



Principios de Bienestar y Felicidad
Manual del facilitador
Semestral - PS13105
Aula invertida

Autores:
Dra. Ma. Elena Morín García
Lic. Iván Guerrero Vidales

Principios de Bienestar y Felicidad – Aula Invertida

Manual del facilitador

Contenido

1. Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales
2. Lineamientos de comportamiento para los alumnos
3. Journals
4. Ejercicios vivenciales por tema
5. Atención Plena desde un enfoque en fortalezas de carácter
6. Anexos

Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales

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

1. Generar un clima cálido y de confianza.
2. Revisar antes de la sesión, las características de los ejercicios,
3. Estudiar y preparar una presentación de los contenidos, para poder lograr un correcto desarrollo de los ejercicios y servir como guía a los participantes.
4. Aplicar las 4 reglas para la participación de los alumnos:
 - Todo lo que se comparta en el taller, se queda en el taller.
 - Establecer la regla del pase: “si te hacen una pregunta que no quieres responder puedes decir “paso” y no se te preguntará por qué ni se te presionará para que contestes” (es necesario que el facilitador sepa manejar el grupo, para que esta regla no se utilice con mucha frecuencia).
 - Solo puedes compartir lo que tú le digas a un compañero no lo que él te dijo a ti.
 - No evaluar los comentarios de los participantes positiva o negativamente
5. Establecer las reglas de logística que permitan que la sesión se desarrolle sin contratiempos:
 - Distribución del grupo de acuerdo a la actividad que se está realizando: individual, en equipos o el grupo completo.
 - Asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo a la actividad que se realiza.
 - Cada sesión tiene una duración de una hora y media La agenda está definida al inicio de cada sesión.
 - Se espera que se desarrollen todas las actividades definidas. Se pueden presentar dos casos: que haya muchos participantes, se alarguen las discusiones y falte tiempo para continuar o bien que haya pocos participantes y sobre el tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.
 - Puntualidad y asistencia: pedirles a los participantes que lleguen a tiempo. Si algún participante llega tarde, debe integrarse a la actividad que se esté realizando (el facilitador decide el momento apropiado para que participe).
 - Informar a los participantes que se evalúa la participación activa en los ejercicios.
6. Solicitar al campus en la semana anterior los materiales necesarios para las sesiones, los cuales están especificados en cada actividad o en caso de que se requiera pedir a los participantes que lleven algún material.
7. Revisar que se sigan los **Lineamientos de comportamiento de los alumnos:**

Lineamientos de comportamiento para los alumnos

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

Journals

Para que la vivencia de la materia sea una experiencia transformadora, es importante generar hábitos o rutinas positivas que refuercen los contenidos aprendidos en las sesiones de clase, por esta razón se han incluido en el curso, la formación de cuatro hábitos cuyas actividades se reportarán en cuatro *journals*, uno por cada hábito en formación.

Los alumnos deben llevar a clase una libreta específicamente dedicada para sus *journals*, pueden dividir la libreta en cuatro partes, no se requiere una libreta para cada uno.

El registro de actividades en los *journals*, se realiza al inicio de cada una de las sesiones de clase, es decir, dos veces por semana. En la agenda de actividades se han asignado los tiempos requeridos para este registro.

Es importante que, desde el inicio del curso, enfatizen la importancia de la actividad de los *journals* en la formación de hábitos. Una posible explicación para los estudiantes podría ser:

“A lo largo del curso tendrán como actividad la participación en cuatro journals. El objetivo de esta participación es que se continúen aplicando las prácticas aprendidas durante los talleres para generar un hábito o una rutina positiva. Así como los deportistas tienen que entrenar todos los días para hacer músculo, en nuestro caso nuestro músculo es la mente. Sólo a través de la práctica diaria encontrarás beneficios duraderos. Aprovechen la oportunidad que les brinda este curso para que esta vivencia sea realmente una experiencia transformadora.”

Nota: los journals inician en las semanas 3, 6, 8 y 12, es importante informar a los estudiantes que el reporte de actividades en cada uno de los journals se realiza desde la semana en que inician hasta el final del semestre.

La participación en los journals es parte de la evaluación del curso, la calificación se reporta hasta el final del curso con el cumplimiento de registro de los 4 journals.

Ejercicios vivenciales por tema

Tema 1: Introducción al estudio de la felicidad

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Preparar el terreno	35	<ul style="list-style-type: none">• Presentación en PowerPoint que incluya:<ul style="list-style-type: none">○ Características del curso○ Breve explicación del curso a partir del modelo de bienestar○ Contenidos y forma de evaluación○ Journals○ Competencia y evidencia del curso○ Normas y reglas de las clases○ Responsabilidades del facilitador y de los participantes• El facilitador debe preparar esta presentación basada en la metodología del curso.
Presentaciones positivas	55	Sillas acomodadas en círculo

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Preparar el terreno
Descripción	De manera grupal se revisarán las normas establecidas para desarrollar los talleres presenciales, se informará a los participantes sobre los diferentes procesos que se vivirán en los mismos buscando con ello generar un ambiente ideal, con el fin de que todos los participantes se beneficien al interactuar de la forma esperada.
Objetivo	Conocer los lineamientos básicos del desarrollo del curso de psicología positiva.
Duración	35 min.
Requerimientos	<ul style="list-style-type: none">• Presentación en PowerPoint que incluya:<ul style="list-style-type: none">○ Características del curso○ Breve explicación del curso a partir del modelo de bienestar○ Contenidos y forma de evaluación

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Journals ○ Competencia y evidencia del curso ○ Normas y reglas de las clases ○ Responsabilidades del facilitador y de los participantes <p>El facilitador debe preparar esta presentación basada en la metodología del curso.</p>
Instrucciones para la actividad	Explicar a los participantes sobre los lineamientos y reglas que se seguirán en el curso de psicología positiva a lo largo del semestre.

Nombre	Presentaciones positivas
Descripción	En esta actividad, cada participante debe mostrar “la mejor versión de sí mismo” para ello puede imaginar que es el protagonista de una película y compartirá una escena de su vida (una que ilustre un momento en el que él o ella se comportó de una manera que refleja mejor como es ella o él) al resto de su equipo.
Objetivo	Reconocer las mejores características de ellos mismos y presentarlas ante los demás.
Duración	55 min.
Requerimientos	Sillas acomodadas en círculo
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pide a los participantes que realicen equipos de 4 a 5 personas cada uno. 2. Pedir a los participantes que imaginen ser el protagonista de una película y escriban brevemente una escena de su vida que represente la mejor versión de sí mismo. 3. Al finalizar se les pide que la compartan con su equipo, cada miembro del equipo tendrá 2 a 3 minutos para realizar su presentación.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
¿Qué es la psicología positiva?	25	Ninguno
Explicación	20	Facilitador: Preparar una breve presentación sobre el tema
Ecosistema de Bienestar	35	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 1).

Cierre	5	Ninguno
--------	---	---------

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	¿Qué es la psicología positiva?
Descripción	Los participantes responden a preguntas acerca de lo que leyeron y aprendieron del primer tema.
Objetivo	Conocer que es la psicología positiva y los principales exponentes de la misma.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pide a los participantes que se reúnan en equipos de tres personas, y contesten las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> Describan en sus propias palabras que es la Psicología Positiva y cuál es su propósito. ¿Quiénes son los principales autores y cuáles son sus aportaciones? ¿Qué es la felicidad desde el punto de vista de las investigaciones científicas? Mencionen las 5 áreas de investigación que más les llamen la atención. ¿Cuáles son los dos componentes de la felicidad que menciona Diener? En sus propias palabras expliquen la fórmula: F=PF+C+V Después de contestar estas preguntas en equipo, pídeles de forma individual que expliquen en 5 líneas, porque es importante la psicología positiva. Pídeles que suban el documento en el espacio correspondiente de manera individual.

