



Innovación con propósito de vida.

**Psicología positiva**  
**Manual del facilitador**  
**Verano/Semestral**

**Autores:**

**Dra. Ma. Elena Morín García**

**Lic. Iván Guerrero Vidales**

# Curso presencial de verano de Psicología positiva

## Manual del facilitador

### Contenido

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

### Indicaciones básicas para el desarrollo del curso

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

1. Generar un clima cálido y de confianza.
2. Estudiar y preparar con anticipación las sesiones del curso para lograr un correcto desarrollo del mismo.
3. Que los participantes no se sientan presionados a interactuar durante las sesiones. Aplica las 4 reglas básicas:
  - Todo lo que se comparta en la clase, se queda en la clase.
  - 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 al grupo, para que esta regla no se utilice con mucha frecuencia).
  - Sólo 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.
4. Establecer las reglas de logística que permitan que el curso 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 2.5 horas. La distribución del tiempo está definida al inicio de la 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 tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.
  - Puntualidad y asistencia: pedirle a los participantes que lleguen a tiempo. Si algún alumno llega tarde, debe integrarse a la actividad que se esté realizando (el facilitador decide el momento apropiado para que participe).

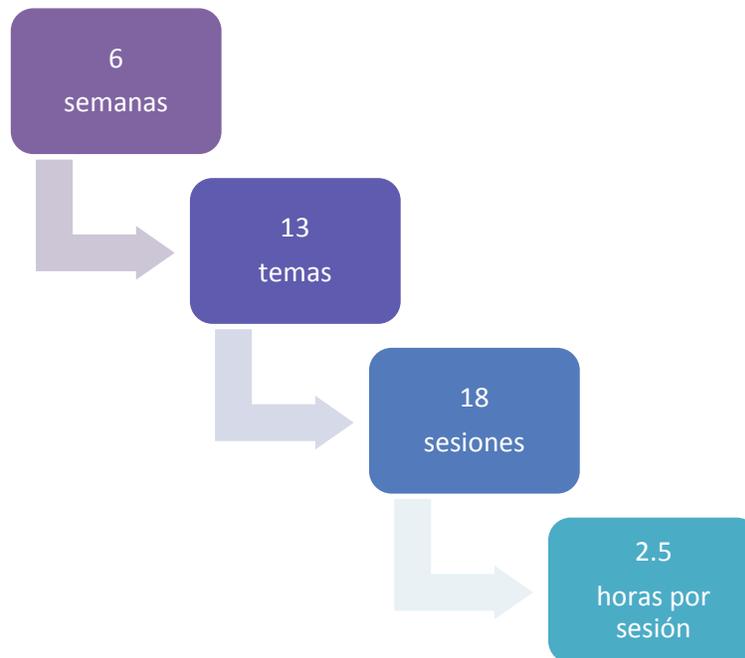
- Enfatizar la importancia de respetar el tiempo del receso, la sesión debe reiniciarse al terminar el tiempo definido.
  - Informar a los participantes que la participación activa en el taller es parte de la evaluación del curso.
5. En caso de que se requiera que los participantes lleven algún material para el siguiente taller, recordarles al final de la sesión previa.
  6. Asegurar que se cumplan los lineamientos de trabajo para los participantes.

### **Lineamientos de trabajo para los participantes:**

1. Participar activamente te permitirá experimentar y aprovechar en forma adecuada cada una de las actividades que realices.
  - Debes asistir a todas las sesiones y llegar a tiempo.
  - Realizar las actividades del curso.
  - Acudir con el material requerido para realizar las actividades.
  - Respetar el tiempo indicado para el receso.
  - Adaptarse a diversos equipos en las diferentes actividades.
  - Participar y dejar participar a los demás.
  - Disfrutar las sesiones.
2. Respetar la opinión de los demás, no necesariamente estar de acuerdo con ellos, pero podremos entender las diferencias, intercambiar opiniones y enriquecer nuestro aprendizaje.

## Estructura del curso

El curso se estructura de la siguiente manera:



El curso se realiza durante 6 semanas, en las cuales se organizan 13 temas a lo largo de 18 sesiones, 3 por semana, cada sesión con una duración de 2.5 horas.

El curso utiliza el aula invertida como modelo de enseñanza-aprendizaje, es decir, se inicia con una actividad seguida de una explicación (excepto la primera clase).

Las sesiones de integración (sesiones 6, 9, 12, 15 y 18) están orientadas a reforzar los conceptos de los temas estudiados. Se inicia con una explicación más detallada de cada uno de los temas y se continúa con una actividad aplicada para reforzar los conceptos.

Es importante asegurar que los alumnos, de forma individual, suban las actividades en Blackboard el mismo día en que se realiza, o de lo contrario, se les bajará la calificación por entrega fuera de tiempo.

# Semana 1

## Sesión 1. Preparar el terreno

Esta sesión presencial se llevará a cabo el primer día de la primera semana del curso de verano, en donde se revisarán los lineamientos, reglas, estructura del curso, metodología y forma de evaluación.

### Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Preparar el terreno.	20	<b>Facilitador:</b> llevar impresa un copia para cada participante de la carta “Estoy enterado” (Anexo 1).
3. Expectativas.	30	<b>Facilitador:</b> rotafolios, marcadores, cinta o rotafolios con pegamento.
Receso.	10	
4. Presentaciones positivas.	50	Ninguno.
Explicación.	20	<b>Facilitador:</b> realizar una introducción general de la Psicología positiva.
5. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
Descripción	Los participantes, en una o dos palabras, expresan <b>cómo están</b> en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"><li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li><li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li></ul></li></ol>

Nombre	2. Preparar el terreno
Descripción	De manera grupal se revisarán las normas establecidas para desarrollar las actividades, se informará a los participantes sobre los diferentes procesos que se vivirán en las mismas, buscando con ello, generar un ambiente ideal, con el fin de que todos los participantes se beneficien al interactuar de la forma esperada. Se firma la carta de “Estoy enterado” (Anexo 1).
Objetivo	Conocer los lineamientos básicos del desarrollo de los talleres presenciales.

