



Innovación con propósito de vida.

Psicología positiva
Manual del facilitador
Modalidad tetramestral

Autores:

Dra. Ma. Elena Morín García

Lic. Iván Guerrero Vidales

Curso presencial de verano de Psicología Positiva

Manual del facilitador

Contenido

1. Indicaciones básicas para el desarrollo del curso
2. Descripción del curso
3. Anexos

Indicaciones básicas para el desarrollo del curso

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

1. Generar un clima cálido y de confianza. Se deben dar a conocer las siguientes reglas de oro:
 - Todo lo que se comparta en los ejercicios, se queda dentro del salón
 - Establecer la regla del pase: si se les hace una pregunta a la que no quieren responder se vale decir "paso".
 - Solo se puede compartir lo que tú le digas a un compañero, no lo que él te dijo a ti.
 - No evaluar los comentarios de los participantes positiva o negativamente.
2. Antes de cada taller presencial debes recordar a tus Alumnos los materiales y documentos que necesitarán para realizar las actividades en el taller presencial.
3. Establecer las reglas de logística que permitan que el taller se desarrolle sin contratiempos:
 - Distribución del grupo de acuerdo a la actividad que se está realizando: individualmente, en equipos o el grupo completo.
 - Asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo a la actividad que se realiza.
 - Llevar los materiales necesarios, los cuales están especificados en cada actividad. En caso de que se requiera que los alumnos lleven algún material para el siguiente taller, hay que recordárselos al final de la sesión
 - Cada sesión tiene una duración de 4 horas, la distribución del tiempo está definida al inicio de cada sesión.
 - Se espera que se desarrollen todas las actividades programadas para cada taller. Se pueden presentar dos casos: muchos alumnos, en donde, se alarguen las discusiones y falte tiempo para continuar; o bien lo contrario y sobre tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.
 - Puntualidad y asistencia: pedir a los alumnos que lleguen a tiempo.
 - Enfatizar la importancia de respetar el tiempo de los recesos, la sesión debe reiniciarse al terminar el tiempo establecido.

- Informar a los alumnos que la participación activa en el taller es parte de la evaluación del curso.
4. Asegurar que todos los alumnos firman la carta de estoy enterado (Anexo 1).
 5. Revisar que se sigan los lineamientos de trabajo de los alumnos.

Lineamientos de trabajo para los participantes:

1. Participar activamente te permitirá experimentar y aprovechar en forma adecuada cada una de las actividades que realices.
 - Debes asistir a todas las sesiones y llegar puntualmente
 - Realizar las actividades del curso y del taller
 - Acudir con el material requerido para realizar las actividades del taller
 - Respetar el tiempo indicado para cada receso
 - Adaptarte a diversos equipos en las diferentes actividades
 - Participar y dejar participar a los demás
 - Disfrutar las sesiones
2. Lo que se comparte en el taller se queda dentro del taller.
3. Respetar las aportaciones de tus compañeros y utilizar la regla del “pase” cuando no quieras responder alguna pregunta, en ese caso dirás: “paso”.
4. Respetar la opinión de los demás, no necesariamente estar de acuerdo con ellos, pero entender las diferencias, intercambiar opiniones y así enriquecer nuestro aprendizaje.

Sesiones del curso

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema PERMA	20	Ninguno
Mi foto de PERMA	45	Facilitador: correo para que los participantes envíen su fotografía Alumno: celular con cámara o cámara fotográfica
Receso	15	
Explicación del tema de Emociones Positivas	20	Ninguno
Exploración de emociones positivas	60	Facilitador: PPT de Emociones positivas y descripción de emociones positivas (Anexo 2)
Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes 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 min.)

Nombre	Mi foto PERMA
Descripción	El participante ilustra con una foto, uno de los componentes del bienestar (PERMA).
Objetivo	Reconocer los conceptos de los componentes del bienestar: PERMA en su vida.
Duración	45 min.
Requerimientos	Celular con cámara o cámara fotográfica.

