



Principios de bienestar y felicidad
Modalidad tetramestral
Manual del facilitador

Contenido

Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales.....	4
Lineamientos para el comportamiento de los alumnos.....	6
Descripción del curso	7
Diario de emociones positivas + Healthy Minds Innovations	10
Ejercicios vivenciales	12
Talleres	12
Actividades	12
Rondas iniciales y cierres de las sesiones.....	13
Dinámica ronda inicial	13
Dinámica ronda de cierre de sesión	13
Cronograma de sesiones sincrónicas	15
Sesión 1	15
<i>Ronda inicial (5 minutos)</i>	15
<i>Explicación del tema PERMA (20 minutos)</i>	15
<i>Taller 1: Mi Foto PERMA (45 min)</i>	15
<i>Receso (15 minutos)</i>	16
<i>Explicación del tema emociones positivas (20 minutos)</i>	16
<i>Ejercicio vivencial: Exploración de emociones positivas</i>	16
<i>Cierre de la sesión</i>	17
Actividad 1: Museos positivos:.....	18
Sesión 2	19
<i>Ronda inicial</i>	19
<i>Explicación del tema Fortalezas de carácter (20 minutos)</i>	19
Ejercicio vivencial perfil de fortalezas	19
<i>Receso (15 minutos)</i>	20
Taller 2: Escudo de fortalezas de carácter (60 minutos)	20
<i>Cierre de la sesión</i>	21
Actividad 2: Árbol genealógico de fortalezas de carácter	21
Sesión 3	24
<i>Ronda inicial</i>	24
<i>Explicación del tema Relaciones positivas (20 minutos)</i>	24
<i>Ejercicio vivencial Estilos de respuesta</i>	24

<i>Receso (15 minutos)</i>	25
<i>Explicación del tema metas y logros (20 minutos)</i>	25
<i>Ejercicio vivencial ¿Por qué son importantes las metas?</i>	25
Taller 3: Meta de bienestar SMART.....	26
<i>Cierre de la sesión</i>	27
Actividad 3: 100 cosas que hacer antes de morir	27
Sesión 4	29
<i>Ronda inicial</i>	29
<i>Explicación del tema Bienestar y salud (20 minutos)</i>	29
<i>Ejercicio vivencial Descanso, me muevo y me alimento</i>	29
Taller 4: El mejor día de tu vida.....	30
<i>Ronda de cierre</i>	31
Actividad 4: Brújula de bienestar	31
Anexo 1. Descripción de emociones positivas	33
Anexo 2. Cuadro de ejemplos de respuestas	37
Anexo 3. Situaciones para representar los estilos de respuesta.....	38
Anexo 4. Brújula de bienestar	39
Anexo 5. Museos positivos.....	40

Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales

IMPORTANTE: Todas las dinámicas y ejercicios de las sesiones deben ser adaptados de acuerdo con las normas del regreso consciente del campus en el que laboras.

Para el funcionamiento óptimo del curso es importante atender a las siguientes indicaciones:

1. Generar un clima cálido y de confianza.
2. Revisar antes de la sesión, las características de los ejercicios,
3. Estudiar y preparar una presentación de los contenidos, para poder lograr un correcto desarrollo de los ejercicios y servir como guía a los alumnos.
4. Aplicar las 4 reglas para la participación de los alumnos:
 - Todo lo que se comparta en el taller, se queda en el taller.
 - Establecer la regla del pase: “si te hacen una pregunta que no quieres responder puedes decir “paso” y no se te preguntará por qué ni se te presionará para que contestes” (es necesario que el facilitador sepa manejar el grupo, para que esta regla se utilice con mucha frecuencia).
 - Solo puedes compartir lo que tú le digas a un compañero no lo que él te dijo a ti.
 - No evaluar los comentarios de los alumnos positiva o negativamente
5. Antes de cada taller presencial debes recordar a tus Alumnos los materiales y documentos que necesitarán para realizar las actividades en el taller presencial.
6. Establecer las reglas de logística que permitan que la sesión se desarrolle sin contratiempos:
 - Distribución del grupo de acuerdo a la actividad que se está realizando: individual, en equipos o el grupo completo.
 - Asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo a la actividad que se realiza.
 - Cada sesión tiene una duración de una hora y media La agenda está definida al inicio de cada sesión.
 - Se espera que se desarrollen todas las actividades definidas.

Se pueden presentar dos casos: que haya muchos alumnos, se alarguen las discusiones y falte tiempo para continuar o bien que haya pocos alumnos y sobre el tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.

- Puntualidad y asistencia: pedirles a los alumnos que lleguen a tiempo. Si algún participante llega tarde, debe integrarse a la actividad que se esté realizando (el facilitador decide el momento apropiado para que participe).
 - Informar a los alumnos que se evalúa la participación en los ejercicios.
7. Solicitar al campus en la semana anterior los materiales necesarios para las sesiones, los cuales están especificados en cada actividad o en caso de que se requiera pedir a los alumnos que lleven algún material.
 8. Revisar que se sigan los **Lineamientos de comportamiento de los alumnos**.

Lineamientos para el comportamiento de los alumnos

1. Participar activamente te permitirá experimentar y comprender mejor los fundamentos de cada una de las actividades y ejercicios que realices.
 - Debes asistir a todas las sesiones y llegar a tiempo
 - Realizar las actividades y ejercicios del curso
 - Acudir con el material requerido para realizar los ejercicios en la segunda sesión
 - Adaptarse a diversos equipos en los diferentes ejercicios
 - Participar y dejar participar a los demás
 - Disfrutar las sesiones
2. Lo que se comparte en las sesiones presenciales se queda en estas sesiones.
3. Utilizar la regla del “pase”: cuando no quieras responder alguna pregunta, puedes decir “pase” y se respetará tu decisión.
4. Respetar la opinión de los demás, no necesariamente estar de acuerdo con ellos, pero tratar de entender las diferencias, intercambiar opiniones y enriquecer el aprendizaje.
5. Dentro de las sesiones presenciales cada participante puede compartir solamente sus propias experiencias, no puede hablar de las experiencias o ideas de los compañeros.