<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lineamientos para la realización de las actividades.</li> <li>• Agenda de trabajo (día y hora).</li> </ul>
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar a los participantes sobre los lineamientos y reglas que se seguirán en las sesiones.</li> <li>2. Entregar la carta de “Estoy enterado” (Anexo 1) para que los participantes la firmen, recogerla firmada.</li> </ol>

<b>Nombre</b>	<b>3. Expectativas</b>
<b>Descripción</b>	Los participantes escriben sus expectativas del curso de forma individual y posteriormente se reúnen en equipos para jerarquizar las expectativas y presentarlas ante el grupo.
<b>Objetivo</b>	Conocer lo que los participantes esperan obtener al finalizar el curso.
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cinta o rotafolios con pegamento</li> </ul>
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que contesten las siguientes preguntas de manera individual (pueden hacerlo en su libreta). Presentar las preguntas en una filmina o de forma verbal, una por una, dejando un tiempo para que los participantes escriban. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué esperas llevarte de este curso?</li> <li>○ ¿Qué tendría que pasar durante las seis semanas de trabajo para decir que el curso valió la pena para ti?</li> <li>○ ¿Qué esperas de tu facilitador?</li> <li>○ ¿A qué te comprometes tú?</li> </ul> </li> <li>2. Pedir a los participantes que se reúnan en equipos de 4 a 5 personas y compartan sus respuestas.</li> <li>3. Solicitarles que en un rotafolio escriban las expectativas comunes, resaltando las más importantes que se reflexionaron en equipo.</li> <li>4. Cada equipo presenta sus conclusiones frente al grupo.</li> <li>5. Pegar los rotafolios en las paredes del salón.</li> <li>6. Al finalizar la actividad, el facilitador debe llevarse los rotafolios para realizar una presentación que les compartirá a los participantes al finalizar el curso.</li> </ol>

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>4. Presentaciones positivas</b>
<b>Descripción</b>	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 lo mejor de sí mismo) al resto del equipo.
<b>Objetivo</b>	Reconocer las mejores características de ellos mismos y presentarlas ante los demás.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicitar a los participantes que se numeren del 1 al 5 para formar equipos. Buscar que los equipos estén equilibrados (si el grupo es más pequeño o más grande pueden cambiar la numeración).</li> <li>2. Pedir a los participantes que imaginen ser los protagonistas de una película y piensen en una escena de sus vidas que represente la mejor versión de sí mismos.</li> <li>3. Compartir sus historias a los compañeros del equipo (de 2 a 3 minutos por persona).</li> <li>4. Al finalizar la actividad, pedir a los participantes que mencionen alguna característica positiva de 2 de sus compañeros.</li> </ol>

## Explicación (20 minutos)

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 1.
- Traer una computadora o tableta electrónica.

<b>Nombre</b>	<b>5. Cierre</b>
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante la sesión, rescatando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo de la sesión.</li> <li>3. Por último, pedir a los participantes que comenten lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li> <li>○ En una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li> </ul> </li> </ol>

## Sesión 2. Componentes de la felicidad y el bienestar

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Mapa PERMA.	30	<b>Alumno:</b> computadora o tableta electrónica.
Explicación 1.	30	Componentes de la felicidad y el bienestar.
Receso.	10	
3. Mi foto de PERMA.	40	<b>Alumno:</b> teléfono con cámara o cámara fotográfica.
Explicación 2.	15	Conclusión del modelo PERMA.
4. Cierre.	15	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Mapa PERMA
<b>Descripción</b>	Realizar un mapa mental que presente de forma creativa los elementos del modelo PERMA y sus conexiones.
<b>Objetivo</b>	Comprender los elementos del modelo PERMA.
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora o tableta electrónica.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pedir a los participantes que realicen en pareja, un mapa mental en el que describan con imágenes, colores, formas, frases cortas, palabras y situaciones, cada uno de los elementos del PERMA y sus conexiones. Pueden utilizar aplicaciones como Coggle o cualquier otra herramienta.</li> <li>Solicitar que escriban un reporte (en una hoja) en donde expliquen los elementos del modelo PERMA y sus conexiones.</li> <li>Pedir a los participantes que suban la actividad de forma individual en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>

### Explicación (30 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Mi foto de PERMA</b>
<b>Descripción</b>	El participante ilustra con una foto uno de los componentes del bienestar (PERMA).
<b>Objetivo</b>	Reconocer los conceptos de los componentes del bienestar (PERMA) en su vida.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Celular con cámara o cámara fotográfica.
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divide el grupo en 5 equipos: que se numeren del 1 al 5 y que se junten los números correspondientes.</li> <li>2. Asigna a cada equipo un componente del modelo PERMA.</li> <li>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 10 minutos).</li> <li>4. Los participantes se reúnen en el equipo que les corresponde y pedirles que compartan sus fotos con una breve explicación del componente.</li> <li>5. Posteriormente, pídeles que seleccionen la foto que representa de mejor manera el componente, para presentarlo en el grupo.</li> <li>6. Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación.</li> <li>7. Al finalizar la actividad, da a los participantes una retroalimentación positiva.</li> </ol>

### Nota para el facilitador

**Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:**

- Estudiar los temas 2 y 3.
- Instalar en sus computadoras el programa REAPER, un software de edición de audio que será necesario para la actividad en el aula.
- Solicitar a 4 o 5 alumnos que lleven bocinas a la clase.

## Explicación (15 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>4. Cierre</b>
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
<b>Duración</b>	15 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.

<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>
-------------------------------------	---

### Sesión 3. Emociones positivas y optimismo

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	5	Ninguno.
2. Esculpiendo momentos.	60	<b>Alumno:</b> computadora con el programa REAPER previamente instalado.
Explicación 1.	15	Emociones positivas.
Receso.	10	
3. Se busca.	30	<b>Alumno:</b> hojas de rotafolio, tijeras, pegamento, revistas y fotografías.
Explicación 2.	15	Optimismo.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes, en una o dos palabras, expresan cómo están en este momento.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	5 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Esculpiendo momentos
<b>Descripción</b>	Los alumnos seleccionaran música que evoque emociones positivas.
<b>Objetivo</b>	Experimentar diversas emociones positivas a través del sonido.
<b>Duración</b>	60 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora con programa REAPER previamente instalado.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los alumnos en equipos de cuatro personas y solicitarles que realicen una mezcla de música para describir una de las siguientes emociones positivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Optimismo</li> <li>Alegría</li> <li>Interés</li> <li>Orgullo</li> <li>Serenidad</li> </ul> </li> <li>Indicarles que mezclen un archivo de audio con las siguientes características:</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estéreo a 44100Hz-16 bits.</li> <li>• Duración de 180 segundos.</li> <li>• Cada 15 segundos de duración debe haber un cambio gradual (<i>crossfade</i>) a una nueva canción o una pieza de música.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Solicitarles que expliquen por qué seleccionaron esas canciones y cómo evocan la emoción seleccionada.</li> <li>4. Indicarles que presenten sus mezclas en clase (solicita bocinas para que los alumnos puedan escuchar las mezclas de los demás).</li> <li>5. Pedir a los participantes que suban el archivo de audio y la explicación de forma individual en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>
--	---

