

Semana 1

Agenda

Bloque	Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1	Ejercicio de meditación	5	Facilitador: liga con audio
	Explicación del tema Componentes del bienestar	20	Ninguno
	Mi foto de PERMA	20	Ninguno
	Receso	15	
2	Explicación del tema Emociones positivas	20	Ninguno
	Exploración de emociones positivas (Parte 1)	25	Facilitador: descripción y presentación de emociones positivas (Anexo 2).
	Receso	15	
3	Diario de emociones positivas	15	Pedir a los alumnos que inicien su diario siguiendo las instrucciones de este.
	Exploración de emociones positivas (Parte 2)	30	Facilitador: descripción y presentación de emociones positivas (Anexo 2).
	Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ejercicio de meditación
Descripción	Se realizará un ejercicio de meditación al inicio de la clase.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Liga para reproducir audio del ejercicio: Atención plena a la respiración (https://youtu.be/BHQZauU TdY).
Instrucciones para la actividad	1. Revisar indicaciones del ejercicio en Anexo 1.

EXPLICACIÓN DEL TEMA: COMPONENTES DEL BIENESTAR (20 min.)

Nombre	Mi foto PERMA
Descripción	El participante ilustra con una foto uno de los componentes del bienestar (PERMA).
Objetivo	Reconocer los componentes del bienestar en su vida.
Duración	20 min.
Requerimientos	Alumno: Computadora y conexión a Internet.
Instrucciones para	1. Dividir el grupo en cinco equipos: que se enumeren del 1

<p>la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p>	<p>al 5 y que se junten los números correspondientes, o asignar de manera aleatoria.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Asignar a cada equipo un componente del modelo PERMA. 3. Pedir a los alumnos que, de manera individual, busquen una imagen o fotografía que represente ese componente. 4. Posteriormente, los alumnos se reúnen en equipo y deciden cuál de las fotos que seleccionaron es la que mejor representa al componente, además de generar una descripción en equipo sobre la imagen y lo que representa. 5. Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación.
---	---

RECESO (15 min.)

EXPLICACIÓN DEL TEMA EMOCIONES POSITIVAS (20 min.)

Nombre	Exploración de emociones positivas
Descripción	El grupo identifica las características de las emociones positivas descritas por Barbara Fredrickson y contesta las preguntas relacionadas a cada emoción.
Objetivo	Identificar emociones positivas en la vida diaria.
Duración	25 min.
Requerimientos	Descripción de cada una de las emociones positivas (Anexo 2).
<p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p>	<p>Parte I.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica en la presentación de emociones positivas a qué emoción corresponde cada una de las imágenes. Puedes descargar la presentación en el objeto ubicado en el Anexo 2. 2. Selecciona una emoción positiva. 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. Pedir a los integrantes del grupo que se enumeren del 1 al 10 (o realiza una asignación aleatoria). 2. Se entrega a cada equipo la descripción de una emoción. 3. En cada equipo, un miembro deberá leer en voz alta la

	<p>descripción y contestar, entre todos, las preguntas que vienen en la segunda parte de la hoja.</p> <p>4. Un miembro de cada equipo explica al grupo la emoción que les tocó y los resultados de su conversación.</p> <p>5. Al finalizar, pedir a los alumnos que hablen de su experiencia (participación voluntaria).</p>
--	--

DIARIO DE EMOCIONES POSITIVAS (15 min.)

Nombre	Cierre
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 para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicita a los alumnos que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 2. Pide que elaboren un documento en el cual reflexionen y respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje el día de hoy? • ¿Cómo podrías utilizar este aprendizaje para incrementar el bienestar en tu vida? 3. Indica a los alumnos que suban el documento en el espacio correspondiente en la plataforma.

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- Pide a los alumnos que respondan el cuestionario VIA y tengan a la mano sus resultados (impresos o en su dispositivo).

Semana 2

Agenda

Bloque	Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1	Ejercicio de meditación	5	Facilitador: liga con audio
	Explicación del tema de Fortalezas de carácter	20	Nota: abarcar subtemas 2.1 y 2.2
	Escudo de fortalezas	20	Alumno: resultados del cuestionario VIA, una hoja de papel blanca, colores.
	Receso	15	
2	Explicación del tema de Fortalezas de carácter	20	Nota: abarcar subtema 2.3
	Adivina cuál es su fortaleza	25	Facilitador: Anexo 3 con acceso para consulta de alumnos.
	Receso	15	
3	Diario de emociones positivas	15	Pedir a los alumnos que escriban en su diario.
	Utilizar las fortalezas de nuevas formas	30	Ninguno
	Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ejercicio de meditación
Descripción	Se realizará un ejercicio de meditación al inicio de la clase.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Liga para reproducir audio del ejercicio: Espacio de respiración con fortalezas (https://youtu.be/s3aExRtykuA).
Instrucciones para la actividad	1. Revisar indicaciones del ejercicio en Anexo 1.

EXPLICACIÓN DEL TEMA FORTALEZAS DE CARÁCTER (20 min.)