	El instructor proporciona un correo para que los participantes envíen su fotografía con el fin de proyectarla en la segunda parte del ejercicio.
<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 el grupo en 5 equipos: que se enumeren del 1 al 5 y que se junten los números correspondientes. 2. Asignar a cada equipo un componente del modelo PERMA. 3. Pedir a los participantes que, en equipo, salgan del salón y busquen en su alrededor una situación que represente ese componente, le tomen una foto y regresen al aula (máximo 15 minutos). 4. Los participantes se reúnen en el equipo y deciden cuál de las fotos que tomaron es la que mejor representa al componente. 5. Un participante envía la foto al correo proporcionado por el instructor. 6. Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación. 7. Al finalizar la actividad, da a los participantes una retroalimentación positiva.

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 Bárbara Fredrickson y contesta las preguntas relacionadas a cada emoción. (Anexo 2)
Objetivo	Identificar emociones positivas en la vida diaria
Duración	60 min.
Requerimientos	Descripción de cada una de las emociones positivas (Anexo 2). Nota: se recomienda que el facilitador ambiente la actividad con música tranquila.
<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. Pedir a los integrantes del grupo que se enumeren del 1 al 10. 2. Se entrega a cada equipo la descripción de una emoción. 3. En cada equipo, un miembro deberá leer en voz alta la descripción y contestar, entre todos, las preguntas que vienen en la segunda parte de la hoja. 4. Un miembro de cada equipo explica al grupo la emoción que le tocó y los resultados de su conversación.

	5. Al finalizar, pedir a los alumnos que hablen de su experiencia (participación voluntaria 4 o 5 personas).
--	--

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. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- **Alumnos:** llevar los resultados de su test VIA impresos o en su dispositivo móvil; 1 cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores, marcadores de colores

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema de Fortalezas de carácter	20	Ninguno
Perfil de fortalezas	60	Alumno: resultados del test VIA impresos
Receso	15	
Escudo de fortalezas	60	Alumno: 1 cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores, marcadores de colores
Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).Pedir a los participantes 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 FORTALEZAS DE CARÁCTER (20 min.)

Nombre	Perfil de fortalezas
Descripción	Organizar grupos de personas que tengan fortalezas iguales en su perfil y aquellos que no compartan fortalezas se reunirán por virtudes.
Objetivo	Reconocer las características similares de las personas que comparten fortalezas de carácter
Duración	60 min.
Requerimientos	Alumnos: Traer impresos, o en dispositivo móvil, los resultados de su Test VIA; marcadores y hojas de rotafolio

<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. Empezar explicando las principales características de la actividad. 2. Proyectar cada una de las fortalezas agrupadas por virtudes. 3. Pedir a los alumnos que vayan marcando con una letra a que virtud corresponden sus primeras 8 fortalezas. 4. Solicitar que cuenten cuantas virtudes se repiten en sus resultados. 5. Seleccionar 6 espacios en el salón en donde se ubicará cada una de las virtudes. 6. Agrupar a los alumnos por virtudes (que tengan 3 o más fortalezas en la misma virtud) 7. Reunidos en equipos los alumnos van a 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 es lo que haces? • ¿Cómo te relacionas con los demás? • ¿Qué es lo que quisieras lograr en la vida? 8. Pedir que escriban las características comunes en una hoja de rotafolio. 9. Para finalizar la actividad, los alumnos presentarán su perfil al resto del grupo.
--	---

RECESO (15 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	60 min.
Requerimientos	Resultados del Test VIA impresos 1 cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores, marcadores de colores
<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. 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: Considerando tus tres fortalezas principales de los resultados de VIA: <ul style="list-style-type: none"> • Diseña un escudo de armas que las represente. • Puedes utilizar cartulina, tijeras, pegamento, marcadores, diamantina, etc. 3. Después de terminar el escudo de armas personal, indicar a los alumnos que lo presenten ante el grupo, explicando el significado de los dibujos y adornos de tu trabajo. 4. Pedir a los participantes que suban una fotografía del escudo de armas personal, de forma individual, en el

	espacio correspondiente en Blackboard al finalizar la sesión.
--	---

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. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 3. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- **Alumnos:** cuestionario impreso de 100 cosas que hacer antes de morir
- **Facilitador:** Una copia del Anexo 3 para cada alumno; una copia del Anexo 4 para trabajar dinámica en parejas

