y tonos de voz de acuerdo a la forma en que se manifiestan y expresan, si identifica los gestos, actitudes y tonos de voz

en situaciones precisas y si reflexiona sobre la importancia de los gestos, actitudes y tonos de voz para alcanzar su propósito de vida.

Tema 14. Atención plena.

La finalidad de este tema es que el alumno conozca el proceso para practicar *mindfulness* y los beneficios que aporta para la salud integral y que lo aplique mediante el desarrollo de prácticas formales e informales de atención plena. La información que deberás dominar para impartir el tema adecuadamente es la siguiente:

- El *mindfulness* o atención plena es el proceso psicológico que consiste en focalizar toda nuestra atención a las experiencias, tanto internas como externas, que vivimos en el momento presente. También puede definirse como la capacidad que tenemos las personas para enfocarnos en el presente, teniendo una actitud de aceptación y apertura hacia lo que nos sucede en este preciso momento.
- El proceso del *mindfulness* consiste en cuatro elementos: reposar o focalizar la atención en una experiencia, reconocer en qué se ha focalizado la atención, retomar la atención en la experiencia y repetir el proceso.
- Reposar o focalizar la atención en una experiencia consiste en centrar la atención en una experiencia interna como la respiración o sensaciones corporales, o una experiencia externa como los sonidos, texturas, olores o colores de objetos que hay alrededor.
- Reconocer en qué se ha focalizado la atención consiste en identificar claramente qué es lo que se está percibiendo o sintiendo en ese momento, ponerle un nombre y aceptarlo, sin juzgarlo.
- Retomar la atención en la experiencia consiste en regresar a la experiencia de solo sentir o vivir la experiencia actual.
- Repetir el proceso consiste en repetir los tres elementos anteriores hasta que se haya alcanzado un estado de atención plena en la experiencia actual.
- Durante el proceso de *mindfulness* o atención plena, las experiencias que se están percibiendo o sintiendo no deben juzgarse como buenas o malas, solo deben vivirse plenamente.
- El *mindfulness* tiene múltiples beneficios. Por ejemplo, promueve la vivencia de emociones positivas, permite regular la intensidad de emociones negativas, desarrolla la inteligencia emocional pues mejora el autoconocimiento y la autoconciencia, incrementa la capacidad de concentración, creatividad, memoria y toma de decisiones, regula y en algunos casos disminuye la presencia de ciertos padecimientos como el insomnio o el dolor crónico, mejora las relaciones interpersonales e impacta positivamente en la salud ya que previene o controla problemas dermatológicos o gastrointestinales que son originados por causas psicológicas, como el estrés o la ansiedad.

Es importante que cuando revises el tema con tu grupo, les transmitas que el *mindfulness* nos permite concientizarnos de lo que sucede con nosotros mismos y a nuestro alrededor, en el aquí y en el ahora, sin juzgar las experiencias y sin considerar el pasado o el futuro. Esto no significa que dejemos de lado lo que hemos vivido o que no nos importe lo que pueda pasar en un futuro; más bien, se trata de disfrutar lo que eres y vives en el momento actual.

Adicionalmente, haz énfasis en que la finalidad del *mindfulness* es poder analizar las situaciones presentes con mayor claridad, reaccionar con mayor eficacia a lo que nos sucede, tomar decisiones más conscientes, mejorar nuestros procesos creativos, así como sentir plenitud y equilibrio en nuestra vida.

Reto 14.

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno aplique *mindfulness* mediante la realización de un video y tres prácticas formales e informales para el desarrollo de la atención plena. De forma previa, tus alumnos deberán recabar información sobre el *mindfulness*, específicamente sobre su definición conceptual, su utilidad, el proceso que debe seguirse para aplicarse y los principales beneficios que aporta para la salud

mental y física. Recuerda que esta información también debes tenerla clara tú como profesor, por lo que te sugiero hacer tu propia investigación para que puedas orientar a tus alumnos durante la realización del reto.

Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son los de **mindfulness** y **bienestar físico**. El mindfulness consiste en experimentar con alguna(s) práctica(s) de atención plena. El bienestar físico consiste en incorporar en su rutina actividades que mejoran su bienestar físico y salud.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1:
Por equipo, los alumnos deberán realizar un video donde expliquen los aspectos generales del mindfulness, mismos que investigaron de forma previa al reto. En concreto, será su definición, cómo se aplica, su utilidad, el proceso que debe seguirse para aplicarlo y los beneficios que aporta a la salud.

<p>Nombre de la universidad Materia Nombre del tema Número de reto Presentación del equipo</p>	<p>¿Qué es el mindfulness? Descripción breve...</p>	<p>¿Cómo se aplica? Descripción breve...</p>
<p>¿Cuál es su utilidad? Descripción breve...</p>	<p>¿Qué proceso debe seguirse para aplicarlo? Descripción breve...</p>	<p>¿Cuáles son los beneficios que aporta a la salud? Descripción breve...</p>

Posteriormente, tú seleccionarás dos o tres equipos al azar para que expongan su video al resto del grupo. La idea es que todo tu grupo tenga claro qué es el mindfulness y la importancia de aplicarlo en sus vidas para incrementar su bienestar integral.

- Parte 2:
Facilitarás una práctica de mindfulness de escucha plena. Para esto, pídeles a tus alumnos que adopten una posición cómoda, pueden estar sentados en una silla o acostados en el piso; luego, cerrarán sus ojos. A continuación pondrás una pieza musical que se incluye en esta parte del reto y comenzarás a leer las indicaciones para la práctica. Trata de que tu tono de voz sea pausado y relajado mientras estás leyendo. Este ejercicio se realizará durante 10 minutos; posteriormente, los alumnos deberán anotar en una hoja su experiencia durante la práctica. Después de esto, continuarás facilitando una práctica de mindfulness de observación plena. Pídeles a tus alumnos que se reúnan en parejas y se sienten frente a frente con una postura cómoda; pueden estar sentados en una silla o en el piso. Después, pondrás la pieza musical que se indica en el reto y leerás en voz alta las instrucciones para el ejercicio. Esta práctica durará otros 10 minutos y, al terminarla, los alumnos deberán anotar en una hoja su experiencia. Luego, de manera individual, pídeles que compartan sus anotaciones sobre su experiencia con ambas prácticas. Todo lo realizado en esta parte del reto deberá quedar grabado en video, por lo que te sugiero indicarles a tus alumnos que ubiquen un lugar donde puedan colocar su teléfono celular con cámara para grabar la experiencia sin necesidad de

sostenerlo para evitar que interfiera con su participación. En caso de que lo creas adecuado, y considerando el tiempo que conllevan ambas prácticas, puedes dividir cada práctica en dos momentos. En un primer momento participa la mitad del grupo mientras los demás compañeros graban la experiencia; en un segundo momento se intercambian los roles. De esta forma, todos tendrán en video su participación. Finalmente, para que facilites esta parte del reto adecuadamente, te sugiero que de forma previa realices ambas prácticas en la comodidad de tu casa para que puedas orientar a tus alumnos desde tu propia experiencia personal.

- Parte 3:
Facilitarás una práctica de mindfulness de consciencia corporal. Para esto, pídeles a tus alumnos que muevan las mesas y sillas para que el centro del salón quede libre y puedan recostarse en el piso con los ojos cerrados. A continuación, pondrás la pieza musical que se incluye en esta parte del reto y leerás las indicaciones solicitadas, recuerda que tu tono de voz deberá ser pausado y lento. Al finalizar la práctica, forma equipos para que respondan una serie de preguntas sobre su experiencia con esta práctica y su utilidad para desarrollar la atención plena y promover su bienestar físico y mental. Todos los equipos deberán pasar al pizarrón y anotar sus respuestas. Posteriormente, facilita un análisis grupal para identificar las similitudes y diferencias entre las respuestas de todos los equipos. Como en el caso de la parte anterior, esta parte del reto también deberá quedar grabada en video. Te sugiero que sigas las mismas recomendaciones con respecto a la ubicación de los teléfonos celulares de tus alumnos o a la decisión de dividir la práctica en dos momentos para que las grabaciones en video puedan hacerse satisfactoriamente.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno logra identificar el proceso y los beneficios de practicar mindfulness, si aplica el mindfulness mediante el desarrollo de prácticas formales e informales de atención plena y si reflexiona sobre la importancia del mindfulness para su bienestar físico y mental.