**Explicación (15 minutos)**

**Receso (10 minutos)**

<b>Nombre</b>	<b>3. Se busca</b>
<b>Descripción</b>	Aplicar los conceptos de optimismo y pesimismo en la realización de un póster.
<b>Objetivo</b>	Reconocer las características de una persona optimista o pesimista.
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Hojas de rotafolio, tijeras, pegamento, revistas y fotografías.
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe dar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reúnanse en equipos de 3 personas, siguiendo las indicaciones de su facilitador.</li> <li>2. Imaginen que son detectives privados y su misión es encontrar a 2 personas: una optimista y una pesimista.</li> <li>3. Elaboren el perfil de las dos personas, que incluya lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción de sus conductas típicas.</li> <li>• Forma en la que se relaciona con las personas.</li> <li>• Características físicas (fotografía).</li> </ul> </li> <li>4. Diseñen un póster de "SE BUSCA" para cada uno de los personajes, pueden incluir fotos, dibujos, diferentes tipografías, entre otros.</li> <li>5. Las características que describan en el póster deben estar fundamentadas en los conceptos teóricos revisados en el tema.</li> <li>6. Pedir a los participantes que suban sus pósters de forma individual en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>

**Explicación (15 minutos)**

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

A partir de esta sesión inicia el siguiente journal que deberán llevar a cabo los alumnos y cuyas instrucciones se encuentran así en el curso:

**Journal de emociones positivas**

Instrucciones:

Necesitas una libreta exclusiva (de cualquier tipo) para realizar este journal.

A partir de esta semana observa con atención cómo experimentas emociones positivas y regístralas en dicha libreta. Realizarás esta actividad en clase **tres veces por semana**.

- Describe en forma de anécdota una situación que te hizo sentir bien.
- Describe cuál fue la emoción que experimentaste (de acuerdo a la clasificación propuesta por Barbara Fredrickson: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración y amor).

**Nota:** esta actividad se lleva a cabo en todas las sesiones del curso.

**Nota para el facilitador**

**Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:**

- Estudiar el tema 4.
- Contestar el cuestionario VIA de fortalezas de carácter.
- Traer impresos los resultados del test VIA.
- Traer material (individual): una cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores y marcadores de colores.

Nombre	4. Cierre
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li> <li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li> </ul> </li> </ol>



## Semana 2

### Sesión 4. Fortalezas de carácter

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Escudo de fortalezas.	60	<b>Alumno:</b> resultados impresos del test VIA; una cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores y marcadores de colores.
Explicación.	15	Fortalezas de carácter.
Receso.	10	
3. Perfil de fortalezas.	40	<b>Alumno:</b> traer impresos los resultados de su test VIA. <b>Facilitador:</b> presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes; marcadores y rotafolios.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
Descripción	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Escudo de las fortalezas de carácter
Descripción	Crear un escudo de armas a partir de las fortalezas de carácter.
Objetivo	Representar las fortalezas de carácter más importantes mediante un dibujo.
Duración	60 minutos.
Requerimientos	Resultados impresos del test VIA. Una cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores y marcadores de colores.
Instrucción para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se sugiere que el facilitador haga una breve explicación sobre los escudos de armas (historia, simbolismo, colores, importancia, valor, etc.).</li> </ol>

<b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Indicar a los alumnos: considerando tus tres fortalezas principales de los resultados de VIA: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña un escudo de armas que las represente.</li> <li>• Puedes utilizar cartulina, tijeras, pegamento, marcadores, diamantina, etc.</li> </ul> </li> <li>3. Después de terminar el escudo de armas personal, indicar a los alumnos que lo presenten ante el grupo, explicando el significado de los dibujos y adornos de su trabajo.</li> <li>4. Pedir a los participantes que suban una fotografía del escudo de armas personal, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>
---	---

## Explicación (15 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>Perfil de fortalezas</b>
<b>Descripción</b>	A partir de las fortalezas individuales, formar grupos que tengan en los primeros cinco lugares fortalezas o virtudes similares.
<b>Objetivo</b>	Reconocer las características similares de personalidad que comparten aquellos que tienen las mismas fortalezas de carácter.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Traer impresos los resultados de su test VIA (participantes). Presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes (facilitador). Marcadores y rotafolios.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presenta las virtudes con sus correspondientes fortalezas.</li> <li>2. Pide a los participantes que vayan señalando en sus primeras 8 fortalezas a qué virtud corresponden.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Pide a los participantes que se reúnan por virtudes.</li> <li>5. 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"> <li>○ ¿Qué es lo que más les gusta hacer?</li> <li>○ Cuando tienen tiempo libre, ¿qué es lo que hacen?</li> <li>○ ¿Cómo se relacionan con los demás?</li> <li>○ ¿Qué es lo que quisieran lograr en su vida?</li> </ul> </li> <li>6. En una hoja de rotafolio, describe las características del perfil.</li> <li>7. Pide a los participantes que presenten las características por virtud.</li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

#### Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 5.
- Buscar en la red un ejemplo de una persona que experimente flow en la actividad que realiza y describir el caso con imágenes o videos en una presentación en PowerPoint. Puede ser un deportista, un artista, un músico, entre otros.
- Llevar la presentación a la siguiente clase.
- Traer una computadora.