Descripción del curso

Principios de bienestar y felicidad en su modalidad tetramestral consta de 6 temas, divididos en 4 bloques. Cada tema está integrado por una explicación, una actividad y un conjunto de recursos y ejercicios que son los medios para que los alumnos comprendan los fundamentos y aplicaciones de la psicología positiva.

Para que la vivencia de la materia sea una experiencia transformadora, es importante generar hábitos o rutinas positivas que refuercen los contenidos aprendidos en las sesiones de clase; por esta razón se han incluido en el curso cuatro dinámicas distintivas, orientadas a explorar diversos medios por los cuales se puede crear un estado de bienestar:

- Diario de emociones positivas.
- Práctica positiva de fortalezas de carácter
- Actividad reflexiva sobre metas y logros
- Healthy Minds Innovations

Evaluación del curso

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
4	Actividades	40%
4	Talleres	20%
1	Diario de emociones positivas + Healthy Minds Innovations	10%
1	Evidencia	30%
Total		100%

Entregables del curso

	Actividad	Porcentaje
Bloque 1	Actividad 1: Museos positivos	10%
	Taller 1: Mi foto PERMA	5%
Bloque 2	Actividad 2: Árbol genealógico de fortalezas de carácter	10%
	Taller 2: Escudo de fortalezas de carácter	5%
Bloque 3	Actividad 3: 100 cosas que hacer antes de morir	10%
	Taller 3: Meta de bienestar SMART	5%
Bloque 4	Actividad 4: Brújula de bienestar	10%
	Taller 4: El mejor día de tu vida	5%
	Diario de emociones positivas + Healthy Minds Innovations	10%
	Evidencia	30%
Total:		100%

Diario de emociones positivas + Healthy Minds Innovations

Durante las próximas semanas y **hasta la finalización del curso** pondrás en práctica un **Diario de emociones positivas** y utilizarás **Healthy Minds Innovations** con la intención de que experimentes más emociones positivas y te ejercites para tener una mente sana al menos **dos veces por semana**.

Instrucciones:

1. Para hacer tu **Diario de emociones positivas**, observa con atención plena las emociones positivas que experimentas durante tu día y toma nota de ello en un documento de Word que utilices siempre para tu diario. Deberás hacer este ejercicio **dos veces por semana**:
 - Describe en forma de anécdota una situación que te hizo sentir bien.
 - Describe cuál fue la emoción positiva que experimentaste (de acuerdo con la clasificación propuesta por Barbara Fredrickson: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor).
2. Para ejercitarte y tener una mente sana con **Healthy Minds Innovations** deberás completar **en totalidad los primeros cinco niveles**. Considera los siguientes **puntos importantes**:
 - Sigue al pie de la letra estas instrucciones de instalación (si no lo haces al pie de la letra, no funcionará correctamente).
 - Contesta con sinceridad todas las encuestas y pruebas, esto ayuda a que tu experiencia sea más enriquecedora.
 - Distribuye tu tiempo para que finalices al menos un nivel por Bloque.
 - Durante el Bloque 1 completa los niveles: **Iniciar** (2 lecciones y 2 meditaciones) y **Fundamentos de la atención** (2 lecciones y 3 meditaciones).

Deberás **tomar capturas de pantalla** de tu avance y pegarlas en tu **Diario de emociones positivas**.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
El Diario de emociones positivas incluye notas de ocho días diferentes.	25
En el diario se mencionan las emociones positivas vividas en cada día, según la clasificación de Barbara Fredrickson.	25
El Diario de emociones positivas incluye las capturas de pantalla del avance de la aplicación Healthy Minds Innovations.	25

Se incluye captura de pantalla del perfil en la aplicación Healthy Minds Innovations dónde se comprueba el tiempo total de las prácticas.	25
Total	100

Entregable

Documento Word con el *Diario de emociones positivas* incluyendo las capturas de pantalla del avance en Healthy Minds Innovations de los primeros cinco niveles.

Ejercicios vivenciales

- Son dinámicas realizadas durante la sesión sincrónica con el grupo.
- No tienen evaluación.
- El propósito de los ejercicios vivenciales es que los alumnos tengan la experiencia de vivir el elemento de bienestar a través de las interacciones durante la sesión.

Talleres

- Los talleres son ejercicios vivenciales que se desarrollan durante las sesiones sincrónicas,
- El facilitador debe dar las instrucciones a los estudiantes para llevarla a cabo.
- El producto resultante del taller debe ser subido por el alumno al espacio de tareas en Canvas antes de la fecha y tiempo límite de entrega ya que es parte de su evaluación.

Actividades

- Las actividades son ejercicios de autoestudio que el estudiante debe consultar, elaborar y subir al espacio de tareas en Canvas para que sea evaluado.

Rondas iniciales y cierres de las sesiones

Todas las sesiones sincrónicas deben iniciar con la práctica positiva de expresar **cómo están** en el momento de inicio de la sesión y al finalizar se debe reflexionar en grupo sobre los mayores aprendizajes de la sesión.

Es importante considerar que, todas las dinámicas y ejercicios; incluyendo las rondas iniciales y de cierre de las sesiones deben ser adaptadas de a cuerdo con las normas del regreso consciente del campus en el que se encuentran.

A continuación, se presenta la descripción de los inicios y cierres que se deben tener en todas las sesiones sincrónicas con el grupo:

Dinámica ronda inicial

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el qué y ahora (atención plena).
Duración	5 minutos aproximadamente.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).• Pedir a los alumnos que expresen:<ul style="list-style-type: none">• En una palabra, o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar como se sienten).

Dinámica ronda de cierre de sesión

Elemento	Detalles
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno

Instrucciones de la actividad

- Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).
- Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.
- Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?
 - Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?

Cronograma de sesiones sincrónicas

IMPORTANTE: Todas las dinámicas y ejercicios de las sesiones deben ser adaptados de acuerdo con las normas del regreso consciente del campus en el que laboras.

Sesión 1

Ronda inicial (5 minutos)

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (atención plena).
Duración	5 minutos aproximadamente.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).• Pedir a los alumnos que expresen:<ul style="list-style-type: none">• En una palabra, o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).