Tema 15. Estados óptimos (*flow*).

En este tema se busca que el alumno identifique las características de los estados de flow y cómo se pueden propiciar estados óptimos de conciencia. También, es necesario que comprenda la relación que existe entre los estados de flow, la inteligencia emocional y el lenguaje corporal. La información que te sugiero dominar para revisar este tema con tus alumnos es la siguiente:

- El término flow o fluir fue introducido por Mihály Csikszentmihalyi. Es uno de los pilares básicos de la psicología positiva. Está relacionado con el placer que experimentamos cuando nos vemos inmersos en una tarea que estimula nuestro pensamiento, creatividad, curiosidad e interés, y que por lo mismo nos hace ser más productivos, olvidándonos de las distracciones y de la noción del tiempo.
- El flow involucra tres aspectos básicos: la absorción, el disfrute y la motivación intrínseca. La absorción se refiere a la concentración absoluta en una actividad. El disfrute es el gozo que se experimenta al realizar una actividad. La motivación intrínseca corresponde al interés por realizar una actividad debido a la fascinación que ésta produce.
- Los estados óptimos o de flow son automáticos y se perciben a partir de ciertas señales o características, por ejemplo, la actividad es placentera por sí misma, no se requiere demasiado esfuerzo para realizar la actividad aunque sí implica cierto nivel de reto, hay un elevado nivel de concentración y atención en la actividad, la persona se sabe y se siente capaz de realizar la actividad, se pierde la noción del tiempo y el cansancio se olvida, así como también se olvida cualquier otra distracción posible en el entorno.
- Algunas estrategias que se pueden aplicar para vivir más experiencias de flow consideran aspectos como cuidar que el entorno sea adecuado para realizar una actividad y concentrarnos totalmente en ella, ver el lado positivo de las actividades que realizamos, fijar metas realistas, alcanzables y comprobables siempre considerando nuestras propias capacidades y cuidar que las actividades que hacemos sean de cierta forma retadoras, ya que eso incrementará nuestro interés y disminuirá nuestro aburrimiento.

En este tema, es importante que recalques el hecho de que todas las personas podemos experimentar estados de flow a lo largo de nuestras vidas. No es necesario que la actividad sea una meta grandiosa o un sueño idealista, basta con detenernos un momento y pensar qué actividades nos producen tanto placer que al realizarlas nos absorben por completo. Para algunas personas, este tipo de actividades podrían ser bailar, cocinar, dibujar, hacer un deporte, o hasta ver una película o hacer una tarea escolar. Motiva a tus alumnos a que identifiquen cuáles son las actividades y tareas que les producen flow en sus vidas.

Así mismo, enfatiza la necesidad de concentrar todo lo que somos en la actividad a realizar para experimentar flow; es decir, explica la necesidad de focalizar nuestros pensamientos, emociones y cuerpo en hacer la actividad, para que realmente estemos absortos en ella. Finalmente, comenta con tus alumnos que para lograr esto, es importante tener inteligencia emocional para identificar las experiencias que les producen o producirán estados emocionales positivos y analizar las razones por las que hay experiencias que simplemente no se los propician, ya que este proceso implica cierto grado de autoconocimiento, autoconciencia y autorregulación, que es precisamente en lo que se enfoca la inteligencia emocional y la corporalidad.

Reto final.