Nombre	Cierre
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 5. Experiencias óptimas o de flow

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Características del flow.	40	<b>Alumno:</b> presentación en PowerPoint con el ejemplo de una persona que experimente flow.
Explicación.	20	Experiencias óptimas o de flow.
Receso.	10	
3. Puedo, me concentro y lo logro.	55	<b>Alumno:</b> computadora.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Características del flow
<b>Descripción</b>	Los participantes presentan ejemplos de personas que ellos creen que experimentan flow.
<b>Objetivo</b>	Identificar las características de las personas en flow.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Presentación en PowerPoint con el ejemplo de una persona que experimente flow.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pedir a los participantes que se reúnan en equipos de 4 personas.</li> <li>Cada participante compartirá su presentación de la persona en flow a los compañeros del equipo.</li> <li>Indicar que juntos analicen por qué creen que esas personas experimentan flow al realizar cierta actividad.</li> <li>Solicitar a los equipos que compartan sus resultados en sesión plenaria.</li> </ol>

### Explicación (20 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Puedo, me concentro y lo logro</b>
<b>Descripción</b>	Realizar una presentación sobre las experiencias de flow y sus características.
<b>Objetivo</b>	Identificar las experiencias de flow y cómo promoverlas.
<b>Duración</b>	55 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pedir a los alumnos que realicen una presentación en PowerPoint, describiendo la actividad en la que experimentan flow y la relacionen con las siguientes características de flow (incluye una filmina por cada una): <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades para realizar la actividad</li> <li>Metas claras</li> <li>Reto</li> <li>Concentración</li> <li>Retroalimentación inmediata</li> </ul> </li> <li>Pedir a los alumnos que suban su presentación, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

<b>Nota para el facilitador</b>
<p><b>Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estudiar los temas 4 y 5.</li> </ul> <p><b>* Recuerda llevar las copias para realizar las dos actividades con los alumnos.</b></p>

<b>Nombre</b>	<b>4. Cierre</b>
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul>
--	---

## Sesión 6. Integración

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
Explicación 1.	20	¿Por qué son útiles las fortalezas de carácter?
2. Adivina cuál es su fortaleza.	40	<b>Facilitador:</b> llevar impresa una copia de cada biografía (Anexo 2).
Receso.	10	
Explicación 2.	15	¿Cuál es la diferencia entre involucramiento y flow?
3. ¿Qué harías tú?	40	<b>Facilitador:</b> llevar impresa una copia del Anexo 3 para cada alumno.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

**Nota:** se espera que en esta sesión, amplíes la explicación de los temas revisados en las dos sesiones anteriores (Fortalezas de carácter y Flow).

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

### Explicación (20 minutos)

Nombre	2. Adivina cuál es su fortaleza
<b>Descripción</b>	Los participantes presentarán ejemplos de fortalezas aplicadas en conductas.
<b>Objetivo</b>	Identificar las fortalezas de carácter de personas exitosas y cómo las aplicaron en su vida.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Biografías de personas exitosas (Anexo 2).
<b>Instrucciones para la actividad</b> <b>(El facilitador debe explicar las</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dividir al grupo en 4 equipos.</li> <li>Entregar una biografía a cada equipo.</li> <li>Solicitar que identifiquen las fortalezas insignia de la persona.</li> </ol>

<b>instrucciones a los participantes)</b>	4. Reflexionar sobre, ¿cómo las aplicó en su vida para ser exitoso? 5. Compartir sus reflexiones en sesión plenaria.
---	---

### Receso (10 minutos)

### Explicación (15 minutos)

Nombre	3. ¿Qué harías tú?
<b>Descripción</b>	Los participantes analizan el comportamiento de los protagonistas del relato, en relación a su involucramiento.
<b>Objetivo</b>	Asociar los comportamientos con el concepto de involucramiento.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Una copia del relato (Anexo 3) para cada alumno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entregar una copia del relato a cada participante (Anexo 3).</li> <li>2. Solicitarles que lean el relato en silencio.</li> <li>3. Pedirles que identifiquen los comportamientos asociados al involucramiento.</li> <li>4. Integrar equipos de cuatro personas para discutir las preguntas que están al final del relato.</li> <li>5. Solicitar a cada equipo que presente sus respuestas en sesión plenaria.</li> <li>6. Concluir el ejercicio con una reflexión del trabajo realizado.</li> </ol>

### Journal de emociones positivas (5 minutos)

#### Nota para el facilitador

##### Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 6.
- Llevar material (individual): cartulina, revistas, tijeras, pegamento, colores y marcadores.
- Iniciar el diario de gratitud que aparece en la actividad previa tema 7.

Nombre	4. Cierre
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.

<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>
-------------------------------------	---

## Semana 3

### Sesión 7. Relaciones positivas

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Los otros importan.	50	<b>Alumno:</b> cartulina, revistas, tijeras, pegamento, colores y marcadores.
Explicación.	20	Relaciones positivas.
Receso.	10	
3. Identidad relacional.	40	<b>Facilitador:</b> imprimir Anexo 4, uno por alumno.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Los otros importan
<b>Descripción</b>	Los participantes realizan un póster que describa la importancia de las relaciones positivas.
<b>Objetivo</b>	Describir las características de las relaciones positivas.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Cartulina, revistas, tijeras, pegamento, colores y marcadores.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Integrar al grupo en equipos de tres personas.</li> <li>Solicitarles que realicen un póster que tenga como tema: Los otros importan.</li> <li>El póster debe mostrar por qué son importantes las relaciones positivas en la familia, la escuela, los amigos y la comunidad.</li> <li>Deben incluir imágenes, fotografías y frases que representen lo anterior.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. En cada tema deben escribir dos recomendaciones para incrementar las relaciones positivas.</li> <li>6. Solicitar a los alumnos que presenten su póster frente al grupo y lo entreguen al facilitador.</li> <li>7. Pedir a los participantes que suban una fotografía del póster de relaciones positivas, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>
--	--

## Explicación (20 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Identidad relacional</b>
<b>Descripción</b>	Los participantes trabajan en parejas y realizan una entrevista a un compañero para conocerse mejor.
<b>Objetivo</b>	Mejorar la relación entre los participantes mediante el intercambio de aspectos personales.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Anexo 4. Entrevista Identidad Relacional (Tarragona, 2012).
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que realicen la entrevista de diez preguntas que se les entregará.</li> <li>2. Los participantes deben elegir quién entrevista primero (es importante que una persona le haga la entrevista completa a la otra y que después la segunda entreviste a la primera).</li> <li>3. Finalizar la actividad por medio de una reflexión: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué fue lo que más les llamó la atención durante la actividad?</li> <li>○ ¿Qué aprendieron sobre la otra persona y sobre ellos mismos?</li> </ul> </li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

A partir de esta sesión, inicia el siguiente journal que deberán llevar a cabo los alumnos y cuyas instrucciones se encuentran así en el curso:

### Journal de relaciones positivas

Instrucciones:

A partir de esta semana, vas a estar atento a cultivar relaciones positivas. Para hacerlo puedes usar estrategias como dar las gracias, tener un gesto amable con otra persona, escuchar atentamente, responder positivamente a las noticias de los demás, entre otras.