Nombre	Ecosistema de Bienestar
Descripción	Los participantes describen cada uno de los elementos que componen el modelo de bienestar de la Universidad y desarrollan una actividad para promover el bienestar.
Objetivo	Diseñar una actividad sencilla y aplicable para integrarla en los siete elementos del modelo de bienestar.
Duración	35 min.
Requerimientos	Formato de actividad (Anexo 1).
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide el grupo en 7 equipos, asígnale un elemento del modelo a cada equipo y pídeles que desarrollen una actividad extracurricular que ayude a implantar el modelo de bienestar de la Universidad. 2. Entrega el formato de actividad (Anexo 1) en el que se incluye: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de la actividad • Elemento del modelo al que corresponde • Objetivo • Duración • Materiales • Pasos a seguir (instrucciones) • Evaluación 3. Al finalizar el ejercicio, pide a cada equipo que exponga la actividad que desarrolló y también que la entregue por escrito.

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	5 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 los participantes que digan: <ul style="list-style-type: none"> • En una frase corta, ¿Qué fue lo que más te gustó del taller de hoy? • En una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 2.
- Traer en equipos el siguiente material:
 - 2 hojas de rotafolio
 - Tijeras
 - Hojas de colores
 - Marcadores de colores
 - Revistas y pegamento

Tema 2: Componentes de la felicidad y el bienestar

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	
Actividad en aula	60	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	25	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	
Mi foto de PERMA	35	Alumnos: traer teléfono celular con cámara o cámara fotográfica.
Historias de los elementos del PERMA	45	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 2)
Cierre	5	

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	Mi foto de 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	35 min.
Requerimientos	Celular con cámara o cámara fotográfica.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide el grupo en 5 equipos: que se enumeren del 1 al 5 y que se junten los números correspondientes. 2. Asigna a cada equipo un componente del modelo PERMA. 3. Pide a los participantes que de manera individual 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 que les corresponde y pedirles que compartan sus fotos con una breve explicación del componente. 5. Posteriormente, pídeles que seleccionen la foto que representa de mejor manera el componente, para presentarlo en el grupo. 6. Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación. 7. Al finalizar el ejercicio, da a los participantes una retroalimentación positiva.

Nombre	Historia de los elementos del PERMA
Descripción	Los participantes identifican los componentes del PERMA en las historias que se les presentarán y plantean formas para solucionarlo.
Objetivo	Reconocer los conceptos de los componentes del bienestar: PERMA en su comportamiento habitual.
Duración	45 min.
Requerimientos	Historias de PERMA (Anexo 2)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que se reúnan en 5 equipos, a cada uno se les proporcionará una historia diferente para resolver. 2. Al terminar de leer la historia, deben responder a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cuáles componentes del PERMA identificas? ○ Explica cada uno de los componentes ○ En la historia, ¿Cuál componente hace falta? ○ Si este fuera tu caso, ¿Qué actividades realizarías para desarrollar este componente de PERMA en tu vida? 3. Pedir a cada uno de los equipos que compartan sus conclusiones con el grupo. 4. Al finalizar el ejercicio, da a los participantes una retroalimentación positiva.

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	5 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 los participantes que digan: <ul style="list-style-type: none"> • En una frase corta, ¿Qué fue lo que más te gustó del taller de hoy? • En una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 3.
- Buscar en fuentes confiables o en biblioteca digital 3 investigaciones científicas sobre emociones positivas y lleven esta información a la siguiente sesión presencial.
- Traer en equipos el siguiente material:
 - 2 hojas de rotafolio
 - Marcadores de colores
- Se requiere una computadora por equipo para trabajar en el aula.

Tema 3: Emociones positivas

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	
Actividad en aula	60	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	25	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1	10	Pedir a los alumnos que inicien su journal siguiendo las instrucciones del mismo.
Exploración de emociones positivas	35	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 3)
Álbum de los recuerdos	35	Alumnos: Rotafolio, marcadores de colores
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	Exploración de emociones positivas
Descripción	Los participantes analizan una de las emociones positivas a través de una descripción detallada y contestan algunas preguntas. (descripción de emociones positivas por B. Fredrickson)
Objetivo	Identificar emociones positivas en la vida diaria
Duración	35 min.
Requerimientos	Descripción de cada una de las emociones positivas (Anexo 3).
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar a los participantes que se integren en equipos de 4 o 5 personas dependiendo del tamaño del grupo. 2. Entregar a cada equipo una copia de la descripción de una de las 10 emociones positivas definidas por Barbara Fredrickson y algunas preguntas que deben responder. 3. Pedir que lean la descripción en voz alta en cada equipo y contesten las preguntas. 4. Al finalizar, pedir a los participantes que hablen de su experiencia (participación voluntaria 4 o 5 personas).

Nombre	Álbum de los recuerdos
Descripción	Los participantes eligen un momento en el que se hayan experimentado emociones positivas y realizan un álbum de recuerdos.
Objetivo	Desarrollar la capacidad de recurrir a emociones positivas en momentos difíciles.
Duración	35 min.
Requerimientos	Rotafolio, marcadores de colores
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los alumnos que traten de evocar por lo menos 5 situaciones en las que recuerden haberse sentido muy ellos mismos o en las que hayan disfrutado mucho de alguna actividad o de la compañía de alguna persona. 2. Reúne en equipos de 3 a 4 personas y pídeles que compartan las mejores situaciones que los hicieron sentir mejor. 3. Cada miembro de equipo debe elegir una situación que los haga sentir bien y plasmarla en un rotafolio por medio de un dibujo. 4. Deben escribir cuales emociones positivas experimentan al recordar esa situación. 5. Al finalizar la actividad pídeles que compartan cuales son las situaciones más significativas y cuáles son las emociones positivas que experimentan al recordar esos momentos.

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	5 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 los participantes que digan:<ul style="list-style-type: none">• En una frase corta, ¿Qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?• En una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 4.
- Llevar cámara, celular con cámara o tableta.

Tema 4: Optimismo

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	
Journal 1	10	
Actividad en aula	50	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	25	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1	10	Pedir a los alumnos que escriban en su journal.
Ejercicio ABCDE	40	
Safari del aprecio	30	Alumnos: traer teléfono celular con cámara o cámara fotográfica.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Ejercicio ABCDE
Descripción	<p>Este es un ejercicio derivado de la psicología cognitivo-conductual para practicar el pensamiento optimista.</p> <p>Las siglas se refieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> A= adversity (adversidad o evento desagradable o difícil) B= belief (creencia o lo que pensamos sobre esta adversidad o dificultad) C= consequence (la consecuencia que tiene nuestra creencia, a qué nos lleva pensar lo que pensamos) D= dispute (debatir o disputar la creencia, buscar evidencia que contradiga o debilite esa creencia) y finalmente E= energy (se refiere a la energía que sentimos al realizar este proceso completo).
Objetivo	Conocer y cuestionar las creencias pesimistas sobre las adversidades
Duración	40 min.
Requerimientos	Slide o rotafolio con la descripción de las siglas ABCDE (Anexo 4).
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Explicar brevemente el ejercicio de Martin Seligman y poner un ejemplo para que los alumnos comprendan más fácilmente. Pedir que elijan una situación que sea adversa y contesten cada apartado según corresponda. Al terminar la actividad, solicitar que cada uno de los alumnos comparta con dos compañeros diferentes y respondan a la pregunta ¿Qué aprendieron al realizar este ejercicio? Al finalizar la actividad, guiar la reflexión con preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo pueden poner en práctica esta estrategia en su vida diaria? ¿Creen que es buena idea usarla? ¿Por qué?