Sesión 3

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema de Relaciones positivas	20	Ninguno
Estilos de respuesta	45	Facilitador: Una copia del Anexo 3 para cada alumno: una copia del Anexo 4 para trabajar dinámica en parejas
Receso	15	
Explicación del tema de Metas y logros	20	Ninguno
¿Por qué son importantes las metas?	60	Alumnos: cuestionario impreso de 100 cosas que hacer antes de morir
Selecciona una meta	45	Ninguno
Cierre	15	Ninguno

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los participantes 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 RELACIONES POSITIVAS (20 min.)

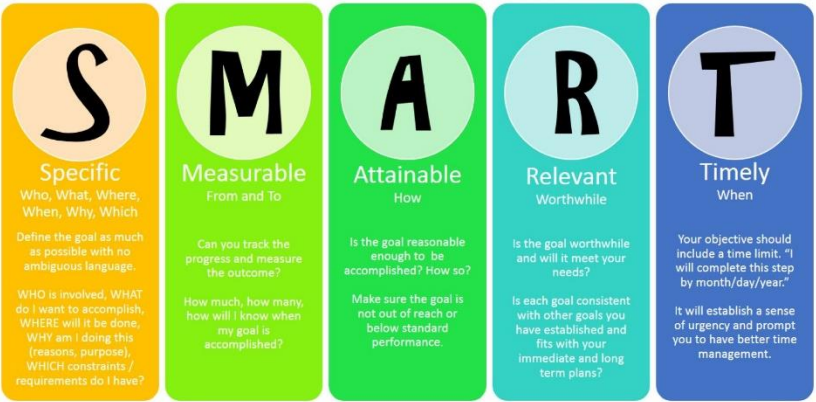
Nombre	Estilos de respuesta
Descripción	Se realiza una representación en donde se presentan los cuatro tipos de respuesta.
Objetivo	Identificar las diferentes formas de responder ante las buenas noticias de los demás y las consecuencias que tienen las diferentes respuestas.

Duración:	45 minutos
Requerimientos	Una copia del Anexo 3 para cada alumno; una copia del Anexo 4 para trabajar dinámica en parejas
Instrucciones para la actividad (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los participantes)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar dos parejas de participantes voluntarios que quieran representar dos diferentes situaciones (Anexo 4). 2. Presentar una situación a cada pareja y pedirles que la representen utilizando los cuatro tipos de respuesta, frente a los compañeros del grupo. 3. Frente al grupo, la pareja uno representa la situación asignada. 4. Frente al grupo, la pareja dos representa la situación asignada. 5. El resto de los compañeros registran el tipo de respuestas que están representando. 6. Para cerrar, preguntar a los participantes que representaron las situaciones: <ul style="list-style-type: none"> • En cada tipo de respuesta: ¿qué sintieron al representar las situaciones? 7. Concluir con una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.

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	60 minutos
Requerimientos	Alumnos: cuestionario impreso de 100 cosas que hacer antes de morir
Instrucciones para la actividad (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los participantes)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reúnanse en parejas y compartan su reflexión sobre la actividad de 100 cosas que hacer antes de morir: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que más les gustó? • ¿Pudieron terminar el cuestionario? • ¿Qué fue lo más difícil? • ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad? 2. Compartan su experiencia frente al grupo.

Nombre	Selecciona una meta
Descripción	Seleccionar y analizar una meta.
Objetivo	Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.
Duración	45 minutos
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los participantes)	<ol style="list-style-type: none"> Solicitar a los alumnos que, de manera individual, seleccionen y escriban una de tus metas. Pedirles que analicen su meta utilizando un diagrama del modelo SMART. Puedes ver ejemplos en la siguiente página: http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/ Imagen de ejemplo:  Hacer equipos de 3 personas para que compartan sus metas. Pedir a los participantes que suban la tabla explicativa de la meta seleccionada, de forma individual, en el espacio correspondiente en Blackboard al finalizar la sesión.