Realiza esta actividad **tres veces por semana** y escribe la siguiente información:

- ¿Qué hiciste hoy para incrementar tus relaciones positivas?
- ¿Qué efectos tuvo en ti y en los demás?

**Nota:** a partir de esta semana realizarás esta actividad hasta el final del curso.

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 7.
- Traer celular, tableta, computadora u hojas blancas.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 8. Gratitud

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Te doy las gracias.	50	<b>Alumno:</b> diario de gratitud previamente realizado.
Explicación.	20	Gratitud.
Receso.	10	
3. Expresar gratitud en las redes sociales.	40	<b>Alumno:</b> celular u hojas blancas en caso de no contar con dispositivo electrónico.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Te doy las gracias
<b>Descripción</b>	Realizar un diálogo en donde los alumnos comparten su experiencia utilizando la gratitud.
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre la importancia de la práctica de la gratitud y sus beneficios en el bienestar personal.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Diario de gratitud previamente realizado.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reunir a los alumnos en equipos de tres personas.</li> <li>Con base en la actividad del diario de gratitud, solicitarles que contesten las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué es importante la gratitud para la vida?</li> <li>¿Cuál fue la experiencia de realizar el diario de gratitud?</li> <li>¿Qué impacto ha tenido para cada uno de ustedes?</li> <li>¿Cómo se sintieron?</li> <li>Las investigaciones indican que llevar el diario de gratitud aumenta el nivel de bienestar en la gente.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>¿Fue así para cada uno de ustedes?, ¿por qué sí o por qué no?</p> <p>3. Solicitarles que compartan su experiencia frente al grupo.</p>
--	---

## Explicación (20 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Expresar gratitud en las redes sociales</b>
<b>Descripción</b>	En redes sociales, cada alumno escribe un breve mensaje a tres personas en el que da las gracias a cada una de ellas por algo especial que hayan hecho por ellos.
<b>Objetivo</b>	Reconocer las acciones que los demás realizan y expresar agradecimiento mediante las redes sociales.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Celular. Si no cuenta con celular, puede escribir el mensaje en hojas blancas.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Empezar la actividad con preguntas como las que se presentan a continuación: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas veces les has dado las gracias hoy?</li> <li>¿Has agradecido a tus amigos, jefe o compañeros de trabajo?</li> <li>¿Cuántas de esas veces te has dado cuenta de lo que eso significa para los demás?</li> </ul> </li> <li>Pedir a los participantes que seleccionen a tres personas que sean sus amigos o contactos en Whatsapp.</li> <li>Pedirles que escriban y envíen un breve mensaje en el que le den las gracias por algo en específico.</li> <li>En el caso de que no se cuente con acceso a redes sociales en ese momento, seleccionar tres personas del salón de clases y darles las gracias en una hoja de papel.</li> <li>Finalizar la actividad por medio de una sesión plenaria, haciendo preguntas como las que se presentan a continuación: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?</li> <li>¿Te parece importante agradecer a los demás? ¿Por qué?</li> <li>¿Qué podrías hacer para incorporar la gratitud en tu vida?</li> </ul> </li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar los temas 6 y 7.
- Computadora y abrir una cuenta en Padlet (<https://padlet.com>).

\* Recuerda llevar impresas las copias (Anexo 5 y 6) para realizar la actividad con los alumnos.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 9. Integración

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
Explicación 1.	15	Explicar las características y consecuencias de las respuestas activas y pasivas en las relaciones interpersonales.
2. Estilos de respuesta.	40	<b>Facilitador:</b> imprimir una copia del Anexo 5 para cada alumno. Asimismo, llevar dos copias del Anexo 6 (una para cada pareja que representará las situaciones descritas).
Receso.	10	
Explicación 2.	15	Explicar la importancia de la gratitud en la vida y cómo genera bienestar.
3. Collage de gratitud.	40	<b>Alumno:</b> computadora, abrir una cuenta en Padlet ( <a href="https://padlet.com">https://padlet.com</a> ).
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

**Nota:** se espera que en esta sesión, amplíes la explicación de los temas revisados en las dos sesiones anteriores (Fortalezas de relaciones positivas y Gratitud).

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

### Explicación (15 minutos)

Nombre	2. Estilos de respuesta
<b>Descripción</b>	Se realiza una representación en donde se presentan los cuatro tipos de respuesta.

<b>Objetivo</b>	Identificar las diferentes formas de responder ante las buenas noticias de los demás y las consecuencias que tienen las diferentes respuestas.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Una copia del Anexo 5 para cada alumno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicitar dos parejas de participantes voluntarios que quieran representar dos diferentes situaciones (Anexo 6).</li> <li>2. Presentar una situación a cada pareja y pedirles que la representen utilizando los cuatro tipos de respuesta, frente a los compañeros del grupo.</li> <li>3. Frente al grupo, la pareja uno representa la situación asignada.</li> <li>4. Frente al grupo, la pareja dos representa la situación asignada.</li> <li>5. El resto de los compañeros registran el tipo de respuestas que están representando.</li> <li>6. Para cerrar, preguntar a los participantes que representaron las situaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cada tipo de respuesta: ¿qué sintieron al representar las situaciones?</li> </ul> </li> <li>7. Concluir con una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.</li> </ol>

## RECESO (10 min.)

## EXPLICACIÓN (15 min.)

<b>Nombre</b>	<b>3. Collage de gratitud</b>
<b>Descripción</b>	Realizar un collage en el que los alumnos ilustren personas, situaciones o momentos de los cuales están agradecidos.
<b>Objetivo</b>	Reconocer la importancia de la gratitud en la vida.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora y abrir una cuenta en Padlet ( <a href="https://padlet.com">https://padlet.com</a> ).
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De forma individual, pedir a los alumnos que hagan un listado de las cosas (personas, objetos, situaciones, etc.) que agradecen en su vida.</li> <li>2. Buscar que el alumno haga su collage de forma creativa.</li> <li>3. Puede seleccionar imágenes, fotografías o videos que representen cada uno de los elementos de la lista.</li> <li>4. Puede agregar frases, palabras, nombres, entre otros.</li> <li>5. Compartir su collage en pareja.</li> <li>6. Pedir a los alumnos que compartan de forma voluntaria su collage con el grupo.</li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 8.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual, reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>