Nombre	Safari del aprecio
Descripción	Los participantes salen a tomar fotos y apreciar la belleza del campus, la naturaleza, de las cosas que están alrededor.
Objetivo	Reflexionar acerca de la belleza de las cosas que están alrededor todos los días.
Duración	30 min.
Requerimientos	Celular con cámara o cámara fotográfica

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los participantes que salgan alrededor del campus a observar y que tomen fotografías de algo que les guste mucho y les parezca bello (15 minutos aproximadamente). 2. En equipos de tres personas compartan sus fotografías y den una breve explicación de lo que les gusto. 3. Al finalizar el ejercicio pedir a los participantes que contesten verbalmente las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintieron al realizar este ejercicio? • ¿Cómo fue apreciar la belleza que nos rodea? 4. Al finalizar el ejercicio, dar a los participantes una retroalimentación positiva.
---------------------------------	--

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 5.
- Llevar a la siguiente sesión presencial, bocadillos (Mini-chocolate, tozos de fruta, gomitas, pasas etc.) para dos personas.

Tema 5: Placer y gozo

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1	10	Continuar con el journal
Actividad en aula	75	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1	10	Continuar con el journal
Reflexión de la actividad de la semana anterior	30	Facilitador: Elabora preguntas para incentivar la discusión sobre la actividad y su relación con el tema de placer y gozo.
Explicación	25	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.
Saborear	15	Facilitador: Traer una golosina pequeña para cada alumno, puede ser una pasa, gomita, chocolate.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Reflexión de la actividad de la semana anterior
Descripción	Los participantes realizan una reflexión acerca de la experiencia de placer y gozo de la sesión pasada.
Objetivo	Relacionar la experiencia en el aula con los principales conceptos de placer y gozo.
Duración	30 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pídeles a los participantes que se reúnan en equipos de 3 personas y recuerden la actividad de la sesión pasada. Pídeles que la describan en una hoja lo más detallada posible. Reúne a los participantes del equipo de los reporteros y pídeles que expongan su reportaje sobre la actividad. Pide a los participantes que de forma individual respondan a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué fue lo que más les gusto de la experiencia? ¿Qué emociones pudieron observar en sus compañeros? ¿Cómo se vio reflejado el placer y gozo en esta experiencia? En sesión plenaria, pídeles que compartan sus respuestas de manera voluntaria.

Nombre	Saborear
Descripción	Ofrecer alguna golosina para ser disfrutada al comerla.
Objetivo	Identificar las características del placer en una actividad de la vida diaria.
Duración	15 min.
Requerimientos	Alumnos: Mini-chocolate, tozos de fruta, gomitas, pasas etc.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Se inicia el ejercicio con preguntas que despierten el interés del participante: <ul style="list-style-type: none"> ¿Creen que comer es una experiencia placentera? ¿Quiénes de ustedes dirían que disfrutan la comida? ¿Por qué? Ofrecer a los participantes un chocolate, una gomita o un trozo de fruta a cada participante, se les indica lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> Toma una de las golosinas en tu mano Antes de comerla, revisa su consistencia Si está envuelto, observa la envoltura Huele su aroma Siente su textura Empieza a comerlo lentamente Disfruta su olor, textura y sabor

	<p>(Estas instrucciones se van dando lentamente, dejando tiempo para que los participantes experimenten el saborear.)</p> <p>3. Al finalizar el ejercicio preguntar a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué diferencia hay entre comer tu golosina de esta manera o habértelo comido sin disfrutarla? • ¿Cómo podemos saber si tuvimos una experiencia placentera?
--	---

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 6.
- Contestar el cuestionario VIA de fortalezas de carácter y llevar sus resultados impresos a la siguiente sesión presencial para utilizarlos en la actividad del tema.
- Cada uno debe llevar lo siguiente:
 - 1 cartulina
 - Tijeras
 - Hojas de colores
 - Marcadores de colores
 - Pegamento
 - Diamantina, escarcha, botones, lentejuelas.

Tema 6: Fortalezas de carácter

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1 y 2	15	Continuar con los journals
Actividad en aula	70	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1 y Journal 2	15	Continuar con los journals
Explicación	15	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.
Perfil de fortalezas	50	Alumnos: Traer impresos los resultados de su Test VIA Facilitador: Presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes. Marcadores y rotafolio.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	Perfil de fortalezas
Descripción	A partir de las fortalezas individuales, formar grupos que tengan en los primeros cinco lugares fortalezas o virtudes similares.
Objetivo	Reconocer las características similares de personalidad que comparten aquellos que tienen las mismas fortalezas de carácter.
Duración	50 min.
Requerimientos	<p>Alumnos: Traer impresos los resultados de su Test VIA</p> <p>Facilitador: Presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes. Marcadores y rotafolio.</p>
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Presenta las fortalezas de carácter agrupadas en virtudes. Pide a los participantes que mapeen en cada una de las virtudes, los resultados de sus primeras 10 fortalezas. Solicita a los participantes que analicen sus resultados y se ubiquen en una de las 6 virtudes. Para que el participante se ubique en una virtud, es necesario que tenga 3 o más fortalezas en esa virtud. Pide a los participantes que se reúnan por virtudes. En equipo define el perfil de esa virtud comparando las características que tienen en común. Utiliza como guía las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es lo que más les gusta hacer? Cuando tienen tiempo libre, ¿Qué es lo que haces? ¿Cómo se relacionan con los demás? ¿Qué es lo que quisieras lograr en tu vida? En una hoja de rotafolio, describe las características del perfil. Pide a los participantes que presenten las características por virtud. Al finalizar el ejercicio, explica los perfiles de cada virtud y compáralos con los que se acaban de presentar (facilitador).

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	5 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).

	<ol style="list-style-type: none">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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 7.

Tema 7: Experiencias óptimas o de *flow*

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1 y 2	15	Continuar con los journals
Actividad en aula	50	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1 y Journal 2	15	Continuar con los journals
Mis estados de <i>flow</i>	65	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 5)
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	Mis estados de flow
Descripción	Los participantes comparten las actividades que en el último mes les han generado experiencias de flow: deportes, familia, trabajo, tareas, estudiar.
Objetivo	Identificar actividades que generan experiencias de flow.
Duración	65 min.
Requerimientos	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 5)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir a los participantes que seleccionen una actividad en la que hayan experimentado flow y que contesten las siguientes preguntas de manera individual: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es lo que más te gusta al realizar la actividad? ¿Requiere tu atención total? ¿Por qué? ¿Representa para ti un reto? ¿Por qué? De qué nivel: alto, medio o bajo ¿Tienes las habilidades para realizarla? En qué nivel: alto medio o bajo ¿Tiene objetivos y metas claros? ¿Te interesa continuar haciéndola? Pedir que compartan sus respuestas en equipos de tres y seleccionen una de las actividades que se apega más a las características de un estado de flow. Pedir que un miembro de cada equipo que explique al grupo la actividad seleccionada. Al finalizar el ejercicio, da a los participantes retroalimentación positiva.