Explicación del tema PERMA (20 minutos)

Taller 1: Mi Foto PERMA (45 min)

1. Busca y selecciona en la galería de fotos de tu celular, una foto por cada elemento del modelo PERMA (Emociones positivas, Involucramiento, Relaciones positivas, Significado y Logros).
2. Inserta las fotografías en un documento Word y escribe debajo de cada foto el nombre del elemento PERMA que representa y explica brevemente por qué.

Criterios de evaluación del taller

Criterio	Valor
En un documento Word inserta cinco fotografías (una por cada elemento del modelo PERMA).	34
Las fotografías tienen una descripción del elemento PERMA que representan.	33
Las fotografías tienen una explicación de por qué representan un elemento del modelo PERMA	33
Total	100

Entregable

Un documento Word con cinco fotografías que representen cada uno de los elementos del modelo PERMA, con su descripción y una explicación de por qué representan un elemento del modelo PERMA.

Receso (15 minutos)

Explicación del tema emociones positivas (20 minutos)

Ejercicio vivencial: Exploración de emociones positivas

Elemento	Detalles
Descripción	El grupo identifica las características de las emociones positivas descritas por Bárbara Fredrickson y contesta las preguntas relacionadas a cada emoción.
Objetivo	Identificar emociones positivas en la vida diaria
Duración	60 minutos
Requerimientos	Facilitador: Descripción de cada una de las emociones positivas (Anexo 1). Se recomienda ambientar la actividad con música tranquila.
Instrucciones de la actividad	Parte I. <ol style="list-style-type: none">1. Identifica en la presentación de emociones positivas qué emoción corresponde a cada una de las imágenes.2. Selecciona las 2 de las emociones positivas que experimentas con más frecuencia en tu vida.3. Contesta las preguntas reflexivas:

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción? • ¿En dónde estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Con quién estaba? • ¿Qué otra situación me hace sentir así? • ¿Qué puedo hacer para cultivar esta emoción? <p>Parte II.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al finalizar el tiempo para contestar a las preguntas, pedir a los alumnos que hablen de su experiencia o las reflexiones que surgieron después de explorar sus emociones positivas (participación voluntaria de 4 o 5 personas).
--	--

Cierre de la sesión

Elemento	Detalles
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). • Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. • Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? - Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?

Actividad 1: Museos positivos:

Instrucciones:

Mira el video de la “Charla arquitectónica MARCO” en la siguiente liga:

<https://www.facebook.com/icfelicidad/videos/1148883155518813/>

Reflexiona contestando las siguientes preguntas:

1. Ve el video.
2. Reflexiona y contesta las siguientes preguntas:
 - ¿Qué descubriste sobre el museo MARCO?
 - ¿Cómo se relacionan las emociones positivas con la arquitectura del museo?
 - Observa las imágenes de los elementos del museo; sus colores, formas y texturas. Para ti, ¿qué emociones positivas representan y por qué?
3. Concluye con una reflexión de media cuartilla sobre cómo se pueden relacionar los recorridos de los museos en general con las emociones positivas.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
Responde a las tres preguntas de reflexión.	40
Realiza una conclusión sobre la relación de los recorridos de los museos con las emociones positivas.	40
La conclusión tiene una extensión mínima de media cuartilla.	20
Total	100

Entregables

Documento Word con reflexión sobre la “Charla arquitectónica MARCO”

Sesión 2

Ronda inicial

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el qué y ahora (atención plena).
Duración	5 minutos aproximadamente.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).• Pedir a los alumnos que expresen:<ul style="list-style-type: none">• En una palabra, o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar como se sienten).

Explicación del tema Fortalezas de carácter (20 minutos)

Ejercicio vivencial perfil de fortalezas

Elemento	Detalles
Descripción	Los estudiantes conocerán a los compañeros del grupo que tengan fortalezas de carácter iguales en su perfil y aquellos que no comparten las mismas fortalezas de carácter.
Objetivo	El objetivo de este ejercicio vivencial es reconocer las características similares de las personas que comparten fortalezas de carácter.
Duración	60 minutos
Requerimientos	Alumnos: Para este ejercicio los alumnos deben tener disponibles sus resultados del test VIA de fortalezas de carácter y no es evaluable, pero es muy significativo para conocerse mejor.
Instrucciones de la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Empezar explicando los requerimientos y objetivo del ejercicio vivencial.2. Proyectar las fortalezas de carácter agrupadas por virtudes.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pedir a los alumnos que vayan marcando con una letra a que virtud corresponden sus primeras 8 fortalezas de carácter. 4. Los alumnos deben contar cuantas virtudes se repiten en sus resultados. 5. Los estudiantes deben agruparse según su virtud más frecuente (que tengan 3 o más fortalezas en la misma virtud). 6. Por equipos, los alumnos deben desarrollar las características comunes de su perfil contestando las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más te gusta hacer? • Cuando tienes tiempo libre ¿Qué haces? • ¿Cómo te relacionas con los demás? • ¿Qué es lo que quisieras lograr en la vida? 7. Los alumnos deben tomar nota de sus respuestas o hacer una presentación en PowerPont o Keynote. 8. Al finalizar, los equipos deben presentar sus hallazgos. <p>*Si la clase es en línea pueden utilizar breakout rooms de zoom o ubicarse en otra plataforma para realizar la parte del ejercicio en equipo (teams, Skype, Google meet, facetime, whatsapp, etc.).</p>
--	---

Receso (15 minutos)

Taller 2: Escudo de fortalezas de carácter (60 minutos).

1. Reúnanse en equipo y compartan entre ustedes sus tres fortalezas de carácter principales de los resultados de VIA.
2. Con cualquier aplicación o software de dibujo, diseño o para hacer presentaciones, diseñen un escudo que represente las fortalezas de todos en conjunto y la sinergia que forman.
3. Expónganlo al resto del grupo y expliquen el significado de los elementos que utilizaron en el diseño.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
El diseño del escudo de fortalezas de carácter representa las fortalezas de todos los integrantes del equipo.	50
El escudo de fortalezas de carácter fue presentado al grupo.	25
Explicación de los elementos del escudo de fortalezas de carácter incluidos en el diseño.	25
Total	100

Cierre de la sesión

Elemento	Detalles
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). • Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. • Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? - Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?