Nombre	Escudo de las fortalezas de carácter
Descripción	Crear un escudo de armas a partir de las fortalezas de carácter.
Objetivo	Representar las fortalezas de carácter más importantes mediante un dibujo.
Duración	20 min.
Requerimientos	Resultados del cuestionario VIA. Una hoja de papel blanca, colores.

<p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se sugiere que el facilitador haga una breve explicación sobre los escudos de armas (historia, simbolismo, colores, importancia, valor, etc.). 2. Indicar a los alumnos que diseñen un escudo de armas considerando sus cinco fortalezas principales, según sus resultados del cuestionario VIA. 3. Después de terminar el escudo de armas personal, solicitar la participación voluntaria de algunos alumnos para que presenten su obra frente al grupo, explicando el significado de los dibujos y su relación con sus fortalezas.
--	---

RECESO (15 min.)

EXPLICACIÓN DEL TEMA FORTALEZAS DE CARÁCTER (20 min.)

Nombre	Adivina cuál es su fortaleza
Descripción	Los participantes presentarán ejemplos de fortalezas aplicadas en conductas.
Objetivo	Identificar las fortalezas de carácter de personas exitosas y cómo las aplicaron en su vida.
Duración:	25 minutos.
Requerimientos	Biografías de personas exitosas (Anexo 3).
<p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los participantes)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir al grupo en cuatro equipos. 2. Entregar una biografía a cada equipo. 3. Solicitar que identifiquen las fortalezas insignia de la persona. 4. Reflexionar sobre ¿cómo las aplicó en su vida para ser exitoso? 5. Compartir sus reflexiones con el resto del grupo.

RECESO (15 min.)

DIARIO DE EMOCIONES POSITIVAS (15 min.)

Nombre	Utilizar las fortalezas de nuevas formas
Descripción	Los participantes elaborarán un plan de desarrollo de fortalezas.
Objetivo	Identificar acciones que favorezcan el desarrollo de las fortalezas de carácter.
Duración:	30 min.
Requerimientos	Resultados del cuestionario VIA.

<p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los participantes)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los participantes que identifiquen las cinco primeras fortalezas de su listado (aquellas en las que han obtenido mejor puntuación). 2. Ahora, pide que seleccionen una de las cinco primeras fortalezas del listado y una de las cinco últimas fortalezas. 3. Para la fortaleza de mayor puntuación seleccionada, el participante debe contestar: ¿en qué nuevos contextos, situaciones o actividades podrías aplicarla? Registra en la siguiente tabla tu plan de acción: <table border="1" data-bbox="678 600 1378 741"> <thead> <tr> <th>Fortaleza</th> <th>Acciones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 4. Para la fortaleza de menor puntuación seleccionada, el participante debe plantearse algún objetivo concreto en el que pueda llevarla a la práctica y le ayude a mejorarla. Registra en la siguiente tabla su plan de acción: <table border="1" data-bbox="678 995 1378 1136"> <thead> <tr> <th>Fortaleza</th> <th>Acciones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 5. Para ideas sobre cómo poner las fortalezas en acción, visita: <p>https://www.uts.utoronto.ca/projects/flourish/building-your-strengths/</p> 	Fortaleza	Acciones							Fortaleza	Acciones						
Fortaleza	Acciones																
Fortaleza	Acciones																

Nombre	Cierre
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 para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicita a los alumnos que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 2. Pide que elaboren un documento en el cual reflexionen y respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje el día de hoy? • ¿Cómo podrías utilizar este aprendizaje para incrementar el bienestar en tu vida? 3. Indica a los alumnos que suban el documento en el

	espacio correspondiente en la plataforma.
--	---

Semana 3

Agenda

Bloque	Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1	Ejercicio de meditación	5	Facilitador: liga con audio
	Explicación del tema de Relaciones positivas	20	Ninguno
	Sentirse conectado	20	Ninguno
	Receso	15	
2	Explicación del tema de Metas y logros	20	Ninguno
	¿Por qué son importantes las metas?	25	Alumnos: documento de "100 cosas que hacer antes de morir"
	Receso	15	
3	Diario de emociones positivas	10	Pedir a los alumnos que escriban en su diario.
	Selecciona una meta	35	Ninguno
	Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ejercicio de meditación
Descripción	Se realizará un ejercicio de meditación al inicio de la clase.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Liga para reproducir audio del ejercicio: Ejercicio mental de mejor yo posible (https://youtu.be/q63PBZy0M7U).
Instrucciones para la actividad	1. Revisar indicaciones del ejercicio en Anexo 1.

EXPLICACIÓN DEL TEMA RELACIONES POSITIVAS (20 min.)

Nombre	Sentirse conectado
Descripción	Ejercicio que promueve la sensación de cercanía y amabilidad hacia las personas.
Objetivo	Pensar en un momento en el cual la persona sintió una conexión fuerte con otra persona y escribir su experiencia.
Duración	20 min.
Requerimientos	Hoja de papel, pluma.

<p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los alumnos que piensen en una ocasión en la que hayan experimentado un fuerte lazo de conexión con otra persona. El ejemplo debe ser específico, puede ser una conversación, una situación en la que se recibió apoyo o se brindó apoyo a alguien, experimentaron un éxito o una adversidad, o presenciaron un evento único. 2. Una vez se haya seleccionado el momento, indica que se tomen el tiempo de escribirlo y describirlo, en particular que consideren la manera en que dicha experiencia hizo que se sintieran conectados con la persona con quien convivieron.
--	--

RECESO (15 min.)