El reto final del curso tiene por objetivo que el alumno conozca la relación entre la corporalidad, la inteligencia emocional y el flow mediante la realización de un scrapbook y dos dinámicas de positividad para vivir más experiencias placenteras que optimicen sus relaciones interpersonales y le aporten sentido de logro.

De forma previa al reto final, tus alumnos deberán reunir un mínimo de 15 fotografías personales de momentos importantes que hayan vivido y con los que puedan hacer una descripción de su vida. En las fotografías, tus alumnos pueden aparecer solos o acompañados y deben abarcar desde su infancia hasta su edad actual. Además, las fotografías deberán llevarlas a clase de forma impresa, pueden ser a color o en blanco y negro, pero necesariamente tienen que estar impresas; no es posible llevarlas en formato electrónico.

Puede darse el caso de que algunos de tus alumnos no cuenten con fotografías de alguna etapa específica de sus vidas. Si esto sucede, diles que no se preocupen y que se concentren en seleccionar un total de 15 fotografías, aunque estas no abarquen todas las etapas de su vida (desde la infancia hasta la actualidad).

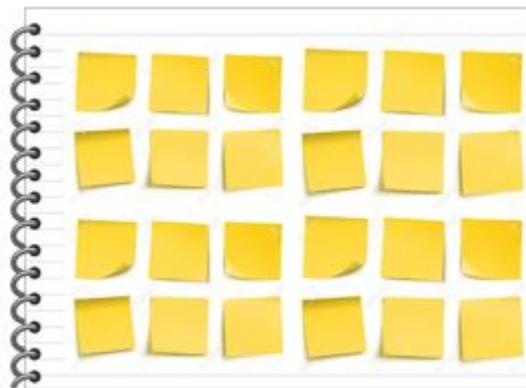
Los elementos del ecosistema de bienestar y felicidad que desarrollará el estudiante con este reto son los de **relaciones positivas y logro**. Las relaciones positivas consisten en establecer relaciones que sean gratificantes con las personas importantes en su vida. El logro consiste en diseñar e implementar estrategias para lograr sus metas.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2:
De manera individual, tus alumnos realizarán un scrapbook utilizando las fotografías personales solicitadas para la realización de este reto. En caso de que tengan dudas sobre qué es un scrapbook coméntales que es un álbum de fotografías donde se plasman recuerdos importantes de la vida. En su scrapbook incluirán lo siguiente: descripción personal, propósito de vida, fotografías personales empezando desde la infancia y hasta la actualidad, listado de las personas más importantes de su vida, listado de logros obtenidos, listado de metas a alcanzar, descripción de la persona que desean ser a futuro, una frase motivacional con la que se identifiquen y una hoja en blanco al final. Todos estos elementos deberán ir en hojas individuales que posteriormente los alumnos juntarán pegándolas con cinta adhesiva o pegamento de cualquier tipo a manera de álbum o cuaderno. Se espera que al final, el scrapbook tenga un total de 24 hojas.

<p>Nombre de la universidad Materia Nombre del tema Número de reto Nombre del alumno Matrícula</p>	<p>¿Quién soy actualmente?</p> <p>Descripción breve, usando palabras clave, dibujos, frases o símbolos.</p>	<p>Mi propósito de vida es:</p> <p>Descripción breve, decorado con dibujos o símbolos.</p>
<p>Fotografías personales</p> <p>Usa una fotografía por cada hoja, empezando desde la infancia hasta la actualidad. Deben ser un total de 15 fotografías.</p>	<p>Las cinco personas más importantes de mi vida son:</p> <p>Lista de personas colocando un símbolo para definir lo que cada uno representa para ti.</p>	<p>Mis logros obtenidos</p> <p>Lista de cinco logros que hayas obtenido. Para cada logro, indica la razón por la que fue un logro para ti.</p>
<p>Mis metas a alcanzar</p> <p>Lista de cinco deseos, sueños o metas importantes a lograr durante los próximos cinco años. Para cada meta, define una estrategia para alcanzarla.</p>	<p>¿Quién quiero ser?</p> <p>Descripción breve de la persona que quieres ser en 10 años, usando palabras clave, dibujos, frases o símbolos.</p>	<p>Mi frase motivacional</p> <p>Incluye una frase motivacional que sea de tu agrado y que creas importante incluir.</p>
<p>La última hoja deberás dejarla en blanco.</p>		