## Semana 4

### Sesión 10. Propósito y sentido de vida

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. ¿Hacia dónde quiero ir?	50	<b>Alumno:</b> ninguno. <b>Facilitador:</b> formato de Entrevista Breve sobre tu Propósito (uno por alumno), el cual se encuentra en las instrucciones de la actividad 8 del curso en Blackboard.
Explicación.	20	Propósito y sentido de vida.
Receso.	10	
3. Conectando puntos.	40	<b>Alumno:</b> ninguno.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. ¿Hacia dónde quiero ir?
<b>Descripción</b>	Los alumnos realizarán una entrevista en pareja para conocer y compartir los elementos que dan propósito a sus vidas.
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las prioridades, valores y metas que dan propósito y sentido a la vida.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Formato de Entrevista Breve sobre tu Propósito (uno por alumno).
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reúnanse en parejas.</li> <li>Acomoden las sillas de manera que puedan platicar frente a frente, traten de ubicarse por todo el salón.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Realicen la entrevista de propósito de vida de acuerdo a las instrucciones.</li> <li>4. Después de la entrevista, de forma individual, haz una breve reflexión sobre lo que aprendiste de ti en la conversación con tu compañero (no lo que aprendiste de la otra persona).</li> <li>5. Pedir a los participantes que suban su reflexión, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>
--	---

### Explicación (20 minutos)

### Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Conectando puntos</b>
<b>Descripción</b>	Los alumnos participan en un ejercicio vivencial en donde son conducidos a una meta.
<b>Objetivo</b>	Experimentar la importancia de tener un propósito de vida.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividir el grupo en dos equipos.</li> <li>2. Dentro del salón, seleccionar un punto lejano a donde uno de los grupos debe conducir al otro.</li> <li>3. Características de los equipos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo uno: no puede hablar o emitir sonidos (no aplaudir, silbar, murmurar, etc.)</li> <li>• Equipo dos: no puede ver.</li> </ul> </li> <li>4. El equipo uno debe dirigir al equipo dos al punto seleccionado; pueden hablar entre ellos para ponerse de acuerdo en lo que van a hacer. Una vez iniciado el ejercicio ya no pueden hablar.</li> <li>5. Los miembros de equipo dos tienen los ojos cerrados y esperan instrucciones del equipo uno.</li> <li>6. Se realiza el ejercicio y se observa si llegan al punto con la estrategia planteada.</li> <li>7. Se reflexiona sobre la experiencia, enfatizando la importancia de las características del propósito de vida.</li> </ol>

### Journal de emociones positivas (5 minutos)

### Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 9.
- Traer material (individual): hojas blancas, colores, marcadores y lápices.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 11. Resiliencia

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Dibuja la resiliencia.	45	<b>Alumno:</b> hojas blancas, colores, marcadores y lápices.
Explicación.	20	Resiliencia.
Receso.	10	
3. ¿Cómo es una persona resiliente?	45	<b>Alumno:</b> lista de características de una persona resiliente (Anexo 7, una por equipo).
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Dibuja la resiliencia
<b>Descripción</b>	Los alumnos realizan un dibujo que contenga los elementos de la resiliencia.
<b>Objetivo</b>	Identificar las características de la resiliencia y plasmarlas en un dibujo.
<b>Duración</b>	45 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Hojas blancas, colores, marcadores y lápices.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hay factores que promueven la resiliencia ante distintas condiciones de riesgo, estos factores son políticas públicas, comunidad, educación, familia e individuo.</li> <li>Reúnanse en equipos de 5 personas y realicen 5 dibujos (uno en cada hoja), cada uno debe representar los factores que promueven la resiliencia, incluyan los elementos que los componen.</li> <li>Expliquen en la parte inferior de cada dibujo de qué manera estos elementos contribuyen al desarrollo de la resiliencia.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Presenten su trabajo frente a sus compañeros.</li> <li>5. Pedir a los participantes que tomen fotografías a los 5 dibujos con la explicación y que las suban, de forma individual, en el espacio correspondiente en Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>
--	---

## Explicación (20 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. ¿Cómo es una persona resiliente?</b>
<b>Descripción</b>	Los participantes en equipo seleccionan tres características de personas resilientes y elaboran un perfil que corresponda a esas características.
<b>Objetivo</b>	Construir un perfil de comportamientos de las personas resilientes.
<b>Duración</b>	45 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Lista de características de una persona resiliente (Anexo 7, una por equipo).
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que se reúnan en equipos de 4 personas.</li> <li>2. Proporcionar a cada equipo una lista de características de personas resilientes (Anexo 7).</li> <li>3. Pedirles que seleccionen tres características.</li> <li>4. A partir de las características que seleccionaron, deben desarrollar un perfil contestando las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo describen a una persona con esas características?</li> <li>• ¿Qué creen que hace en su tiempo libre?, ¿qué le gusta hacer?</li> <li>• ¿Cómo se relaciona con su familia, amigos y compañeros?</li> <li>• ¿Qué es lo más notorio de esa persona?</li> </ul> </li> <li>5. Cuando estén contestando las preguntas, puedes decirles a los participantes que piensen en una persona en concreto.</li> <li>6. Para terminar el ejercicio, los equipos presentan los perfiles y explican la razón por la cual consideran que una persona con ese perfil es resiliente.</li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

**Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:**

- Estudiar los temas 8 y 9.
- Traer una computadora.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 12. Integración

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
Explicación 1.	15	Diferencia entre propósito y sentido de vida.
2. Randy Pausch.	40	<b>Facilitador:</b> liga de video de Randy Pausch.
Receso.	10	
Explicación 2.	15	Relacionar la resiliencia con la capacidad de adaptarse a los cambios.
3. Crea un superhéroe resiliente.	40	<b>Alumno:</b> computadora.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

**Nota:** se espera que en esta sesión, amplíes la explicación de los temas revisados en las dos sesiones anteriores (Fortalezas de propósito y sentido de vida y Resiliencia).