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"> Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. Por último, pedir a cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?

	<ul style="list-style-type: none">• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?
--	---

Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, considera los siguiente:

- **Alumnos:** llevar dos porciones de un bocadillo saludable (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.) para compartir con sus compañeros. Los bocadillos se colocarán en una mesa para que los participantes los tomen libremente a la hora del receso.
- **Facilitador:** llevar una copia del Anexo 5 para cada alumno

Sesión 4

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Explicación del tema de Bienestar y salud	20	Ninguno
Descanso, me muevo y me alimento	60	Facilitador: llevar una copia del Anexo 5 para cada alumno
Snack saludable	45	Alumno: snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.)
Cierre	45	Ninguno

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los participantes en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).Pedir a los participantes 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 BIENESTAR Y SALUD (20 min.)

Nombre	Descanso, me muevo y me alimento
Descripción	Los participantes 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	60 minutos
Requerimientos	Descanso, me muevo y me alimento
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">Entregar Anexo 5 impreso a cada alumnoPedirles que registren los niveles de bienestar en las 4 áreas de la brújula de bienestar, el cálculo es subjetivo, según como tú recuerdes.

	<p>3. Algunos parámetros en los que se pueden basar para realizarlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dormir: 7 a 8 horas (en la noche) • Comer: comida nutritiva 2 veces al día • Hacer ejercicio: 30 minutos a una hora diaria <p>4. Escribe un plan de acción para incrementar el nivel bienestar de las 4 áreas. Éste debe contener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metas para cada una de las áreas <ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades específicas para lograr las metas • Tiempos • Medición de logros (como medir lo que se va logrando) • Reflexión final de la actividad <p>5. Comparte los resultados con tus compañeros y sube tu actividad en el espacio correspondiente.</p> <p>6. Pedir a los participantes que suban el formato de gráfica brújula de bienestar (pueden tomar fotografía del documento impreso y completo), de forma individual, en el espacio correspondiente en Blackboard al finalizar la sesión.</p>
--	--

Nombre	Snack saludable
Descripción	Compartir un snack saludable.
Objetivo	Identificar las características de los alimentos saludables.
Duración	45 min.
Requerimientos	Alumnos: Snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar ordenadamente los snacks en una mesa para que todos los alumnos los puedan ver. 2. Pedir a los alumnos que seleccionen mentalmente dos o tres snacks, los que más les resulten atractivos. 3. De la selección previa, elegir uno y tomarlo. 4. Preguntar al alumno que trajo el snack: ¿por qué es saludable? 5. Degustar los snacks 6. Para concluir, compartir sus ideas sobre la importancia de una buena alimentación.

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	45 min.
Requerimientos	Ninguno

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none">1. Pedir a los participantes que formen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).2. Solicitar a los participantes que de forma individual compartan con el grupo las experiencias vividas durante el desarrollo del curso. <p>Nota: Estas preguntas pueden servir de guía para las respuestas de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es lo que más te gusto del curso?• ¿Qué es lo que te llevas de este curso?• ¿Se cumplieron tus expectativas?• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?
---------------------------------	---

Sugerencias para el facilitador

- En las rondas iniciales y finales, dejar espacios en donde las personas que vayan llegando al taller, se incorporen “al final” sin invadir espacios de trabajo.
- Promover que la gente se mezcle en los ejercicios. Incluso llegar a mencionar que “busquen a alguien con quien no hayas trabajado”. Eso nos da oportunidad de enriquecernos todos, de conocer a más personas, de conocer otros puntos de vista.