Al terminar de realizar el scrapbook, deberán compartirlo con el resto del grupo. Cuando cada alumno termine de exponerlo, el resto de sus compañeros anotarán en un post-it un mensaje positivo y pasarán a pegarlo en la hoja final que dejó en blanco.



Post-its con mensajes positivos que anotarán tus compañeros.

Posteriormente, cada alumno leerá los mensajes positivos que le dieron sus compañeros y les dará, a su vez, un mensaje de agradecimiento por haber compartido dicha experiencia. Esta dinámica se repetirá para todos los alumnos de tu clase. Considera que cada alumno deberá grabar en video la exposición de su scrapbook y la lectura oral de los mensajes positivos, por lo que te sugiero que pidas alumnos voluntarios que apoyen con la grabación de los videos, o bien, que tú realices la grabación de la participación de cada uno de tus alumnos y luego se las compartas.

- Parte 3

Facilitarás una dinámica llamada el túnel de la positividad. Para ello, pídeles a tus alumnos que despejen el centro del salón y elijan a una pareja. Un alumno tendrá la letra A y el otro alumno la letra B. Posteriormente, formarán dos líneas rectas, de manera que todos los alumnos con la letra A formen una línea y todos los alumnos con la letra B formen otra línea. Estando ya formados en línea recta, deberán voltear a ver a su pareja y tomarse de las manos. Luego, levantarán los brazos para simular un túnel. Cada alumno irá pasando a través del túnel mientras el resto de los compañeros le dirán en voz alta cosas que admiran de él, usando solo una palabra (por ejemplo, fortaleza, simpatía o dedicación). Mientras pasan por el túnel, tú deberás poner la pieza musical que se incluye en esta parte del reto. Coméntales a tus alumnos que cuando vayan pasando por el túnel no podrán hacerlo solo caminando, sino que tendrán que ir bailando, con movimientos libres que cada quien elija para ir al compás de la música, expresándose libremente con su cuerpo. Luego, volverán a formarse para dar oportunidad de que todos los compañeros pasen por el túnel y participen en la dinámica. Al finalizar, pídeles que formen una rueda y que se sienten en el piso, tú incluido. A continuación, facilitarás una lluvia de ideas en donde des oportunidad de que todos tus alumnos platiquen sobre la experiencia que vivieron en las tres partes de este reto, dando respuesta a una serie de preguntas asociadas con la inteligencia emocional, el flow, la corporalidad, las relaciones positivas y el sentido de logro. Para concluir, pídeles de manera individual que compartan el tema que les gustó más del curso y el reto que disfrutaron más trabajar. Finalmente, es importante que consideres que todo lo realizado en esta parte del reto debe quedar grabado en video, por lo que es importante que les pidas a tus alumnos previamente, que ubiquen un lugar para colocar su celular y grabar la dinámica, o bien, si lo consideras adecuado, puedes dividir la dinámica en dos momentos. En un primer momento participa la mitad del grupo y los demás compañeros graban la experiencia; en un segundo momento se invierten los roles, para que todos tengan en video su participación.

Para evaluar el reto final, es importante que valores si el alumno logra definir los momentos y logros más importantes de su vida a través de la realización de un scrapbook, si expresa mensajes positivos en sus interacciones sociales empleando la inteligencia emocional y la corporalidad mediante la dinámica de mensajes positivos y si reflexiona sobre la importancia de vivir estados de flow mediante la dinámica del túnel de positividad haciendo uso de su corporalidad e inteligencia emocional para incrementar sus relaciones positivas y su sentido de logro.