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

### Explicación (15 minutos)

Nombre	2. Randy Pausch
<b>Descripción</b>	Compartir las reflexiones de los participantes con respecto al video de Randy Pausch.
<b>Objetivo</b>	Que los participantes comprendan el concepto de sentido de vida.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Video: EnriqueConde. (2008, 10 de mayo). <i>Randy Pausch Español (Last lecture)</i> [Archivo de video]. Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yJjN9iv1kf8">https://www.youtube.com/watch?v=yJjN9iv1kf8</a>

<p><b>Instrucciones para la actividad</b></p> <p><b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentar el video de Randy Pausch.</li> <li>2. Solicitar a uno de los participantes que describa de qué se trata el video.</li> <li>3. Hacer las siguientes preguntas al grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas les surgieron al ver el video?</li> <li>• ¿Qué sintieron?</li> <li>• ¿Qué les dieron ganas de hacer?</li> <li>• ¿Qué les inspiró?</li> </ul> </li> <li>4. Finalizar el ejercicio con una conclusión general, relacionando el video con los aspectos teóricos del tema.</li> </ol>
--	--

### Receso (10 minutos)

### Explicación (15 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Crea un superhéroe resiliente</b>
<b>Descripción</b>	Los alumnos diseñarán un superhéroe utilizando las características de las personas resilientes.
<b>Objetivo</b>	Los participantes utilizan el conocimiento para aplicarlo en un diseño lúdico.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora.
<p><b>Instrucciones para la actividad</b></p> <p><b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proyectar las características de las personas resilientes (Anexo 7).</li> <li>2. Solicitar a los alumnos que ingresen de forma individual a la siguiente página: <a href="http://www.heromachine.com/heromachine-2-5-character-portrait-creator/">http://www.heromachine.com/heromachine-2-5-character-portrait-creator/</a>.</li> <li>3. Pedir a los alumnos que diseñen un superhéroe a partir de las características de resiliencia que ellos elijan.</li> <li>4. Indicar a los alumnos que escriban el perfil de su superhéroe (cuáles son sus súper poderes).</li> <li>5. Presentar los diseños en sesión plenaria (de forma voluntaria).</li> <li>6. Para concluir, relacionar algunos de los superhéroes con los aspectos teóricos de la resiliencia.</li> </ol>

### Journal de emociones positivas (5 minutos)

### Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:

- Estudiar el tema 10.
- Realizar el cuestionario: 100 cosas que hacer antes de morir.
- Traer una computadora.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que digan:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li></ul></li></ol>

## Semana 5

### Sesión 13. Metas y logros

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. ¿Por qué son importantes las metas? Parte 1.	50	<b>Alumno:</b> cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir (previamente contestado). <b>Facilitador:</b> ninguno.
Explicación.	20	Metas y logros.
Receso.	10	
3. ¿Por qué son importantes las metas? Parte 2.	40	<b>Alumno:</b> ninguno.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. ¿Por qué son importantes las metas?
<b>Descripción</b>	Los alumnos comparten sus descubrimientos después de contestar el cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir.
<b>Objetivo</b>	Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<b>Parte 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reúnanse en parejas y compartan su reflexión sobre la actividad de 100 cosas que hacer antes de morir: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué fue lo que más les gustó?</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Podieron terminar el cuestionario?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil?</li> <li>• ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad?</li> </ul> <p>2. Compartan su experiencia frente al grupo.</p>
--	--

## Explicación (20 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Segunda parte</b>
<b>Descripción</b>	Seleccionar y analizar una meta.
<b>Objetivo</b>	Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<p>Parte 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicitar a los alumnos que de manera individual seleccionen y escriban una de sus metas.</li> <li>2. Pedirles que analicen su meta, utilizando un diagrama del modelo SMART. Puedes ver ejemplos en la siguiente página: <a href="http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/">http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/</a> Imagen de ejemplo:</li> </ol>  <p>Imagen obtenida de <a href="http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/">http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/</a> Sólo para fines educativos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Hacer equipos de 3 personas para que compartan sus metas.</li> <li>4. Pedir a los participantes que suban la tabla explicativa de la meta seleccionada, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

**Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:**

- Estudiar el tema 11.
- Traer una computadora.

<b>Nombre</b>	<b>4. Cierre</b>
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que digan:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 14. Perseverancia y autorregulación

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Plan de hábitos saludables.	50	<b>Alumno:</b> computadora. <b>Facilitador:</b> ninguno.
Explicación.	20	Perseverancia y autorregulación.
Receso.	10	
3. Sin darse por vencido.	40	<b>Facilitador:</b> video motivacional, equipo de audio y video.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Plan de hábitos saludables
<b>Descripción</b>	Elaborar una tabla para desarrollar un plan de hábitos saludables.
<b>Objetivo</b>	Comprender el impacto del grit en la vida diaria.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>El grit es la perseverancia y la pasión para desarrollar metas a largo plazo, sin embargo, no se puede empezar por grandes metas, hay que empezar por pequeños pasos que se llaman hábitos, los cuales son metas a corto plazo.</li> <li>Reúnanse en equipos de 3 personas, imaginen que ustedes son expertos en algún área de la salud y tienen que diseñar un plan de desarrollo de hábitos saludables.</li> <li>Elaboren una tabla con indicadores para desarrollar cada uno de los siguientes hábitos: dormir bien, comer saludable y hacer ejercicio.</li> <li>La tabla debe incluir lo siguiente:</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un checklist de acciones a seguir.</li> <li>• Fechas y horarios.</li> <li>• Factores de motivación.</li> </ul> <p>5. La tabla debe mostrar 21 días para establecer el hábito.</p> <p>6. Pedir a los participantes que suban la tabla en formato Excel, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</p>
--	--

## Explicación (20 minutos)

## Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Sin darse por vencido</b>
<b>Descripción</b>	Proyectar un video sobre un personaje que siendo perseverante consiguió sus metas personales y profesionales.
<b>Objetivo</b>	Reconocer la importancia de la perseverancia en la vida cotidiana para lograr las metas propuestas.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	<p>Video motivacional sobre la perseverancia (ejemplos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEDx Talks. (2012, 18 de diciembre). <i>Dare to dream: Diana Nyad at TEDxBerlin</i> [Archivo de video]. Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PhjU7VVr9io">https://www.youtube.com/watch?v=PhjU7VVr9io</a></li> <li>• Equipo de audio y video.</li> </ul>
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proyectar al grupo el video elegido sobre la perseverancia.</li> <li>2. Hacer una reflexión por medio de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es alguna de las metas que tú has logrado?</li> <li>• ¿Quién te ayudó?</li> <li>• ¿Qué hiciste?</li> <li>• ¿Qué papel crees que tiene la perseverancia en la vida diaria?</li> </ul> </li> </ol>

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

<b>Nota para el facilitador</b>	
<b>Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar los temas 10 y 11.</li> <li>• Traer una computadora.</li> </ul>	

<b>Nombre</b>	<b>4. Cierre</b>
---------------	------------------

<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li> <li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li> </ul> </li> </ol>

## Sesión 15. Integración

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
Explicación 1 y 2.	30	Importancia de las metas y la perseverancia para alcanzarlas.
Receso.	10	
2. Había una vez...	80	<b>Alumno:</b> computadora.
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
3. Cierre.	10	Ninguno.