EXPLICACIÓN DEL TEMA METAS Y LOGROS (20 min.)

Nombre	¿Por qué son importantes las metas?
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	25 minutos.
Requerimientos	Alumnos: cuestionario de 100 cosas que hacer antes de morir.
<p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reúnanse en equipos y compartan su reflexión sobre la actividad de 100 cosas que hacer antes de morir: <ul style="list-style-type: none"> • ¿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?

RECESO (15 min.)

DIARIO DE EMOCIONES POSITIVAS (15 min.)

Nombre	Selecciona una meta
Descripción	Seleccionar y analizar una meta.
Objetivo	Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.

Duración	35 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para la actividad (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)	<ol style="list-style-type: none"> Solicitar a los alumnos que, de manera individual, seleccionen y escriban una de sus metas. Pedir que analicen su meta utilizando un diagrama del modelo SMART. Pueden ver ejemplos en la siguiente página: http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/ Imagen de ejemplo:  Hacer equipos de tres personas para que compartan sus metas.

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante la sesión, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Solicita a los alumnos que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. Pide que elaboren un documento en el cual reflexionen y respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje el día de hoy? ¿Cómo podrías utilizar este aprendizaje para incrementar el bienestar en tu vida? Indica a los alumnos que suban el documento en el espacio correspondiente en la plataforma.

Semana 4

Agenda

Bloque	Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1	Ejercicio de meditación	5	Facilitador: liga con audio
	Explicación del tema de Bienestar y salud	20	Nota: abarcar subtemas 4.1 y 4.2
	Descanso, me muevo y me alimento (Parte 1)	20	Facilitador: presentar Anexo 4 como apoyo para la actividad.
	Receso	15	
2	Explicación del tema de Bienestar y salud	20	Nota: abarcar subtemas 4.3
	Descanso, me muevo y me alimento (Parte 2)	25	Ninguno
	Receso	15	
3	Diario de emociones positivas	10	Pedir a los alumnos que escriban en su diario.
	Mi plan de zona azul	35	Ninguno
	Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ejercicio de meditación
Descripción	Se realizará un ejercicio de meditación al inicio de la clase.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Liga para reproducir audio del ejercicio: Atención plena al cuerpo escanear corporal: https://youtu.be/tEYQTKIzXio
Instrucciones para la actividad	1. Revisar indicaciones del ejercicio en Anexo 1.

EXPLICACIÓN DEL TEMA BIENESTAR Y SALUD (20 min.)

Nombre	Descanso, me muevo y me alimento
Descripción	Los alumnos grafican su estado de salud en tres parámetros: sueño, alimentación, ejercicio y estado de ánimo.
Objetivo	Comprender la relación entre los hábitos de bienestar y su estado de salud.
Duración	45 minutos.

Requerimientos	Facilitador: presentar Anexo 4 como apoyo para actividad.
Instrucciones para la actividad	<p>Parte 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar Anexo 4. 2. Pedir a cada alumno que, en una hoja, tracen la brújula y registren los niveles de bienestar en las cuatro áreas; el cálculo es subjetivo, según como cada uno recuerde. 3. Algunos parámetros en los que se pueden basar para realizarlo: <ul style="list-style-type: none"> • Dormir: 7 a 8 horas (en la noche). • Comer: comida nutritiva dos veces al día. • Hacer ejercicio: 30 minutos a una hora diaria. <p>Parte 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Tomando en cuenta los resultados obtenidos, pide a los alumnos que desarrollen un plan de acción para incrementar el nivel de bienestar de las cuatro áreas. Este debe contener: <ul style="list-style-type: none"> • Metas para cada una de las áreas o actividades específicas para lograr las metas. • Tiempos. • Medición de logros (como medir lo que se va logrando). • Reflexión final de la actividad. 5. Reúne a los alumnos en grupos de cuatro a cinco personas para que compartan los resultados con sus compañeros.

RECESO (15 min.)

EXPLICACIÓN DEL TEMA BIENESTAR Y SALUD (20 min.)

RECESO (15 min.)

DIARIO DE EMOCIONES POSITIVAS (15 min.)

Nombre	Mi plan de zona azul
Descripción	Ejercicio para comprender los nueve factores de las zonas azules relacionados con una vida saludable.
Objetivo	Plantear estrategias y acciones que favorezcan el desarrollo de una vida saludable.
Duración	35 minutos.
Requerimientos	Ninguno.

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir la información del Anexo 5. 2. Pedir a cada alumno que seleccionen tres características de las zonas azules y, para cada una, plantear tres acciones encaminadas a mejorar su salud. 3. Organiza a los alumnos en equipos para que compartan su plan de acción.
---------------------------------	--

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas, rescatando lo más significativo.
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar a los alumnos que de forma individual compartan con el grupo las experiencias vividas durante el desarrollo del curso. 2. Pide que elaboren un documento en el cual reflexionen y respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje el día de hoy? • ¿Cómo podrías utilizar este aprendizaje para incrementar el bienestar en tu vida? 3. Indica a los alumnos que suban el documento en el espacio correspondiente en la plataforma.