Actividad 2: Árbol genealógico de fortalezas de carácter

Instrucciones

1. Reúne a tu familia o seres queridos y coméntales que realizarán un ejercicio para conocerse mejor, el cual consiste en crear un **árbol genealógico de fortalezas**, a partir de las fortalezas de cada miembro de la familia (hermanos, padres de familia – si lo deseas, puedes incluir a primos, tíos, abuelos).
2. Para crear el árbol, cada miembro que participe en la actividad deberá primero contestar el cuestionario VIA, es gratuito y está disponible para adultos y jóvenes en la página del Instituto VIA:

- Adultos (18 años en adelante):
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult>
 - Jóvenes (10 a 17 años):
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>
 - Niños: para menores de 10 años, puede utilizarse un listado con las 24 fortalezas de carácter, para que los menores traten de identificarse con sus principales fortalezas; en caso de que esto no sea posible, los adultos pueden indicar las fortalezas de carácter que más observan en ellos a través de su forma de pensar, sentir o actuar.
3. Una vez que los miembros tengan los resultados, elaboren juntos un árbol genealógico de fortalezas. Utiliza cualquier software o aplicación de diseño gráfico, dibujo, para hacer presentaciones o para tomar notas que tengas disponible.
 4. En un documento de Word responde las siguientes preguntas de reflexión:
 - a. ¿Encontraron algún patrón en las fortalezas que comparten?
 - b. ¿Identificaron a los familiares o seres queridos que te ayudaron a desarrollar tus fortalezas?
 - c. ¿Alguien tiene fortalezas únicas o distintas?
 - d. ¿Cómo pueden las fortalezas personales complementarse con las fortalezas de la familia?
 5. Descarga como imagen o toma captura de pantalla de tu árbol genealógico de fortalezas de carácter y pégalo en el mismo documento de Word dónde respondiste a tus preguntas de reflexión.
 6. Tu opinión es muy importante para nosotros, y continuando con el estudio sobre el bienestar de los estudiantes que se está realizando en la Universidad Tecmilenio, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga, la información será confidencial, protegida y sólo se usará con fines de investigación:

http://itesm.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_elj5VzwqNp5ze3b.
- Haz una captura de pantalla del aviso de finalización del cuestionario y agrégala al final del documento de tu actividad.
7. Sube tu actividad al espacio correspondiente antes de la fecha límite para que sea evaluada.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
El documento de Word incluye el árbol genealógico de fortalezas de carácter.	50
Responde a las cuatro preguntas de reflexión en un documento de Word.	40
El documento de Word incluye una captura de pantalla del aviso de finalización del cuestionario.	10

Total	100
--------------	-----

Entregables

Documento Word con sobre el árbol genealógico de fortalezas de carácter y toma de captura de pantalla de la finalización del cuestionario.

Sesión 3

Ronda inicial

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el qué y ahora (atención plena).
Duración	5 minutos aproximadamente.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).• Pedir a los alumnos que expresen:<ul style="list-style-type: none">• En una palabra, o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar como se sienten).

Explicación del tema Relaciones positivas (20 minutos)

Ejercicio vivencial Estilos de respuesta

Elemento	Detalles
Descripción	Se realiza una representación en donde se presentan los cuatro tipos de respuesta.
Objetivo	Identificar las diferentes formas de responder antes las buenas noticias de los demás y las consecuencias que tienen las diferentes respuestas.
Duración	45 minutos
Requerimientos	Facilitador: Presentación con información del Anexo 2 y Anexo 3 para trabajar dinámica en parejas.
Instrucciones de la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Compartir los anexos al grupo.2. Solicitar a dos parejas de alumnos voluntarios que quieran representar dos diferentes situaciones (Anexo 3).3. Presentar una situación a cada pareja y pedirles que la representen utilizando los

	<p>cuatro tipos de respuesta, frente a los compañeros del grupo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Frente al grupo, la pareja uno representa la situación asignada. 5. Frente al grupo, la pareja dos representa la situación asignada. 6. El resto de los compañeros identifican el tipo de respuestas que están representando (Proyectar a los alumnos las situaciones para que las ubiquen mejor). 7. Para cerrar, preguntar a los alumnos que representaron las situaciones: <ul style="list-style-type: none"> - En cada tipo de respuesta: ¿Qué sintieron al representar las situaciones? 8. Concluir con una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.
--	---

Receso (15 minutos)

Explicación del tema metas y logros (20 minutos)

Ejercicio vivencial ¿Por qué son importantes las metas?

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos comparten sus descubrimientos después de contestar el cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir.
Objetivo	Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.
Duración	60 minutos.
Requerimientos	Alumnos: Tener disponible el cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir. (Lo pueden descargar de Canvas en el espacio de la actividad 3).
Instrucciones de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomen un tiempo para observar el cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir. 2. Tomen un tiempo para reflexionar y responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que puedas completar las 100 cosas que hacer antes de morir?

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te gusta más de esa actividad? • ¿Qué es lo más difícil de esa actividad? • ¿Cómo podrías usar las fortalezas de carácter para cumplir las metas enlistadas? <p>3. Compartan sus experiencias frente al grupo.</p>
--	---

Taller 3: Meta de bienestar SMART

1. Elige uno de estos elementos del bienestar:
 - Ejercicio
 - Sueño
 - Estado de ánimo
 - Alimentación
2. Define una meta siguiendo el modelo SMART.
3. En un documento de Word utiliza la siguiente tabla y completa la información:

Definición de la meta:	
S Específico	
M Medible	
A Alcanzable	
R Relevante	
T Tiempo	

4. Comparte la definición de tu meta con tus familiares o seres queridos para que te ayuden a enriquecerla.
5. En el documento de Word que estás desarrollando, escribe lo que te comentaron tus familiares o seres queridos acerca de tu meta.