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	5 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? Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 8.
- Llevar a la siguiente sesión:
 - Cartulina
 - Revistas
 - Tijeras, pegamento
 - Colores y marcadores

Tema 8: Relaciones positivas

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Actividad en aula	50	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Estilos de respuesta	35	Facilitador: Slide sobre los estilos de respuesta (Anexo 6); formato de estilos de respuesta (Anexo 7) y formato de Situaciones a representar (Anexo 8)
Mapa conceptual del tema	30	Ninguno
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Estilos de respuesta
Descripción	Se puede responder a las noticias de los demás en dos aspectos: tener una respuesta activa/pasiva, o que esta sea constructiva/destructiva.
Objetivo	Identificar las diferentes formas de responder ante las buenas noticias de los demás y las repercusiones que tienen las diferentes respuestas.
Duración	35 min.
Requerimientos	Facilitador: Diapositiva sobre los estilos de respuesta (Anexo 6); formato de estilos de respuesta (Anexo 7) y formato de Situaciones a representar (Anexo 8)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Solicitar dos parejas de participantes voluntarios que quieran representar dos diferentes situaciones (Anexo 8). Presentar una situación a cada pareja y pedirles que la representen utilizando los cuatro tipos de respuesta, frente a los compañeros del grupo. Pedir que actúen en frente de sus compañeros. A los compañeros espectadores se les entrega un formato para registrar el tipo de respuestas (Anexo 7) de la representación de sus compañeros. (Nota: es ideal proyectar una diapositiva con los estilos de respuesta – Anexo 6 – para que los alumnos puedan identificar la situación). Preguntar a los participantes que representaron las situaciones: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué sintieron al representar las situaciones y dar todos los tipos de respuesta? Hacer una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.

Nombre	Mapa conceptual del tema
Descripción	Los alumnos realizan un mapa conceptual del tema.
Objetivo	Analizar y organizar la información más importante del tema.
Duración	30 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir a los participantes que en una hoja realicen un mapa conceptual de los principales conceptos del tema de relaciones positivas (incluyendo información de las lecturas obligatorias). El mapa conceptual debe tener al menos 15 conceptos principales del tema y estar ordenado de manera debida. Al finalizar la actividad pídeles que compartan lo que aprendieron del tema en sesión plenaria.

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 9.
- Realizar la actividad del diario de gratitud que viene en la liga del curso.

Tema 9: Gratitud

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Actividad en aula	50	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Expresar gratitud en redes sociales	25	Ninguno
Carta de gratitud	35	Hojas blancas, plumas, lápices
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Expresar gratitud en redes sociales
Descripción	A través de las redes sociales cada alumno escribe un breve mensaje a cinco personas en el que da las gracias a cada una de ellas por algo especial que hayan hecho por ellos.
Objetivo	Reconocer las acciones que los demás realizan y expresar agradecimiento mediante las redes sociales.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Empezar el ejercicio con preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántas veces les has dado las gracias hoy? ¿Has agradecido a tus amigos/amigas, jefe o compañeros de trabajo? ¿Cuántas de esas veces te has dado cuenta de lo que eso significa para los demás? Pedir a los participantes que seleccionen a 5 personas que sean sus amigos o contactos en Facebook, twitter o cualquier otra red social. Pedirles que escriban y envíen un breve mensaje en el que le den las gracias por algo en específico. En el caso que no se cuente con acceso a redes sociales, seleccionar 5 personas del salón de clases y darles las gracias en una hoja de papel. Finalizar el ejercicio por medio de una sesión plenaria, haciendo preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio? ¿Te parece importante agradecer a los demás? ¿Por qué? ¿Qué podrías hacer para incorporar la gratitud en tu vida?

Nombre	Carta de gratitud
Descripción	Pensar en una persona con quien se esté sumamente agradecido y escribir una carta que muestre gratitud.
Objetivo	Expresar agradecimiento mediante la redacción de una carta.
Duración	35 min.
Requerimientos	Hojas blancas, plumas, lápices
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir a los participantes que: <ul style="list-style-type: none"> Piensen en alguien de su presente o su pasado con quien se sienten muy agradecido y que no se lo han dicho. A continuación, escriban una carta en la que expresen todo lo que le agradecen, mencionando detalladamente por qué están agradecidos.

	2. Al finalizar, pedir a los participantes que reflexionen sobre este ejercicio e invitarlos a compartir lo que sintieron y pensaron al realizarlo (No deben de leer las cartas en voz alta).
--	---

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 10.
- Llevar impresa la entrevista del propósito de vida que viene en la liga del curso.

Tema 10: Propósito y sentido de vida

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Actividad en aula	50	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Tu biografía	30	Ninguno
Propósito y sentido de vida	35	
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Tu biografía
Descripción	A través de un título y una breve explicación del mismo, los estudiantes explican cuál es el propósito de su vida en un breve relato.
Objetivo	Identificar los componentes de su propósito de vida y definir las condiciones que se requieren para realizarlo.
Duración	30 min.
Requerimientos	Hojas de papel, plumas o si los alumnos prefieren los pueden realizar en sus tabletas.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Empieza la actividad diciéndole a los participantes: <p>Imagina que han pasado 25 años desde que terminaste tu carrera. En ese momento de tu vida, un editor está interesado en escribir y publicar un libro de tu biografía, te ha pedido que para empezar a escribirlo, le digas que título le pondrías y le escribas una reseña de las principales logros que se tendrían que incluir y que estén relacionadas con el título.</p> <p>Unos ejemplos del título podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> Steve Jobs: las computadoras en las manos de todos. Teresa de Calcuta: nació para servir Pide a los participantes que, de forma individual, piensen y escriban el título que te gustaría describiera tu autobiografía. Solicita que elaboren una lista de las cosas que has hecho para que la gente te relacione con ese título. A partir de la lista y el título, realicen un breve escrito que incluya las cosas que te han distinguido en tu vida personal y profesional. <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué has realizado en tu vida que merezca la pena compartir? ¿Para quién lo has realizado? ¿Qué te inspira? ¿Qué te apasiona? ¿Cuáles son tus fortalezas? ¿Cuál es tu principal meta en la vida? Recuérdales que la descripción debe ser atractiva para que la gente se interese en leerla. Al terminar la actividad, solicita a los participantes que compartan sus títulos y la breve descripción de su biografía.

Nombre	Propósito y sentido de vida
Descripción	Realizar una gráfica de pastel que ilustre las contribuciones de 4 fuentes en su vida.

Objetivo	Comprender los fundamentos de la teoría de Robert Emmons para propósito y sentido de vida.
Duración	35 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Explicar a los participantes las 4 fuentes más importantes que influyen en el propósito de vida de las personas: Robert Emmons (2003), ha encontrado que para la mayoría de las personas, éstas son las 4 fuentes más importantes de sentido en su vida: <ul style="list-style-type: none"> el trabajo, las relaciones personales cercanas la espiritualidad la trascendencia. Pedir que de forma individual realicen una gráfica de pastel en la que ilustren cuánto contribuye cada uno de los factores anteriormente mencionados, (y algún otro, si es el caso) a tu sentido de vida. En equipos de 3 o 4 participantes, pedir que expliquen sus gráficas y su reflexión acerca del ejercicio.

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	5 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? Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 11.
- Llevar a la siguiente sesión:
 - Hojas blancas
 - Colores, marcadores, lápices

Tema 11: Resiliencia

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Actividad en aula	50	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2 y 3	15	Continuar con los journals
Historia de resiliencia	40	Facilitador: Formato de entrevista sobre resiliencia (Anexo 9)
¿Cómo es una persona resiliente?	30	Facilitador: Lista de características de personas resilientes (Anexo 10)
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Historia de resiliencia
Descripción	Conectar los conceptos teóricos con personas y con las vivencias de los participantes.
Objetivo	Identificar la resiliencia en otras personas y en uno mismo
Duración	40 min.
Requerimientos	Formato de entrevista sobre resiliencia (Anexo 9)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pedir que se reúnan en equipos de 5 personas, compartan brevemente la historia de resiliencia y después discutan sobre las características de una persona resiliente, factores de protección y factores de riesgo que encontraron dentro de la historia. Invitar a un integrante de cada equipo a compartir su reflexión acerca del tema. Finalizar la actividad mediante preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles fueron las similitudes entre las historias que escucharon? ¿Qué características encontraron en las personas de las historias de resiliencia?