Anexo 1. Atención plena desde un enfoque en fortalezas de carácter

La Atención plena y las Fortalezas de carácter forman parte de los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.

De acuerdo con el modelo PERMA propuesto por Seligman (2011), todos los elementos del bienestar están apoyados en las fortalezas de carácter.

Definiciones

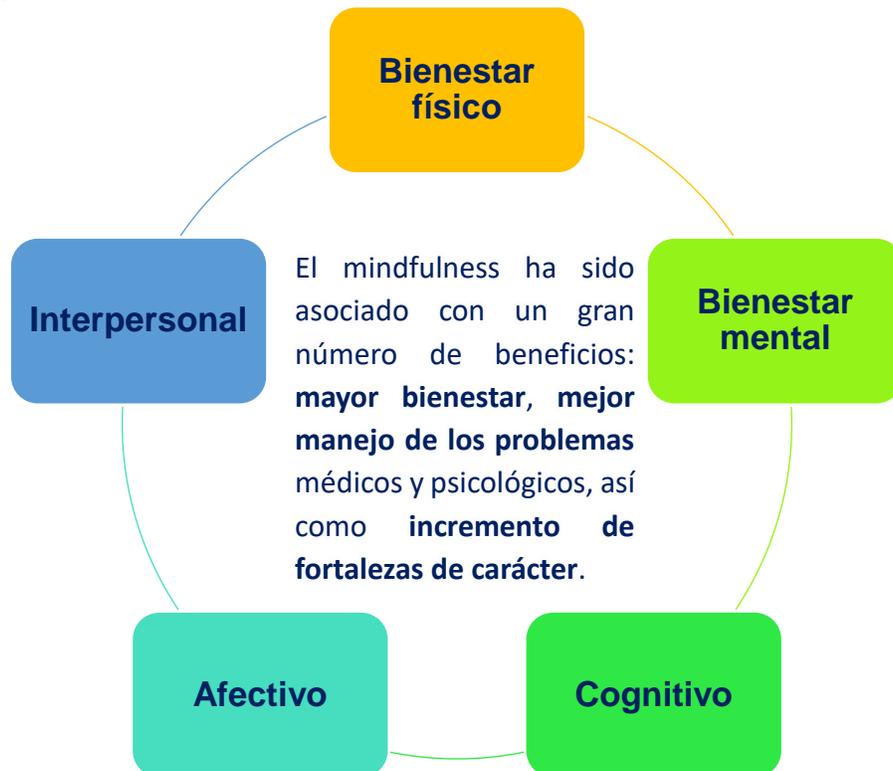
“Poner atención de una forma particular, a propósito, en el momento presente y sin juzgarlo”.

“La conciencia que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente y sin juzgar a las experiencias que despliegan en cada momento”.

Jon Kabat-Zinn, creador del MBSR, programa de reducción de estrés basada en la atención plena (1994).

La atención plena o *mindfulness* puede definirse de manera operacional como: “la autorregulación de la atención hacia el momento presente con curiosidad, apertura y aceptación, ya sean experiencias internas (pensamientos, recuerdos, emociones) o externas (sonidos, experiencias visuales o táctiles)” (Bishop et al., 2004).

Beneficios



La atención plena aplicada en la educación:

- Aumenta la concentración.
- Aumenta la atención.
- Aumenta la memoria.
- Aumenta el desempeño académico.
- Reduce el estrés, ansiedad y depresión.
- Favorece la regulación emocional.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta el bienestar.

Aplicación de la atención plena en el aula

Para una primera etapa de implementación, se definió incluir intervenciones breves con ejercicios mentales guiados al inicio de cada clase de la materia. Los ejercicios están disponibles como audios en las ligas que encontrarán en este documento, por lo que la labor del profesor será realizar la dinámica con su grupo, utilizando estos audios, los cuales son breves (de 1:33 a 5:33 minutos).

En la primera clase donde se implemente la práctica, se recomienda al profesor dar una breve introducción a los estudiantes sobre la atención plena y los beneficios que su práctica constante conlleva para el bienestar y el desempeño escolar, con el fin de que el estudiante tenga un contexto general del para qué de la intervención.

El profesor, al llegar al aula, antes de iniciar la clase revisa en el plan el audio que corresponde a la semana en que se encuentra. En todas las clases de dicha semana, debe realizar el ejercicio al inicio de las mismas.

Solicita a los alumnos su atención para realizar el ejercicio e inicia la reproducción del audio.