Crterios de evaluacón

Criterio	Valor
Define una meta relacionada a los elementos de bienestar: Ejercicio, Sueño, Estado de ánimo o Alimentación).	40
El documento de Word incluye la tabla con la información de la meta definida con el modelo SMART.	40
Incluye los comentarios de los familiares o seres queridos acerca de la meta definida.	20
Total	100

Cierre de la sesión

Elemento	Detalles
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). • Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. • Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? - Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?

Actividad 3: 100 cosas que hacer antes de morir

Instrucciones

1. Haz el ejercicio **“100 cosas que hacer antes de morir”**
2. Reflexiona sobre la actividad de “100 cosas que hacer antes de morir” contestando las siguientes preguntas:
 - ¿Lograste completar el listado?
 - ¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad?
 - ¿Qué fue lo más difícil? ¿Algún apartado en particular?
 - ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad?

- ¿Cómo podrías utilizar tus fortalezas de carácter para cumplir las metas enlistadas?
3. Como te hemos comentado, en la Universidad Tecmilenio estamos realizando un estudio sobre el bienestar de los estudiantes y tu opinión es muy importante para nosotros, por eso, ahora que estás por terminar esta materia, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga, tu información será confidencial, protegida y sólo se usará con fines de investigación:
http://itesm.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_bHNqz3H5rCD9LF3
 4. Haz una captura de pantalla del aviso de finalización del cuestionario y agrégala al final del documento de tu actividad.
 5. Sube tu actividad en el espacio correspondiente antes de la fecha límite de entrega.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
Contesta el ejercicio de 100 cosas que hacer antes de morir.	60
Responde a las cinco preguntas de reflexión.	40
El documento incluye una captura de pantalla del aviso de finalización del cuestionario.	10
Total	100

Entregable

Documento con el ejercicio “100 cosas que hacer antes de morir” contestado, respuesta a las cinco preguntas de reflexión y captura de pantalla del aviso de finalización del cuestionario al final del mismo documento.

Sesión 4

Ronda inicial

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el qué y ahora (atención plena).
Duración	5 minutos aproximadamente.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).• Pedir a los alumnos que expresen:<ul style="list-style-type: none">• En una palabra, o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar como se sienten).

Explicación del tema Bienestar y salud (20 minutos)

Ejercicio vivencial Descanso, me muevo y me alimento

Elemento	Detalles
Descripción	Los alumnos revisan cuáles hábitos de bienestar y salud pueden integrar a su vida diaria.
Objetivo	Comprender la relación entre los hábitos de bienestar y su estado de salud.
Duración	60 minutos
Requerimientos	Facilitador: Llevar una copia del Anexo 4 para cada alumno.
Instrucciones de la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Tomar un tiempo para que los alumnos investiguen sobre hábitos de bienestar y salud.2. De los hábitos que encontraron información, identificar cuáles ya llevan a cabo y cuáles les gustaría integrar a su vida diaria y por qué.3. Con base a su búsqueda e identificación de hábitos reflexionar:<ul style="list-style-type: none">• De las cuatro áreas del bienestar, ¿cuál te gustaría enfocarte más en

	<p>desarrollar? (Sueño, alimentación, ejercicio y estado de ánimo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo crees que sería la mejor forma de integrarlo a tu vida diaria? • ¿Cuáles snacks saludables conoces que acostumbras a comer y que puedas recomendar a tus compañeros? <p>4. De forma voluntaria los alumnos presentan sus hallazgos y comparten sus reflexiones sobre el tema frente al grupo.</p>
--	--

Taller 4: El mejor día de tu vida

Instrucciones

1. Recuerda uno de los mejores días de tu vida. Un día en el que...
 - Hiciste lo que más te gusta.
 - Usaste tus fortalezas de carácter
 - Mostraste la mejor versión de ti mismo.
2. Responde en un documento de Word las siguientes preguntas:
 - ¿Qué estabas haciendo?
 - ¿Dónde estabas?
 - ¿Con quién estabas?
 - ¿Qué fortalezas o habilidades estabas usando?
 - ¿Qué te gustó más de ese día?
3. Agrega al documento de Word una fotografía de ese día o momento. La fotografía puede ser:
 - Una fotografía que hayas tomado o que tengas guardada en tu galería de fotos.
 - Puede ser una fotografía de internet que represente ese día o momento.
4. Sube tu actividad en el espacio correspondiente antes de la fecha límite de entrega.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
Describe uno de los mejores días de su vida en documento de Word.	34
En el mismo documento responde a las cinco preguntas incluidas en las instrucciones.	33
El documento incluye una fotografía que representa uno de los mejores días de su vida.	33
Total	100

Ronda de cierre

Elemento	Detalles
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Si están presencialmente, organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).• Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.• Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?- Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?

Actividad 4: Brújula de bienestar

Instrucciones

1. Descarga el formato de la brújula de bienestar aquí
2. Copia y pega la imagen en una app o software que te permita señalar sobre la brújula (ejemplo PowerPoint).
3. Según tu percepción, registra sobre la brújula los niveles de bienestar en las cuatro áreas (1 es lo menos y 10 es lo máximo).
4. Inserta en un documento de Word tu brújula con las marcas que hiciste en cada elemento del bienestar.
5. En el mismo documento de Word, escribe un plan de acción realista que contenga lo siguiente:
 - Metas para cada una de las áreas.
 - Tiempo que te tomará completar cada una de las metas.
 - ¿Cómo vas a medir tu logro o avance hacia el cumplimiento de las metas?

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
La actividad incluye la brújula de bienestar con las marcas de medición de los niveles de bienestar.	50
En el mismo documento de Word se incluye un plan de acción considerando los tres puntos señalados (metas, tiempo y medición).	50
Total	100

Entregable

Reporte en un documento de Word que contenga la medición de las cuatro áreas del bienestar en la brújula de bienestar y un plan de acción para mejorar las áreas de bienestar.