Anexo 1. Carta de estoy enterado

Estoy enterado de:

- ✓ **Que** el curso de psicología positiva incluye actividades presenciales.
- ✓ **Que** debo cumplir al 100% con la asistencia a las sesiones del curso.
- ✓ **Que** tengo que realizar las actividades de aprendizaje de cada uno de los temas y subirlas a la plataforma al finalizar cada sesión.
- ✓ **Que** mi calificación está definida por el nivel de calidad de las actividades que entrego y la asistencia y participación en las sesiones.
- ✓ **Que** tengo que realizar una evidencia final para aprobar el curso.
- ✓ **Que** no hay examen final estandarizado.
- ✓ **Que** no hay examen extraordinario para aprobar el curso.

Nombre

Firma

Fecha: _____

Anexo 2. Descripción de emociones positivas

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

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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: gozo, 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, estás muy interesada en todo lo que la persona hace o dice. Comparten diversión y se ríen juntos, a veces por la torpeza de reunirse las primeras veces. Cuando la relación se desarrolla, trae gozo. 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. Estas relaciones cercanas tal vez pueden ser vistas como los productos de momentos recurrentes de amor. El amor tiene facetas no verbales y cambia la química de nuestros cuerpos. Aumenta nuestros niveles de oxitocina y progesterona, que se relacionan con vínculos duraderos, con la confianza y la intimidad.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

GOZO

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 al gozo. Si has tenido la fortuna-comoyo (B.Fredrickson) cuando nació mi segundo hijo-de dar a luz en un medio lleno de apoyo, rodeada sólo de las personas que te apoyan, los primeros momentos en los que cargaste a tu bebé tal vez fueron los más gozosos de tu vida...Hay muchas otras fuentes de gozo. 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. El gozo 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 echarle un clavado e involucrarte.

Reflexiona:

- ¿Qué te trae gozo a ti?
- ¿Cuándo fue la última vez experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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. El hijo de tu vecino quita la nieve de tu acera tras una nevada. 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. In 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 gozo 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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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 del gozo 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, jugando bridge 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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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 reprobar un examen importante, has perdido tu trabajo, encontraste una bolita en un seno o tu hijo se 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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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. O ver a una de tus “role models” haciendo lo que hace mejor.

Sentirte inspirado cautiva 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 de la auto-absorción.

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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) la emoción de inspiración?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

DIVERSIÓN

A veces pasa algo inesperado que simplemente te hace reír. Una amiga hace una cara chistosa cuando prueba tu creación culinaria. Por error le dices a tu niño que se meta al excusado en vez de a la tina. 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.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) te provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedes pensar en aún más cosas que te hagan sentir así?
- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y reflexiona con las preguntas al final

SERENIDAD

Como el gozo, la serenidad surge cuando tu entorno es seguro y conocido y requiere poco esfuerzo de tu parte. Pero, a diferencia del gozo, 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 un gato en las piernas, 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 el gozo, el orgullo, la diversión o el asombro.

Reflexiona:

- ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?
- ¿Dónde estaba?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Con quién estaba?
- ¿Qué otra(s) cosa(s) me provoca(n) esa emoción?
- ¿Puedo pensar en aún más cosas que me hagan sentir así?
- ¿Qué puedo hacer en el presente para cultivar esta emoción?

Anexo 3. Cuadro de ejemplos de respuestas

Tipo de respuesta	Activa	Pasiva
Constructiva	Palabras de ánimo y apoyo. Preguntas que muestran un interés sincero. Autenticidad. Esta es la mejor respuesta que puedes darle y la que se relaciona con una mayor satisfacción.	Apoyo casi silencioso, sin energía ni entusiasmo, no expresa deseo de saber más sobre el tema.
Destructiva	Actitud despectiva. Ofensiva. Arruina el momento de felicidad, el “aguafiestas”.	Actitud fría y desinteresada sin prestar atención. Ignora al que habla y cambia de tema.

Anexo 4. Situaciones a representar

Situación 1

Un joven llega a decirle a su papá o mamá que lo aceptaron en una universidad de Houston para irse de intercambio por un semestre, pero no le dieron beca y su papá acaba de perder el trabajo esa semana.

Situación 2

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

Nota para el facilitador: cuando entreguen el formato a los alumnos que representarán las situaciones, pedirles que ensayen las respuestas antes de hacer su representación.

Anexo 5. Brújula de bienestar