Plan de implementación de ejercicios mentales guiados

Semana	Sesión	Audio
1	Al inicio de clase	<ul style="list-style-type: none">• Atención plena a la respiración [4:20]: https://youtu.be/BHQZauU_TdY
2	Al inicio de clase	<ul style="list-style-type: none">• Espacio de respiración con fortalezas [4:19]: https://youtu.be/s3aExRtykuA
3	Al inicio de clase	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio mental de mejor yo posible [3:14]: https://youtu.be/q63PBZy0M7U
4	Al inicio de clase	<ul style="list-style-type: none">• Atención plena al cuerpo (escanear corporal) [5:33]: https://youtu.be/tEYQTKIzXio

Explicación de los ejercicios mentales guiados

Los ejercicios mentales, tradicionalmente conocidos como las meditaciones, son las herramientas para cultivar ciertos estados y, con la práctica constante, características ideales de la mente y de la personalidad. Son herramientas para la reeducación de la mente de manera más equilibrada, armoniosa y saludable, que conlleva la felicidad y el bienestar. Existen diferentes ejercicios mentales diseñados para cultivar la cualidad de la conciencia llamada “atención plena”. Tanto la sabiduría antigua como la ciencia moderna han mostrado innumerables beneficios de la atención plena.

Algunos de estos ejercicios mentales se enfocan exclusivamente en el aspecto de la atención plena, mientras otros integran la atención plena con las fortalezas de carácter. Idealmente, uno practica el ejercicio mental sentado en la silla (o en el suelo con las piernas cruzadas si gusta), con una postura donde la espalda es recta y con los ojos cerrados. Al cerrar los ojos, se quitan las informaciones visuales que provienen de lo exterior y uno puede llevar la atención a lo interior, que también favorece la concentración y la observación del momento presente de manera más efectiva y profunda. Se recomienda colocar las palmas de las manos sobre los muslos, mantener la postura recta y al mismo tiempo relajando los músculos sin tensión. Los pies pueden estar colocados en el suelo. Sentado sobre la silla, se permite el mayor flujo de las actividades del sistema nervioso-endocrino, que favorece la mayor concentración.

A continuación se explica cada uno de los cuatro ejercicios mentales seleccionados:

Atención plena a la respiración [4:20]

Enfoque: Atención plena

Este ejercicio mental sigue el mismo proceso que el ejercicio mental “Atención plena a la respiración (corto)”. La diferencia es que esta versión permite un mayor tiempo para experimentar y profundizar en la conciencia de cada aspecto de la respiración; la conciencia de la respiración en las fosas nasales, en el pecho, en el abdomen y de todo el sistema respiratorio.

Al llevar la atención con mayor detalle a la sensación o al movimiento de la respiración, el practicante puede cultivar la conciencia del momento presente, que es el objetivo principal de este ejercicio y de todos los ejercicios mentales, con el apoyo de la respiración. La profundidad de exploración quiere decir la profundidad de la conciencia. El practicante puede aprender a conectar con la respiración en diferentes puntos del cuerpo (fosas nasales, el pecho o el abdomen) y llevar la práctica en cualquier momento de la vida diaria.

Durante la práctica, es totalmente natural si la mente se distrae y ya no está enfocando en la respiración o el cuerpo. Cuando esto sucede, es muy importante no juzgar ni molestarse, sino aceptar esa naturaleza de la mente y simplemente regresar a la respiración. Regresar es más importante que mantener la atención el mayor tiempo posible. Las cuatro fases cíclicas de la atención son las siguientes: 1) prestar atención, 2) mantenerla, 3) la mente se distrae y 4) regresar a prestar atención nuevamente. Lo más importante es la cuarta fase de regresar, y cada vez que uno logra regresar, está cultivando la capacidad de la atención con curiosidad, apertura y aceptación.

Espacio de respiración con fortalezas [4:19]

Enfoque: Atención plena y fortalezas de carácter

Es otro ejercicio mental utilizando la conciencia de la respiración. Su intención es proveer un “espacio” breve y significativo para generar conciencia del momento presente y una conexión de la respiración con la conciencia y el uso de las fortalezas de carácter. El enfoque de este ejercicio mental es único en el sentido de que se utilizarán los tres pasos que corresponden a las fortalezas de carácter: la Curiosidad, la Autorregulación y la Perspectiva.

Los alumnos pueden ver las siguientes tres categorías como tres pasos que fluyen juntos. Toma aproximadamente un minuto por cada paso.

1. **Conciencia [Curiosidad]:** presta atención al momento presente. Ábrete a él con curiosidad. Observa los detalles. Pon interés en este momento. Identifica qué puedes sentir en este momento —los sonidos subiendo y bajando, el contacto que tu cuerpo hace con el asiento. Permite que tu curiosidad explore el momento pleno. Practica la curiosidad por tus pensamientos y sentimientos, interesado en lo que sea que esté ante tu presencia ahora. Simplemente date cuenta de estos sucesos en el momento presente y déjalos ir. Si te encuentras atrapado en una sensación o sentimiento, simplemente di: “¿Qué más? ¿Qué más está sucediendo en el momento presente? ¿Qué más hay que pueda despertar mi curiosidad e interesarme?”
2. **Concentración [Autorregulación]:** permite que tu atención se delimite en una sola cosa —tu respiración. Esta es la fase de concentración del espacio de respiración, en el que la idea es dejar ir todos los sucesos en el momento presente, con excepción de tu respiración. Permítete sentir la plenitud de tu inhalación y de tu exhalación. Siente tu respiración en el cuerpo. Concéntrate sólo en tu respiración. Cuando tu mente divague, simplemente tráela de regreso a tu respiración. Una y otra vez trae tu atención a tu respiración. Cada vez que regresas tu atención a la respiración estás practicando la autorregulación. Esto significa que estás “tomando el control” de tu atención. Siempre de vuelta a tu respiración.
3. **Conciencia expandida [Perspectiva]:** conforme continúas centrando tu atención en tu inhalación y tu exhalación, también puedes permitir que tu atención se expanda a tu cuerpo como un todo. Mientras respiras, presta atención a tu totalidad, la unidad de tu cuerpo y mente. Permítete sentir una sensación de integridad y unidad. Esto puede ser similar a usar tu fortaleza de perspectiva —dar un paso atrás para tener una visión más completa de tu cuerpo/mente y tu lugar en el momento presente. Esto te permite ver y respirar con un panorama más amplio.