Anexo 1. Descripción de emociones positivas

Tomado de Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Oneworld Publications

Alegría

Visualiza esto: Estás en un lugar conocido y seguro. Las cosas van bien, aún mejor de lo que esperabas. De momento la situación requiere poco esfuerzo de tu parte. Estas son las circunstancias que llevan a la alegría y surge desde varias fuentes: podría ser que tus compañeros de trabajo te hayan sorprendido con una fiesta sorpresa; o abrir una carta y encontrarte un bono inesperado; o estás en una cena con amigos nuevos y estás disfrutando su compañía. La alegría se siente brillante y ligero; los colores parecen más vivos; das un brinquito con cada paso; tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interno; te dan ganas de absorberlo todo; tienes ganas de jugar, de echarte un clavado e involucrarte.

Gratitud

Imagínate que te acabas de dar cuenta de que alguien se ha tomado la molestia de hacer algo bueno por ti. Tu vecina, una maestra retirada, se ofrece a cuidar a tus hijos una tarde. Un mentor gentilmente le da un empujoncito a tu carrera en la dirección adecuada. Tu esposo(a) limpia la casa y hace la cena en tu día más ocupado(a) para que tú no tengas que hacerlo. El vendedor de una tienda es especialmente amable y eficiente cuando tienes que hacer una devolución engorrosa. O tal vez ni siquiera es una persona lo que te ha traído un gran beneficio. Nos podemos sentir agradecidos por respirar aire limpio, por tener cuerpos sanos, o por tener un lugar cómodo y seguro para descansar. En cualquier caso, la gratitud se da cuando apreciamos algo que nos ha llegado como un regalo digno de atesorarse.

La gratitud nos abre el corazón y trae consigo las ganas de dar algo de regreso, de hacer algo bueno por alguien, bien sea la persona que nos ayudó o alguien más. La gratitud, sin embargo, tiene un “gemelo perverso”: el sentirse endeudado. Si sientes que tienes que pagarle a alguien, no te sientes agradecido, sino en deuda, lo que muchas veces crea una sensación desagradable. Sentirse en deuda nos hace dar a regañadientes como parte de una economía de favores. La gratitud, nos hace dar de una manera libre y creativa. Es una sensación grata mezclada con alegría y aprecio genuino... no se trata sólo de seguir las reglas de urbanidad, la gratitud verdadera es sincera y no se basa en un guion.

Serenidad

Como la alegría, la serenidad surge cuando tu entorno es seguro y conocido y requiere poco esfuerzo de tu parte. Pero, a diferencia de la alegría, la serenidad es mucho más tranquila. Es cuando puedes suspirar largamente porque tus circunstancias en ese momento son muy cómodas y están justamente bien. Es cuando descansas en una hamaca en la sombra después de trabajar todo el día en tu jardín. Es caminar por la playa temprano en la mañana con los sonidos del océano y la brisa tocándote la piel. Es acurrucarte con un buen libro y con una taza de tu té favorito. Es la sensación de fundirte en el tapete de yoga al hacer el Savasana, la posición tradicional que marca el final de una práctica de yoga.

La serenidad nos da ganas de quedarnos donde estamos y absorberlo. Es un estado consciente que nos hace querer saborear nuestras circunstancias y querer integrarlas a nuestra vida más plenamente. Cuando te dices “debería de hacer esto con más frecuencia”, eso es serenidad. La serenidad es una emoción que se da después de otras como la alegría, el orgullo, la diversión o el asombro.

Interés

Aunque te sientes perfectamente seguro, algo nuevo o diferente te llama la atención y te llena de una sensación de posibilidad o misterio. A diferencia de la alegría o la serenidad, estas circunstancias requieren de mayor atención y esfuerzo de tu parte. Estás totalmente fascinado. Tienes ganas de explorar, de meterte en lo que estás descubriendo. Es como cuando encuentras un camino en el bosque y quieres saber a dónde lleva. Es cuando descubres nuevos retos que te llevan a desarrollar tus habilidades, ya sea cocinando, practicando un deporte o bailando. Es ese libro fascinante que despierta en ti nuevas ideas. Cuando estás interesado, te sientes abierto y vivo. Literalmente puedes sentir cómo se expanden tus horizontes y con ellos tus posibilidades. El interés es lo que te jala a explorar, a asimilar nuevas ideas, a aprender más.

Esperanza

Aunque la positividad generalmente se da cuando te sientes seguro y saciado, la esperanza es una excepción. Si todo fuera bien, no habría mucha necesidad de sentir esperanza. La esperanza entra en acción cuando las circunstancias son difíciles, cuando las cosas no van bien o cuando existe incertidumbre sobre cómo saldrán. La esperanza surge justamente en esos momentos en los que la desesperanza o la desesperación podrían ser igualmente probables. Tal vez acabas de reprobado un examen importante, has perdido tu trabajo, encontraste una bolita en un seno o tu hijo se la lastimado en un accidente de bicicleta. La esperanza, en situaciones como éstas, es “temer lo peor, pero anhelar algo mejor”.

En el fondo de la esperanza está la creencia de que las cosas pueden cambiar. No importa lo terribles o inciertas que parezcan las cosas, pueden mejorar. Existen posibilidades. La esperanza nos sostiene, impide que nos desplomemos en la desesperación. Nos motiva a recurrir a nuestras propias capacidades e inventiva para darle un giro a las cosas. Nos inspira a planear un futuro mejor.

Orgullo

El orgullo es una de las llamadas “emociones conscientes”. Todos conocemos a sus malvados primos, la vergüenza y la culpa. Estas emociones dolorosas se apoderan de nosotros cuando se nos culpa por algo malo. El orgullo es lo contrario: se nos “culpa” por algo bueno. Como uno de los pecados capitales, el orgullo tiene una reputación ambivalente. Decimos que el orgullo se le sube a la cabeza a la gente, o que después del orgullo viene la caída. Cualquier emoción puede llegar a un extremo, tal vez especialmente el orgullo. Si no se controla puede convertirse en arrogancia. Pero si es específico y está moderado por la humildad, el orgullo claramente es una emoción positiva.

El orgullo florece después de un logro por el que somos responsables. Invertiste tus habilidades y esfuerzo y tuviste éxito. Es esa sensación que tienes cuando le das el toque final al arreglo de la casa que emprendiste, sea componer la lavadora, plantar el jardín o rediseñar la recámara. O cuando logras algo en la escuela o el trabajo: te va muy bien en un examen, cerraste una venta o publicaste tus ideas. O cuando te das cuenta de que ayudaste a alguien a través de tu guía o bondad.