Nombre	¿Cómo es una persona resiliente?
Descripción	Los participantes en equipos seleccionan tres características de personas resilientes y elaboran un perfil que corresponda a esas características.
Objetivo	Construir un perfil de características conductuales de las personas resilientes.
Duración	30 min.
Requerimientos	Lista de características (Anexo 10) una copia para cada equipo.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Dividir el grupo en equipos de 4 personas. Proporcionarle a cada equipo una lista de características de personas resilientes (Anexo 10) y que seleccionan 3 de ellas. Pedirles que a partir de las características que seleccionaron, desarrollen un perfil contestando las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo describen a una persona con esas características? ¿Qué creen que hace en su tiempo libre, que le gusta hacer? ¿Cómo se relaciona con su familia, amigos y compañeros? ¿Qué es lo que más notorio de esta persona? Para que sea más fácil, puedes decirles a los participantes que piensen en una persona en concreto. Para terminar el ejercicio, los participantes presentan sus perfiles y explican la razón por la cual consideran que una persona resiliente tiene ese perfil.

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 12.
- Realizar el cuestionario de 100 cosas que hacer antes de morir.

Tema 12: Metas y logros

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Actividad en aula	65	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Randy Pausch	45	Facilitador: Video de Randy Pausch
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	Randy Pausch
Descripción	Compartir las reflexiones de los participantes con respecto al video de Randy Pausch.
Objetivo	Que los participantes comprendan los conceptos de sentido de vida y metas y logros.
Duración	45 min.
Requerimientos	Video de Randy Pausch
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Proyecta el siguiente video Eslucr. (2011). <i>Randy Pausch last lecture -- edited to 45 for showing in class.</i> Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=-Arnrxe4Gw (Nota: puedes empezar a ver el video en minuto 4:00 y terminarlo en el minuto 31) Pide a los alumnos que se reúnan en equipos y reflexionen acerca de: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué estaban pensando al ver el video? ¿Qué sintieron? ¿Qué les dieron ganas de hacer? ¿Qué les inspiró? Finalizar el ejercicio con una conclusión general relacionando el video con los aspectos teóricos del tema.

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	5 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? Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Nota para el facilitador

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisen la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 13.

Tema 13: Perseverancia y autorregulación

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Actividad en aula	45	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Autodeterminación y <i>grit</i>	60	Facilitador: Video de Carol Dweck
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)

Nombre	Autodeterminación y grit
Descripción	Los participantes observaran un video para después en equipos realizar una historieta en donde incluyan los principales conceptos del tema de autodeterminación y grit.
Objetivo	Integrar los conceptos de autodeterminación, autorregulación, mentalidad fija y mentalidad en crecimiento en una historieta.
Duración	60 min.
Requerimientos	Facilitador: Video de Carol Dweck
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los participantes que observen con atención al siguiente video: TEDxNorrköping. (2014). <i>The power of believing that you can improve</i>. Recuperado de https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=es 2. Pídeles que se reúnan en equipos pequeños y realicen una historieta en donde incluyan los siguientes conceptos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Autorregulación ○ Autodeterminación ○ Mentalidad fija ○ Mentalidad en crecimiento 3. Al finalizar pide a cada equipo exponga su historieta de forma breve y mencionen en donde se pueden ver aplicados los conceptos anteriores.

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 14.
- Realizar la actividad previa al tema 14 en donde deben registrar las actividades que realizan con atención plena.
- Llevar un libro mediano y una botella de agua de 500 ml.

Tema 14: Atención plena (Mindfulness)

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Actividad en aula	45	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Meditación compasiva	35	Facilitador: Instrucciones y explicación sobre meditación compasiva (Anexo 11) (solo para uso del facilitador)
Entrenamiento de la atención	25	Ninguno
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 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)
---------------------------------	--

Nombre	Meditación compasiva
Descripción	Realizar la meditación compasiva propuesta por Bárbara Fredrickson que sitúe a los participantes en el momento presente.
Objetivo	Desarrollar la capacidad de amor y compasión hacia el otro.
Duración	35 min.
Requerimientos	Facilitador: Instrucciones y explicación sobre meditación compasiva (Anexo 11) (solo para uso del facilitador)
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pide a los participantes que acomoden su postura. Guía la meditación basándote en la descripción que encontrarás más adelante en donde se describen las instrucciones que debes dar a los participantes Al terminar la meditación en sesión plenaria pide a los participantes que respondan a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué les pareció este ejercicio? ¿Qué sintieron a mientras estaban realizando este ejercicio? ¿Les costó trabajo mantenerse en el aquí y el ahora? ¿Cómo reaccionaron ante las diferentes distracciones?

Nombre	Entrenamiento de la atención
Descripción	Realizar el ejercicio que el profesor señala con el fin de entrenar la atención plena.
Objetivo	Desarrollar la atención plena mediante la repetición del ejercicio establecido.
Duración	25 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Pide a los participantes que muevan el mobiliario del salón para tener un espacio amplio para caminar y moverse. (Otra opción es que esta actividad se realice en un espacio abierto, fuera del salón de clases). Pídeles a los alumnos que realicen una respiración estabilizadora en donde se inhale lentamente hasta el tope de la capacidad respiratoria y después se exhala lenta y completamente. Coloca a los participantes en filas en una disposición que les permita caminar de tres a cinco metros en línea recta a cada uno sin obstáculos. Pídeles que tomen un libro con la mano y equilibren sobre el libro una botella de plástico de 500 ml apoyada del lado de la boquilla. Haz énfasis en que es una nueva forma de hacer sentadillas y deben seguir las siguientes instrucciones:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ No es un concurso, es un entrenamiento. ○ Se hace en silencio. ○ Se equilibra la botella y se camina procurando que se mantenga en vertical. ○ Si la botella pierde su vertical no está permitido agarrarla y enderezarla, hay que dejarla caer al piso. ○ Realizar una respiración estabilizadora antes de equilibrar la botella y seguir caminando. ○ Notar si surge algún juicio, crítica o dialogo interno negativo y dejarlo pasar, disminuyéndolo con cada caída de la botella. ○ Acercarse a la botella, flexionar las piernas, tomar la botella, enderezarse con la espalda recta y regresar al punto de partida y reiniciar la caminata. ○ Hacer este ejercicio por un tiempo de 8 a 15 minutos. <p>6. Al terminar el ejercicio, pídeles que reflexionen acerca de la reacción de la mente al deja caer la botella, cuál fue el impacto de las respiraciones estabilizadoras y cómo se sintieron durante el ejercicio. Pide participación voluntaria para comentar sus vivencias.</p>
--	---

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	5 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

Recordarles a los alumnos que para la siguiente clase:

- Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes al tema 15.
- Llevar los avances de sus evidencias para revisarlas en clase.

Tema 15: Bienestar y salud

Sesión 1

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	20	Continuar con los journals
Actividad en aula	45	Las instrucciones para realizar la actividad están en la liga del curso.
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.