Ejercicio mental de mejor yo posible [3:14]

Enfoque: Atención plena y fortalezas de carácter

Este ejercicio mental integra la atención plena con las fortalezas de carácter. En este ejercicio, el practicante visualiza un momento en el futuro, puede ser en 6 meses, 1 año, 5 años, etc., y focalizar la mente en una meta que desea cumplir para ese momento. Aplicando la atención plena a la respiración, uno visualiza ese momento en el futuro con el cumplimiento de esa meta. Al cumplir esa meta, ¿qué fortalezas utilizaste? ¿Qué acciones realizaste para llegar a cumplir esa meta? ¿Cómo te sientes al haber cumplido tus metas? ¿Cuáles fortalezas de carácter tuviste que desarrollar para llegar hasta aquí? Estas preguntas permiten afinar la mente con la meta de la vida que uno tiene y las fortalezas de carácter necesarias para lograrla.

Este ejercicio sirve como una preparación mental para los momentos de aquí y ahora que uno va a experimentar en el futuro como el momento presente de mejor manera posible, enfocando las fortalezas de carácter con la atención plena. Aunque se requiere una visualización del momento en el futuro, es una actividad totalmente consciente que se realiza en el momento presente. La clave es aplicar la atención plena en el momento presente con el enfoque en las fortalezas.

Atención plena al cuerpo (escanear corporal) [5:33]

Enfoque: Atención plena

Este ejercicio mental consiste en escanear cada parte del cuerpo. Comenzando con la conciencia del momento presente y de la respiración en las fosas nasales, en el pecho y en el abdomen con curiosidad, apertura y aceptación, el practicante comienza a observar de manera consciente cada parte del cuerpo desde la punta de la cabeza hasta los pies (cabeza, nuca, cuello, columna vertebral, espalda, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, pecho, abdomen, cadera, piernas, rodillas, tobillos y pies). Después de escanear cada parte del cuerpo, el practicante observa el cuerpo completo y percibe todo el cuerpo como una unidad.

De esa manera, uno puede lograr una conexión profunda de la mente y el cuerpo. Esa integración mente-cuerpo tiene beneficios no solamente de generar la relajación, sino también de pertenecer en el momento presente con mayor conciencia cultivando la atención plena, cuya definición operativa es la autorregulación de la atención en el momento presente con la actitud de curiosidad, apertura y aceptación.

Anexo 2. Descripción de emociones positivas

Tomado de Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Reino Unido: 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 ligera; 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 echarle 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 solo 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 estas, 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 solo 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 solo 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 ejemplo, 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 estos 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.

Presentación de emociones positivas



PPT Emociones
Positivas

Haz clic en el botón para descargar la presentación, que contiene dos imágenes por cada emoción positiva, para que elijas la que consideres más conveniente; además, incluye una breve descripción de cada emoción en las notas y una serie de preguntas reflexivas para la actividad indicada en el manual.

Anexo 3. Biografías



Eleanor Roosevelt
(1884-1962)

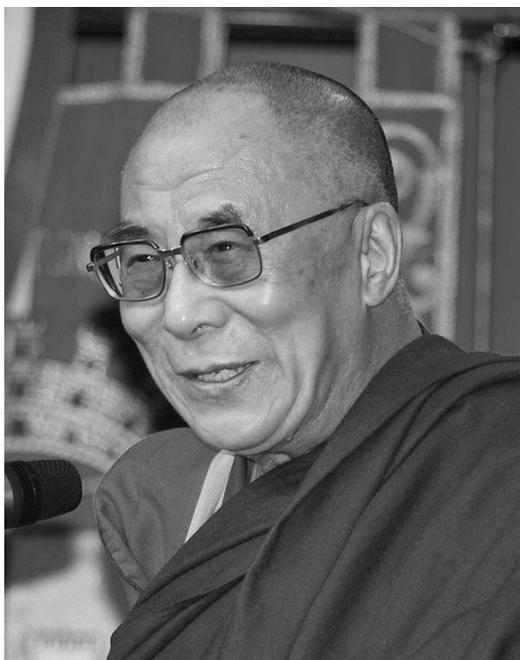
Eleanor Roosevelt fue una política, diplomática y activista estadounidense que trabajó por los derechos humanos. Como activista apoyó a La Liga de las Mujeres Votantes, la Liga de Mujeres de la Unión de Comercio y la División de Mujeres del Partido Demócrata.