Estos no son logros cualesquiera, sino socialmente valorados. Nos damos cuenta de que nuestras acciones serán valoradas por los demás. Por eso el orgullo es una emoción con consciencia de uno mismo...sentimos orgullo cuando merecemos reconocimiento y vergüenza cuando merecemos ser culpados. Cuando nos sentimos orgullosos tenemos ganas de compartir nuestros logros con los demás. El orgullo enciende sueños de hacer más y tener otros logros similares: Si puedo hacer esto, tal vez puedo abrir mi negocio, rediseñar la sala, sacarme una beca. Así, el orgullo motiva al logro.

Diversión

A veces pasa algo inesperado que simplemente te hace reír. Una amiga hace una cara chistosa cuando prueba tu creación culinaria. Un vecino te cuenta su chiste favorito. Un colega hace una broma. Los científicos sociales les llaman a estas circunstancias “incongruencia social no seria”. Este nombre subraya dos aspectos de las sorpresas que nos divierten: uno, que son sociales; aunque a veces nos reímos solos, esa risa no se compara con la risa que compartimos con otras personas. De hecho, la risa, como los bostezos, es muy contagiosa. En segundo lugar, las sorpresas sólo son divertidas si se dan en contextos seguros, no si son peligrosas o amenazantes. Si tu amiga hace caras porque se está atragantando o el chiste de tu vecino es de mal gusto, no te diviertes. La diversión trae el deseo incontenible de reírse y compartir nuestra jovialidad con los demás.

Inspiración

De vez en cuando nos topamos con la verdadera excelencia humana. Trascendemos lo ordinario y vemos posibilidades mejores que las usuales. Ser testigos de la naturaleza humana en su mejor expresión nos puede inspirar y elevar. Puede que veas a un colega desviarse de su apretada agenda para ayudar a un paciente anciano a orientarse en el laberinto de los pasillos del hospital. O ver a Roger Federer jugar un juego impecable en el US Open. O leer la obra de un poeta que parece penetrar en el fondo del alma humana.

Sentirte inspirado capta tu atención, te toca el corazón y te atrae. Es lo opuesto a la sensación de repulsión que sentimos ante la depravación humana. La inspiración no sólo nos hace sentir bien, nos hace querer expresar lo bueno y hacer el bien. Crea el deseo de hacer las cosas bien para poder llegar a nuestro máximo. Junto con la gratitud y el asombro, la inspiración es considerada una de las emociones trascendentes, es una de las formas de positividad que nos saca del ensimismamiento.

Tristemente, la inspiración no es lo único que podemos sentir al ver a alguien desempeñarse extraordinariamente bien. Como la gratitud, la inspiración tiene un “gemelo perverso”: el resentimiento o la envidia que podemos sentir cuando respondemos a la excelencia humana con

negatividad...Responder con negatividad o positividad es una elección, una decisión de tener el corazón abierto o cerrado. Y con esta decisión entramos en una espiral ascendente o descendente.

Asombro

Relacionado con la inspiración, el asombro se da cuando nos encontramos con lo bueno en gran escala. Realmente nos sentimos sobrecogidos por la grandeza. En comparación a eso nos sentimos humildes y pequeños. Estamos transportados por un momento. El asombro nos hace detenernos, se deshacen las barreras y nos sentimos parte de algo más grande que nosotros mismos. Mentalmente es un reto absorber la escala de lo que hemos encontrado. A veces nos asombra la naturaleza, con sus puestas de sol asombrosas, o al sentir el poder de las olas del mar. Otras, nos asombra la humanidad, como cuando vemos a Neil Armstrong dar el primer paso en la luna, o visitamos la catedral de Notre Dame en París y nos paramos debajo de la ventana rosa iluminada por la luz de la mañana.

Aunque el asombro es una forma de positividad, a veces está cerca de la negatividad. Por ej., sentimos asombro y miedo cuando somos testigos de un huracán o vemos caer las torres gemelas. El asombro, como la gratitud y la inspiración, es una emoción trascendente. Nos lleva a vernos como parte de algo mucho mayor, como la creación de Dios o el progreso de una nación. El asombro también nos puede hacer unirnos a líderes carismáticos, que parecen ser más grandes que la realidad.

Amor

Por algo dicen que el amor es una cosa esplendorosa. No se trata de un solo tipo de positividad; Incluye a todas las anteriores: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración y asombro. Lo que transforma a éstos en amor es el contexto. Cuando estas emociones se dan en nuestro corazón dentro de una relación cercana, lo llamamos amor. En las etapas iniciales de una relación, junto con la atracción, hay interés en todo lo que la persona hace o dice; se divierten y ríen juntos; cuando la relación se desarrolla, trae alegría; empiezan a compartir sus esperanzas para el futuro; conforme la relación se solidifica, tendemos a caer en una serenidad acogedora, dada por la seguridad del amor mutuo; nos sentimos agradecidos por lo que el ser amado aporta a nuestra vida, tan orgullosos de sus logros como de los nuestros, inspirados por sus cualidades positivas y tal vez asombrados por las fuerzas del universo que nos unieron. Cada uno de estos momentos podría describirse como un momento de amor. Verlo de esta manera nos permite apreciar sus muchas facetas y ver que es un estado momentáneo y no una descripción de una relación con tu pareja, hijo, padres o hermanos.

Anexo 2. Cuadro de ejemplos de respuestas

<p>Activa-constructiva</p> <p>Se observa una reacción genuina y entusiasta hacia el evento que es comunicado.</p> <p style="text-align: center;">Apoyo entusiasta</p>	<p>Pasiva-constructiva</p> <p>Dice poco, pero parece que tiene felicidad por la persona que le está contando sobre el evento.</p> <p style="text-align: center;">Apoyo silencioso</p>
<p>Activa-destructiva</p> <p>Destacan más los problemas potenciales o desventajas que implica el evento comunicado.</p> <p style="text-align: center;">Invaldar el evento</p>	<p>Pasiva-destructiva</p> <p>Se nota un desinterés hacia el evento que le están comunicando.</p> <p style="text-align: center;">Ignorar el evento</p>

Un ejemplo de este tipo de respuestas ante una misma situación la encontramos en el siguiente recuadro (adaptado de Reivich, Seligman y McBride, 2011).