Sesión 2

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Journal 1, 2, 3 y 4	10	Continuar con los journals
Revisión y dudas de la evidencia	35	
Cierre	40	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

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	5 min.
Requerimientos	Ninguno

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). 2. 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)
---------------------------------	--

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante el taller (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	40 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar a los alumnos las características de la actividad. 2. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 3. Solicitar a los participantes que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller. 4. Cada uno de los participantes contestará a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es lo que más te gusto del curso? ○ ¿Qué es lo que te llevas de este curso? ○ ¿Hay algo que estés haciendo diferente? ○ ¿Qué pudo haber hecho que el curso hubiera estado mejor? ○ Si dentro de cinco años nos encontramos y te pregunto: ¿Qué recuerdas del curso? (una sola cosa)

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)

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 de la atención plena



La atención plena aplicada en el ámbito laboral:

- Aumenta la productividad
- Aumenta el involucramiento
- Aumenta el logro
- Mejora la comunicación
- Mejora el manejo de obstáculos
- Reduce el estrés, ansiedad y depresión
- Aumenta el bienestar

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, en la materia de Principios de Bienestar y Felicidad, iniciando en la semana 4 de clases. Los ejercicios están disponibles como audios en las ligas que encontrarán en este documento, por lo que la labor del profesor es realizar la dinámica con su grupo, utilizando estos audios, los cuales son breves, teniendo una duración mínima de 1:33 mins., hasta el más largo de 5:33 mins.

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
4	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> • Atención plena a la respiración (corto) [1:33]: https://youtu.be/RnEXYYj8p6w
5	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> • Atención plena a la respiración [4:20]: https://youtu.be/BHQZauU_TdY

6	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Atención plena al cuerpo (escanear corporal) [5:33]: https://youtu.be/tEYQTKIzXio
7	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio mental de tu mejor versión [3:18]: https://youtu.be/UbNQhThBUaU
8	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Espacio de respiración con fortalezas [4:19]: https://youtu.be/s3aExRtykuA
9	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio mental con versos de fortalezas [1:27]: https://youtu.be/fjG4ZcQbVTc
10	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio mental de bondad amorosa [4:33]: https://youtu.be/bPsGx6wy8CQ
11	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio mental de exploración de fortalezas [2:57]: https://youtu.be/e_4EWXCH4xM
12	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio mental de mirada fresca [3:43]: https://youtu.be/oXM4LA1s5-Q
13	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Espacio de respiración con fortalezas insignia [5:12]: https://youtu.be/SnVicbl7pyc
14	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio mental de mejor yo posible [3:14]: https://youtu.be/q63PBZy0M7U
15	Todas las sesiones de la semana al inicio de la clase	<ul style="list-style-type: none"> Caminar con atención plena [3:41]: https://youtu.be/Hw53ZSZ-W6A

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 re-educación 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 la “atención plena”. Tanto la sabiduría antigua como la ciencia moderna han mostrado innumerables beneficios de la atención plena.

Algunos de estos ejercicios mentales 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 12 ejercicios mentales.

1. Atención plena a la respiración (corto) [1:33]

Enfoque: [Atención plena](#)

Este ejercicio mental trata de llevar la atención a la respiración de manera consciente, tomando la conciencia de la sensación en las fosas nasales, en el pecho y en el abdomen, también observando el movimiento del aire en la nariz, de expansión y contracción en el pecho y el abdomen. Luego uno observa todo el sistema respiratorio.

A través de este ejercicio, el practicante puede regresar al momento presente, calmar la mente y el cuerpo con la respiración, y desarrollar la conciencia de la respiración y de la sensación y del movimiento acompañado en el momento presente, con los cuales aumentarían las capacidades cognitivas como la concentración, la atención y la memoria y generarían los beneficios físicos y mentales como la relajación de los sistemas corporales, la calma de los pensamientos y la reducción del estrés.

2. Atención plena a la respiración [4:20]

Enfoque: [Atención plena](#)

Este ejercicio mental sigue el mismo proceso que el ejercicio mental anterior “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 siguen: 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.

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

Enfoque: [Atención plena](#)

Este ejercicio mental consiste en escanear cada parte del cuerpo parte por parte. 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.

4. Ejercicio mental de tu mejor versión [3:18]

Enfoque: [Atención plena y fortalezas de carácter](#)

Este ejercicio mental se trata de llevar el estado de la atención plena a las cualidades positivas de uno mismo.

Comienza con la conciencia de la postura y de la respiración. Sigue a una fase de la visualización de un momento en el pasado donde el practicante se haya sentido feliz, expresado una mejor versión de sí mismo y utilizado sus cualidades positivas o fortalezas de carácter.

Se realiza este ejercicio mental con el fin de llevar la atención a las cualidades positivas. Revivir y saborear momentos como estos en la mente puede llevar a experimentar mayor felicidad y una mayor probabilidad de que deseará saborear momentos futuros mientras ocurren en el momento presente. La investigación ha demostrado que este tipo de saboreo (reflexión con atención plena) es benéfico, aunque no escribas nada.

Aunque se requiere visualizar un momento en el pasado, es un proceso 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.

5. 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 con 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 utilizará los tres pasos que corresponden con las tres fortalezas de carácter: la Curiosidad, la Autorregulación y la Perspectiva.

Los participantes 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. Ésta 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.

6. Ejercicio mental con versos de fortalezas [1:27]

Enfoque: **Atención plena y fortalezas de carácter**

En este ejercicio mental, se puede llevar la atención a los versos de fortalezas. Los versos de fortalezas en este contexto se refieren a algunas frases poéticas y sencillas que nos llevan al momento presente (muchas veces indicando a respirar) y nos permiten enfocarnos en nuestras fortalezas. Cuando enfocamos la mente en los versos, podemos regresarnos al momento presente y somos más conscientes de esas frases y las cualidades que estas frases expresan. Hay varios versos, incluso cada quien puede crear sus propios versos. Sin embargo, en este audio, se repite un verso general de las fortalezas. Al escuchar el verso en el audio, se puede repetir mentalmente esas frases. El verso que se escucha en el audio es lo siguiente:

“Inhalo, veo mis fortalezas

Exhalo, valoro mis fortalezas

Vivo con mis fortalezas

Expreso la mejor versión de mí mismo”

7. Ejercicio mental de bondad amorosa [4:33]

Enfoque: **Atención plena y fortalezas de carácter**

La práctica de la bondad amorosa es un tipo de ejercicio mental que conlleva generar y desarrollar la capacidad de amar/ser bondadoso hacia uno mismo y hacia otras personas. La bondad amorosa involucra la dirección de la atención plena hacia fortalezas de carácter

específicas dentro de sí mismo. Crea la intención de ser amoroso, bondadoso y compasivo con uno mismo y con los demás. En esta grabación, se dirige hacia uno mismo, la familia/amigos y compañeros.

Este ejercicio mental comienza recordando un momento en el pasado en que te hayas sentido profunda y genuinamente amado por alguien; mientras recuerdas esta experiencia específica de amor, reflexiona en cómo sentiste este amor, llevando la atención a la sensación en el corazón. Luego se puede repetir mentalmente las siguientes frases que se escucha con el sentir y la intención que cada frase contiene: (Esta fase es llevar la bondad amorosa hacia uno mismo).

Que mi vida esté llena de amor y felicidad

Que me sienta seguro(a)

Que mi cuerpo y mi mente estén saludables

Que me sienta feliz

En la siguiente fase, el practicante puede visualizar una persona en la familia o un amigo/amiga en la mente y repetir mentalmente las siguientes frases:

Que tu vida esté llena de amor y bondad

Que te sientas seguro(a)

Que tu cuerpo y tu mente estén saludables

Que te sientas feliz

En la última fase, el practicante visualiza los compañeros y sigue el mismo proceso de mandar el amor, bondad y compasión mentalmente con todo el corazón.