Como política y siendo primera dama de los Estados Unidos de América, dio más de 300 conferencias a mujeres periodistas y participó en múltiples actos políticos en defensa de los derechos de la mujer.

Destacó en puestos importantes, desempeñándose como delegada de Naciones Unidas entre 1946 y 1952 y presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de Naciones Unidas entre 1947 y 1951. Fundó la Asociación de los Estados Unidos de la ONU.

Principales contribuciones a la humanidad:

- Participó en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas.
- Escribió cuatro libros en los cuales relata su vida y pensamientos en favor de los demás.
- Viajó a través de Estados Unidos para promover el New Deal, un plan para sostener a la población más necesitada durante la crisis económica de 1929.



Tenzin Gyatso – Dalái lama
(1935-Presente)

Desde los 5 años de edad, momento en el cual fue reconocido y anunciado como la encarnación de su predecesor el dalái lama Thubten Gyatso, ha sido el líder político y espiritual del budismo tibetano.

Su historia ha estado marcada por la lucha entre China y el Tíbet. A los 15 años, con completo poder político, decide exiliarse, junto con 80 mil tibetanos a su cargo, en India, como consecuencia de la invasión china en el Tíbet.

Durante su exilio, estableció una constitución democrática para el Tíbet, creó establecimientos agrícolas para la manutención de los refugiados, fundó centros de enseñanza (lengua, historia, religión y cultura del Tíbet) y más de 200 monasterios.

Por sus labores para solucionar el conflicto China-Tíbet a través de la paz y sus enseñanzas a la humanidad, ha recibido numerosos honores, entre los cuales destacan: Premio Nobel de la Paz en 1989, Premio Mundial de la Paz (1994), Premio Humanitario Hilton (2003), entre otros.

Principales contribuciones a la humanidad:

- Plan de Paz de Cinco Puntos para estabilizar el conflicto China-Tíbet
- Ha escrito sus enseñanzas en más de 10 libros sobre la felicidad, el amor, la bondad, el perdón, la compasión, la fe.



Marie Curie
(1867-1934)

Manya Skłodowska (conocida después como Marie Curie) fue una físico y químico y la primera persona en recibir dos premios Nobel. Realizó estudios de las radiaciones del uranio, inspirada en los descubrimientos de los rayos X por Wilhelm Röntgen y los estudios de Henri Becquerel sobre las radiaciones invisibles del uranio.

Entre las aportaciones a la ciencia, Curie acuñó el término "radioactividad", pionero de la terapia de radiación para el cáncer, y descubrió dos nuevos elementos: el polonio y el radio, haciéndola acreedora de grandes honores como el Premio Nobel de Física (1903) por el descubrimiento de los elementos radioactivos y Premio Nobel de Química (1911) por sus investigaciones sobre el radio y sus compuestos.

Además, en 1914 recibió el nombramiento de directora del Instituto de Radio de París y en el mismo año se fundó el Instituto Curie, que actualmente es uno de los centros más importantes en donde se realiza investigación médica, biológica y biofísica.

Principales contribuciones a la humanidad:

- Descubrimiento del polonio (se usa en dispositivos que ionizan el aire para eliminar acumulación de cargas electrostáticas en algunos procesos de fotografía e impresión).
- Descubrimiento del radio (se usa ahora únicamente en el tratamiento de unos pocos tipos de cáncer).



Robert Allen Zimmerman "Bob Dylan"
(1941-Presente)

Cantante y compositor estadounidense. A la edad de 18 años comienza a cantar en los cafés música de tipo folk y la canción protesta, cuyas letras hablaban sobre problemas sociales como la injusticia, la desigualdad, la guerra (Vietnam), entre otros. Su estilo característico es mezclar distintas tradiciones musicales populares. Una de sus canciones más reconocidas es *Blowin' in the wind* (1963), considerada un himno generacional y utilizada en las manifestaciones pacifistas a favor de los derechos civiles de los africanos.