<p>Situación: José le dice a su amigo cercano Andrián: <i>“Hola, mi esposa llamó y me dijo que ha conseguido una promoción de puesto en la empresa”</i></p>	
<p>Activa-constructiva</p> <p><i>¡Qué bien! ¿De qué trata el nuevo puesto? ¿Cuándo comienza?</i></p>	<p>Pasiva-constructiva</p> <p><i>Está bien.</i></p>
<p>Activa-destructiva</p> <p><i>Y ahora, ¿quién va a cuidar a tu hijo? ¿Una nana? No te lo recomiendo, hay muchos casos de abuso de parte de las nanas a los niños...</i></p>	<p>Pasiva-destructiva</p> <p><i>Mira, recibí un mensaje de mi hijo, dice que...</i></p>

Referencia

Reivich, K. J., Seligman, M. E., y McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1), 25.

Anexo 3. Situaciones para representar los estilos de respuesta

Situación 1

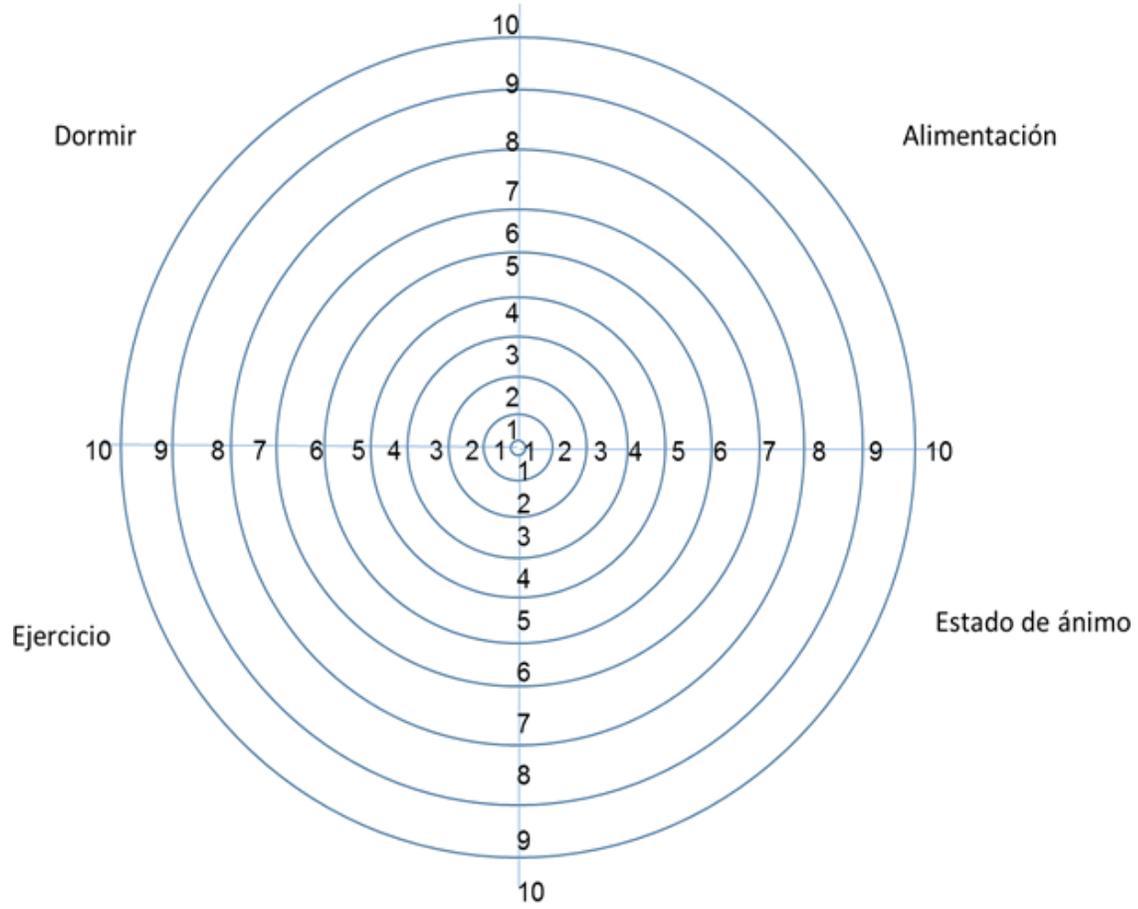
Un joven llega a decirle a su compañero de equipo que acaban de aceptarlo en una universidad prestigiosa en EE. UU. para irse de intercambio por un semestre, pero esto implica que no va a poder continuar con el proyecto de robótica en el que han estado trabajando los últimos meses y con el cual participarán en una competencia regional.

Situación 2

Una joven recibe a su novio con la sorpresa que consiguió boletos para su artista favorito y el mismo día del concierto, juega su equipo favorito de fútbol.

*Los alumnos deberán preparar con anticipación los diferentes estilos de respuesta.

Anexo 4. Brújula de bienestar



Anexo 5. Museos positivos

Historia de Museos Positivos

Museos Positivos es una iniciativa que surge de la colaboración entre el Festival Internacional de Santa Lucía y el Instituto de Ciencias de la Felicidad, de Tecmilenio, que busca unir el arte y las personas a través de la experiencia de emociones positivas como: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro, amor.

Desde el 2017, Universidad Tecmilenio y Festival Internacional de Santa Lucía, invitan a los museos de la localidad para que participen en el programa, que consiste en crear o adaptar una de sus exhibiciones temporales o permanentes, para que los visitantes puedan identificar y practicar emociones positivas mediante talleres, recorridos guiados y actividades que estimulan una reflexión positiva sobre la historia, ciencia, artes, con el propósito de establecer un compromiso, consigo mismos y con los demás, de construir un ambiente de bienestar.