Además de cultivar la atención plena, este ejercicio desarrolla las fortalezas del amor y la bondad hacia uno mismo y los demás. Potencia las emociones positivas. Los beneficios que emergen de esta práctica incluyen: sentimientos de felicidad, optimismo y curiosidad; disminución de la ansiedad, depresión y pensamientos obsesivos; menos sentimientos de fracaso o menos inferioridad; menos autocrítica, perfeccionismo, enojo y estrechez mental; mejor protección ante la comparación social negativa y la autoconciencia pública; mayor conexión social, inteligencia emocional y sabiduría; mejoría en la iniciativa y dominio de las metas.

8. Ejercicio mental de exploración de fortalezas [2:57]

Enfoque: **Atención plena y fortalezas de carácter**

Este ejercicio mental, uno puede elegir una fortaleza específica para explorar con mayor profundidad. Se puede hacer con cualquiera de las 24. Puede ser una fortaleza insignia. Puede ser que quiera conocerla mejor, que no se identifique, que no la acepte o que de plano no la quiera.

El audio va guiando para que se puede explorar y profundizar en esa fortaleza escogida. A través de esa guía, se puede reflexionar las maneras que uno vive y expresa esa fortaleza, y así se fortalece el autoconocimiento y el uso potencial de esa fortaleza.

9. Ejercicio mental de mirada fresca [3:43]

Enfoque: **Atención plena y fortalezas de carácter**

Este ejercicio mental potencia una perspectiva de ver las situaciones con una nueva mirada, especialmente con los ojos de fortalezas.

Comienza como siempre con la atención plena a la respiración. Después de enfocar la mente en el momento presente, empieza una fase de visualizar un reto o un problema pequeño que el practicante experimenta estos días. Es importante e ideal EXPLICAR a los alumnos antes de comenzar este ejercicio que no sea un reto demasiado grande o demasiado difícil para que no genere tantas emociones difíciles. Así que, visualizando un reto menor, la situación, las personas y los sentimientos asociados a esta experiencia, el practicante puede llevar el enfoque en sus fortalezas de carácter, o sus cualidades positivas. Particularmente, se lleva a reflexionar sobre el abuso o la carencia de ciertas fortalezas, que ya no son una expresión virtuosa de las fortalezas, y pensar la manera de expresar sus fortalezas insignia o las fortalezas necesarias de manera equilibrada en el justo medio. Con esta nueva perspectiva, el practicante sintoniza sus pensamientos, emociones y sentimientos en el momento presente, enfocando en la solución creativa a través de las fortalezas de carácter y la atención plena.

10. Espacio de respiración con fortalezas insignia [5:12]

Enfoque: **Atención plena y fortalezas de carácter**

Comenzando con la conciencia de la postura y la respiración con la cualidad de la atención plena, el practicante lleva la atención a sus fortalezas insignia. Las fortalezas insignia son las que uno ha desarrollado relativamente mejor que otras fortalezas y que puede expresar de manera natural. Generalmente aparecen en el rango de 1-5 (o a veces 1-7) en el resultado del VIA test. Puede tomar la conciencia de esas fortalezas insignia, explorar y profundizar en el uso potencial, nuevo o creativo de esas fortalezas, y visualizar la aplicación de esas fortalezas. Es el modelo AEA: Aware-Explore-Apply de las fortalezas.

Al final de este ejercicio mental, puede repetir la siguiente frase mentalmente:

Inhalando soy consciente de mi fortaleza insignia

Exhalando, exploro mi fortaleza insignia

Inhalando, soy consciente de mi situación actual

Exhalando, aplico mi fortaleza insignia

11. 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 llevar 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 en 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.

12. Caminar con atención plena [3:41]

Enfoque: **Atención plena**

La atención plena se puede aplicar cuando caminamos. Al comenzar este ejercicio, el practicante puede caminar libremente (o si es grupal y el espacio es limitante pueden caminar en círculo siguiendo otra persona) poco a poco llevando la atención a su respiración y la sensación en los pies, las piernas, las caderas, los brazos, las manos y todo el cuerpo en movimiento. Puede caminar un poco más lentamente y más conscientemente, moviendo una pierna y luego otra, sintiendo el cambio de los pesos de un pie al otro. Puede observar la sensación en cada parte del cuerpo mientras va caminando con atención plena en el

momento presente. Cuando la mente se distrae, simplemente puede regresar a la conciencia, el movimiento o la sensación del cuerpo caminando. Un momento puede reflexionar, ¿qué fortalezas estoy utilizando ahora?, llevando la atención a las fortalezas. Durante todo el tiempo, el practicante intenta a observar todo lo que está sucediendo en el momento con curiosidad, apertura y aceptación, sin juzgarlo.

Este ejercicio es beneficioso para lograr una integración cuerpo-mente, una integración conjunta del funcionamiento del cuerpo en armonía, y una conciencia en el momento presente en movimiento. Es una opción alternativa para los que no sienten cómodos estar sentados sin movimiento.

Este ejercicio puede llevarse a cabo dentro o fuera del salón de clases, si es un grupo grande y el espacio es reducido, se recomienda realizarlo fuera del salón de clase.

Medición de las intervenciones

Para fines de medición científica, se solicita apoyo para que los estudiantes contesten dos test en dos momentos diferentes del semestre; el primero en la Semana 4 y el segundo en la semana 15.

Se añadirán ambos test en el espacio de Actividad Previa Tema 4 y Actividad Previa Tema 15, para que cuentes con dos semanas de verificación y aseguramiento de participación por parte de tus alumnos (semana 3 y 4 y semana 14 y 15).

Los resultados de los test nos darán información para observar los efectos positivos, a través de esta intervención en los estudiantes.

Las ligas de los test estarán disponibles dentro del curso en Blackboard para visibilidad de los alumnos, en las semanas mencionadas.

Validación de capacitación

Al terminar de leer este material y observar el video de capacitación, el profesor deberá ingresar a la siguiente liga: <https://goo.gl/forms/tuuFFOXR25pWMYXC3> y contestar la validación correspondiente.

Anexo 1. Formato para desarrollar una actividad

Nombre de la actividad	
Elemento del modelo al que corresponde	
Objetivo	
Duración	
Materiales	
Instrucciones (específicas)	
Evaluación	

Anexo 2. Historias de PERMA

Historia 1

Mario es un estudiante de Nutrición, le gusta mucho su carrera, a veces se concentra tanto en lo que hace que no se da cuenta que ya paso el tiempo de la clase, se lleva muy bien con sus compañeros y tiene muchos amigos; sin embargo, a veces es un poco pesimista, tiende a pensar en cosas negativas y sentirse triste y enojado.

Historia 2

Ana es de esas personas que estudia y trabaja al mismo tiempo, ha logrado muchas de sus metas gracias a esto. Está estudiando educación, y trabaja como maestra de jardín de niños, a pesar de que tiene buenas relaciones con sus compañeras de trabajo, su trabajo no le gusta mucho, a veces no se concentra en las actividades que realiza con sus participantes.

Historia 3

Paty es una estudiante brillante, tiene muy buenas calificaciones, tiene como propósito ser la mejor Médica oncóloga de la ciudad, estudiar medicina es algo le encanta y le da sentido a su vida. Su forma de ser es divertida y siempre tiene una actitud positiva y de buen humor, sin embargo, cuando llega a su casa empieza a pelearse con sus hermanas y no tiene una buena relación con su familia en general.