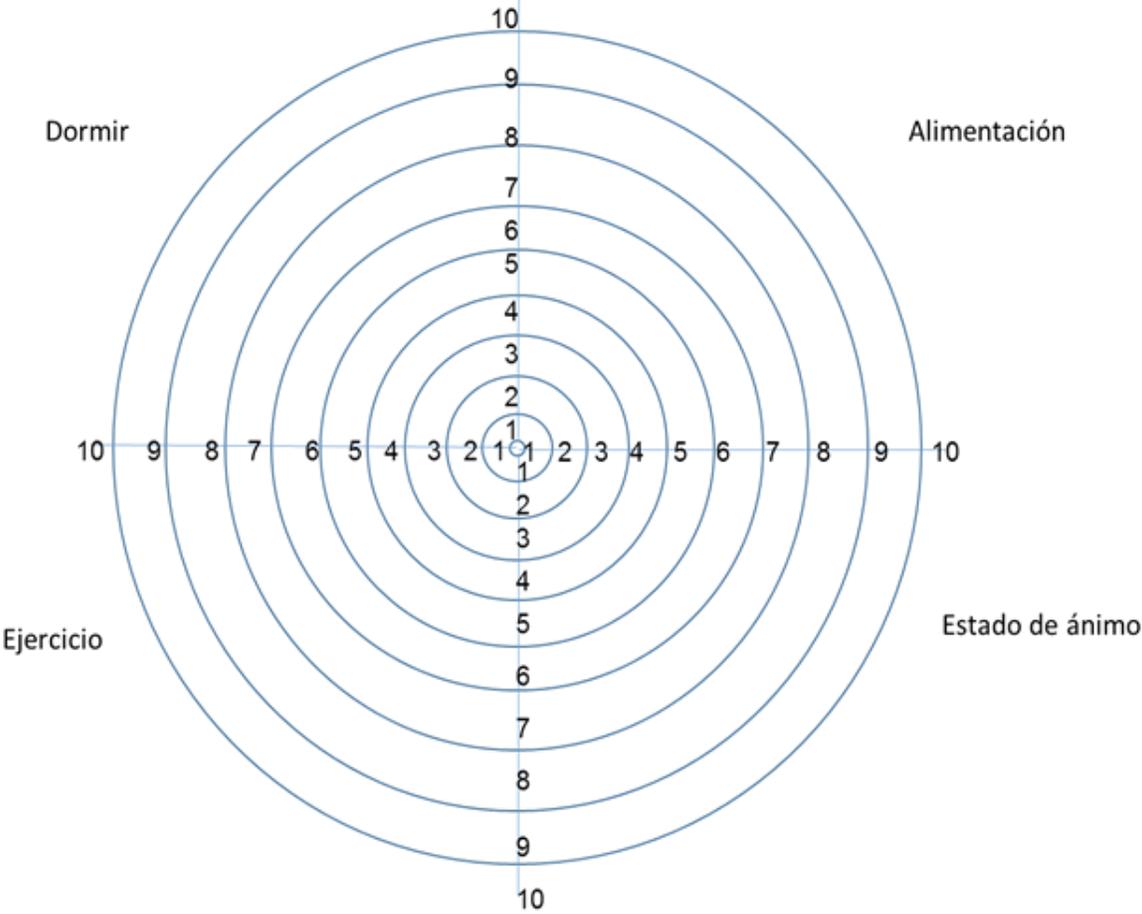
Es considerado un referente generacional. En el acta oficial del jurado que hizo entrega del Premio Príncipe de Asturias de las Artes en 2007, se enuncia que es un "mito viviente en la historia de la música popular y faro de una generación que tuvo el sueño de cambiar el mundo...".

Ha recibido grandes reconocimientos: diversos premios Grammy durante su carrera como cantante, Orden de las Artes y las Letras (1990), Óscar a la mejor canción original (2001), Premio Príncipe de Asturias de las Artes (2007), la Medalla Presidencial de la Libertad (2012) y el Premio Nobel de Literatura (2016).

Principales contribuciones:

- Ha grabado más de 40 discos que gozan de una gran popularidad intergeneracional.
- Revolucionó el género musical y es una referencia para cantautores y bandas de rock.

Anexo 4. Brújula del bienestar



Anexo 5. Características de las zonas azules

1. **Moverse de manera natural:** los habitantes de estas regiones están activos físicamente: en Cerdeña son pastores, en Okinawa muchos cuidan sus propios jardines y huertos, y en general se mueven naturalmente al realizar sus actividades diarias.
2. **Tener un propósito:** en las diferentes zonas azules existe alguna frase o palabra que quiere decir “tener una razón para levantarse cada mañana”.
3. **Rutinas para manejar el estrés:** cada una de estas zonas tiene prácticas culturales que ayudan a que las personas no estén tan estresadas. Algunos rezan, otros hacen la siesta, y otros tienen un ritual diario para recordar a sus ancestros.
4. **La regla del 80%:** en Okinawa las personas antes de comer dicen “Hara hachi bu”, que se refiere a comer solo hasta estar saciados al 80%, no hasta sentirse completamente llenos.
5. **Inclinación por los productos vegetales:** la mayoría de la gente centenaria come mucho más producto vegetal que de otro tipo. Solo comen carne, generalmente de puerco, unas cinco veces al mes y comen muchas leguminosas como frijoles, habas, lentejas y soya.
6. **Beber vino:** en todas las zonas azules (excepto en Loma Linda porque son adventistas y su religión prohíbe beber alcohol) la gente consume vino regularmente y con moderación, una o dos copas al día, siempre con alimentos y acompañados de otras personas (Buettner aclara: ¡no se vale acumularlo y tomarse 14 copas el fin de semana!).
7. **Sentido de pertenencia:** la participación en comunidades y prácticas religiosas, cuatro veces al mes, incrementa la expectativa de vida.
8. **Los seres queridos primero:** las familias mantienen cerca de casa a los adultos mayores, los adultos se comprometen a una vida en pareja, dedican tiempo y amor al cuidado de los niños.
9. **La tribu correcta:** la participación en grupos sociales que promueven hábitos saludables.

Más información disponible en:

Buettner, D. (2016). *Power 9@. Reverse Engineering Longevity*. Recuperado de <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>

Anexo 6. Diario de emociones positivas