Historia 4

Roberto siempre ha logrado todo lo que se propone, ha ganado el torneo de intramuros de su universidad, ha sacado buenas calificaciones y le encanta jugar futbol, es por esto que cuando juega se concentra y es uno de los mejores jugadores del equipo, es por eso que siempre tiene una actitud positiva. Últimamente, Roberto se ha preguntado cual es el sentido de estudiar una carrera, el solamente quiere salir con sus amigos y jugar futbol, no tiene una meta a largo plazo ni un propósito de vida.

Historia 5

María está en la universidad, le gusta mucho su carrera, pero no tiene tan buenas calificaciones, se lleva muy bien con sus compañeros y mucha gente la conoce, constantemente está contenta en la escuela como fuera de ella, cuando termine su carrera quiere ser una buena abogada y especializarse en derecho fiscal. María tiene el problema de que todo lo que se propone, lo deja a medias, empezando con muchas ganas y dejándolo a la mitad por flojera o distracción sin realizar pequeñas acciones para lograr sus metas, es por eso que se ha quedado estancada en 4° semestre.

Anexo 3. 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 reprobado un examen importante, has perdido tu trabajo, encontraste una bolita en un seno o tu hijo se la lastimado en un accidente de bicicleta. La esperanza, en situaciones como éstas, es “temer lo peor, pero anhelar algo mejor”.

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

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 4. Ejercicio ABCDE

Adversity (adversidad)

Describir la adversidad o situación difícil

Belief (creencia)

Identificar lo que cree sobre esa adversidad: ¿por qué piensa que ocurrió?

Consequence (consecuencia)

Identificar la consecuencia de la creencia: creer que esto es así y me lleva a pensar que soy...

Dispute (disputa)

Debatir o disputar la creencia, buscar evidencia cognitiva que contradiga o debilite esa creencia

Energy (energía)

¿Qué sientes al resolver esta disputa? El proceso resulta en un aumento de la energía, ¿Cómo te sentiste?

Anexo 5. Mis estados de flow

1. ¿Qué es lo que más te gusta al realizar la actividad?
2. ¿Requiere tu atención total? ¿Por qué?
3. ¿Representa para ti un reto? ¿Por qué? De qué nivel: alto, medio o bajo
4. ¿Tienes las habilidades para realizarla? En qué nivel: alto medio o bajo
5. ¿Tiene objetivos y metas claros?
6. ¿Te interesa continuar haciéndola?

Anexo 6. 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 7. Tipos de respuestas

Tipo de respuesta	Activa	Pasiva
Constructiva		
Destructiva		

Anexo 8. 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 9. Entrevista de Resiliencia

Tomado de Tarragona, M. (2010)

Parte I.

Piensa en alguien cercano a ti que, en tu opinión, haya demostrado resiliencia en su vida:

- ¿Quién es?
- ¿Porqué crees que ha mostrado resiliencia?
- Cuéntame su historia
- ¿Qué crees que le permitió sobreponerse a la adversidad?
- ¿Dirías que esa persona ha tenido “crecimiento post-traumático”? ¿por qué?

Parte II.

Piensa en tu propia vida:

- ¿Crees que tú has demostrado resiliencia en tu vida?
- ¿Por qué?
- Cuéntame tu historia
- ¿Qué crees que te ha permitido sobreponerte a la adversidad?
- ¿Dirías que tú has tenido “crecimiento post-traumático”? ¿por qué?

Anexo 10. Características de las personas resilientes

1. Confían en sus capacidades y limitaciones.
2. Son creativas.
3. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
4. Practican el mindfulness o conciencia plena.
5. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
6. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
7. Son flexibles ante los cambios.
8. Son perseverantes en sus propósitos.
9. Afrontan la adversidad con humor.
10. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

Anexo 11. Meditación compasiva

Introducción:

El amor y la compasión por los demás son dos elementos que van de la mano. Generalmente sentimos amor por los seres queridos, pero la compasión surge solo cuando nos damos cuenta que están sufriendo. La compasión no es sentir lástima por el otro o por uno mismo, surge del deseo de querer liberar al otro de su sufrimiento y del deseo profundo de que nuestros seres queridos sean felices. Una manera de desarrollar la compasión, es la meditación.

Los estudios de Barbara Fredrickson (2008) muestran como la meditación basada en el amor y la compasión incrementa nuestras emociones positivas, nos ayuda a sentirnos más conectados con el otro y mejora nuestra empatía con los demás, además, amortigua los efectos del estrés y protege nuestro cuerpo de los efectos de las emociones negativas.

A continuación, vamos a realizar un ejercicio para desarrollar esta capacidad de amor y compasión hacia el otro.

El facilitador lee las siguientes instrucciones:

Dedica un momento para acomodar tu postura. Coloca los pies en el suelo y reposa tu espalda sobre el respaldo de la silla. Dedica un momento a tranquilizarte. Cuando estés cómodo y tranquilo, puedes cerrar tus ojos o, si te resulta incómodo, buscar un punto fijo delante de ti donde mirar y estar concentrado.

En este tipo de meditación nos vamos a centrar en unas frases que voy a repetir. Vas a escuchar mi voz seguida de espacios de silencio. Cuando escuches estas frases, repítelas mentalmente durante los momentos de silencio.

Empezamos esta meditación enfocando la atención a tu respiración. Observa cómo es tu respiración, **aspira y espira**. Advierte como cada respiración trae nueva energía a tu corazón y permite que tu corazón envíe oxígeno al resto del cuerpo. Simplemente, céntrate en esta sensación durante unas respiraciones.

En este momento visualiza a alguien por quien sientes amor, ternura y compasión. Puede ser un niño, un familiar o incluso una mascota. Alguien que al recordarle te provoque una sonrisa. Mantén su sonrisa en tu mente. Ten presente en tu mente sus cualidades. El objetivo es que sientas amor y calidez de manera natural por esta persona imaginando cómo te sientes cuando te conectas con este ese ser querido. Deja que estos sentimientos de ternura generen calidez, amor y compasión en ti.

Ahora visualiza los cuatro deseos de la meditación compasiva hacia esta persona repitiendo conmigo las siguientes frases:

Deseo que te sientas seguro
Deseo que seas feliz
Deseo que estés sano
Deseo que vivas tranquilo

Repita estas frases una vez más en los silencios, cuando ya no escuches mi voz. Y dirige

esos deseos con cariño y en silencio a esa persona que tienes en mente.

Deseo que te sientas seguro
Deseo que seas feliz
Deseo que estés sano
Deseo que vivas tranquilo

Pronuncia estas frases al tiempo que aspiras y espiras. Usa los silencios para observar tu corazón. Céntrate en las sensaciones que surgen. Visualiza como los buenos deseos se irradian desde tu corazón a tu ser querido. Puedes imaginar una luz que conecta tu corazón con tu ser querido.

Deseo que te sientas seguro
Deseo que seas feliz
Deseo que estés sano
Deseo que vivas tranquilo

Ahora deja ir la imagen de tu ser querido y simplemente mantén tus sentimientos cálidos de ternura y amor en tu corazón. Irradia estos mismos sentimientos hacia ti mismo.

Repite los mismos deseos hacia ti mismo y usa los silencios para observar las sensaciones de tu corazón.

Deseo que te sientas seguro
Deseo que seas feliz
Deseo que estés sano
Deseo que vivas tranquilo

Para concluir esta práctica, recuerda que puedes repetir este ejercicio para sentir estas emociones de amor y ternura siempre que quieras. Buscando momentos para realizar esta práctica aumentas tu capacidad para sentir amor y compasión.

Nota: Se puede realizar este ejercicio imaginando a toda la familia y repitiendo estas frases:

Deseo que todos se sientan seguros
Deseo que todos sean felices
Deseo que todos estén sanos
Deseo que todos vivan tranquilos