**Nota:** se espera que en esta sesión amplíes la explicación de los temas revisados en las dos sesiones anteriores (Metas y logros y Perseverancia y autorregulación).

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

### Explicación (30 minutos)

### Receso (10 minutos)

Nombre	2. Había una vez...
<b>Descripción</b>	Diseñar una historieta con personajes que logren una meta.
<b>Objetivo</b>	Utilizar el conocimiento para diseñar una historia sobre el concepto de meta.
<b>Duración</b>	80 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Computadora.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Integrar a los alumnos en equipos de tres.</li> <li>Pedirles que escriban una historieta acerca de alguien que tiene una meta y cuáles son los pasos que sigue para lograrla.</li> </ol>

<b>(El facilitador debe explicar las instrucciones a los participantes)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. La historieta debe contar con las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexto (lugar, hora y día)</li> <li>• Personajes (al menos tres)</li> <li>• Desarrollo</li> <li>• Conclusión</li> </ul> </li> <li>4. Solicitar a los alumnos que ingresen a la siguiente página <a href="https://www.pixton.com/mx/">https://www.pixton.com/mx/</a></li> <li>5. Pedirles que ilustren su historia, utilizando las herramientas proporcionadas en Pixton.</li> <li>6. Para finalizar la actividad, cada equipo presentará su historieta al grupo.</li> <li>7. Finalizar el ejercicio con una conclusión general relacionando las historietas con los aspectos teóricos del tema (metas, perseverancia, etc.).</li> </ol>
---	--

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

<p><b>Nota para el facilitador</b></p> <p><b>Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar el tema 12.</li> <li>• Realizar encuesta de bienestar.</li> <li>• Hacer actividad de atención plena (utilizando la tabla indicada).</li> </ul>
---

<b>Nombre</b>	<b>4. Cierre</b>
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li> <li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li> </ul> </li> </ol>



## Semana 6

### Sesión 16. Atención plena (Mindfulness)

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	15	Ninguno.
2. Te pongo atención.	50	<b>Alumno:</b> actividad de atención plena (previamente realizada). <b>Facilitador:</b> proyectar las preguntas de la actividad en una diapositiva de PowerPoint (u otro medio).
Explicación.	30	Atención plena (Mindfulness).
Receso.	10	
3. Saborear.	20	<b>Facilitador:</b> chocolates, trozos de fruta, gomitas, etc. (por persona).
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	15	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	15 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Te pongo atención
<b>Descripción</b>	Los participantes reflexionan sobre la importancia de la atención plena a través de contestar un cuestionario.
<b>Objetivo</b>	Trasladar el conocimiento en forma organizada y estructurada a la memoria permanente.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Te pongo atención.
<b>Instrucción para la actividad</b>	<p><b>Parte 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reúnanse en equipos de tres personas.</li> </ol>

	<p>2. Con base en la tabla que realizaron en la actividad previa de atención plena, contesten las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante la atención plena en la vida cotidiana?</li> <li>• ¿Cuál fue la experiencia de realizar las actividades cotidianas con atención plena?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil al realizar esta actividad?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de esta experiencia?</li> </ul> <p><b>Parte 2</b></p> <p>3. Pónganse de pie y caminen libremente por el salón de clases.</p> <p>4. Cuando el facilitador lo indique, cada alumno le tocará el brazo a un compañero o compañera que esté cerca.</p> <p>5. Una vez que estén en parejas, escuchen a su compañero compartir un recuerdo o varios recuerdos muy agradables de su pasado durante 3 minutos; cuando haya terminado, cambien de roles y ahora la otra persona también compartirá recuerdos de su pasado.</p> <p>6. Asegúrense de poner completa atención a su compañero.</p> <p>7. A continuación, compartan algo que hayan recibido de otra persona y que agradecen mucho; compartan cómo les hace sentir eso.</p> <p>8. Regresen a sus lugares y escriban una reflexión, de manera individual, de lo que aprendieron y sintieron durante la realización de la actividad.</p> <p>9. Pedir a los participantes que suban su reflexión, de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</p>
--	---

## Explicación (30 minutos)

## Receso (10 minutos)

Nombre	3. Saborear
<b>Descripción</b>	Ofrecer algún estímulo (auditivo, visual, etc.) que pueda disfrutarse por alguno de los sentidos.
<b>Objetivo</b>	Identificar las características del placer en una actividad de la vida diaria. Identificar las diferencias entre saborear y atragantar.
<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Chocolates, trozos de fruta, gomitas, etc.

<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se inicia la actividad con preguntas que despierten el interés del participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Creen que comer es una experiencia placentera?</li> <li>• ¿Quiénes de ustedes dirían que disfrutan la comida? ¿Por qué?</li> </ul> </li> <li>2. 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"> <li>• Toma una de las golosinas ofrecidas por tu facilitador.</li> <li>• Antes de comerlo, revisa su consistencia.</li> <li>• Si está envuelto, observa la envoltura.</li> <li>• Huele su aroma.</li> <li>• Siente su textura.</li> <li>• Empieza a comerlo lentamente.</li> <li>• Disfruta su olor, textura y sabor.</li> </ul>           (Estas instrucciones se van dando lentamente, dejando tiempo para que los participantes experimenten la degustación). </li> <li>3. Al finalizar la actividad, preguntar a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué diferencia hay entre comer tu golosina de esta manera o comerla sin disfrutarla?</li> <li>• ¿Cómo podemos saber si tuvimos una experiencia placentera?</li> </ul> </li> </ol>
--	---

## Journal de emociones positivas (5 minutos)

## Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

**Para la próxima sesión, recuerda a los estudiantes:**

- Estudiar el tema 13.
- Contestar el cuestionario en sección de avisos.
- Traer impresa (individual) la gráfica brújula de bienestar.
- Traer snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.).

<b>Nombre</b>	<b>4. Cierre</b>
<b>Descripción</b>	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar).
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, subrayando lo más significativo.
<b>Duración</b>	15 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.

<b>Instrucciones para el alumno</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿<b>cómo estás</b> en este momento?</li></ul></li></ol>
-------------------------------------	---

## Sesión 17. Bienestar y salud

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
1. Ronda inicial.	10	Ninguno.
2. Descanso, me muevo y me alimento.	50	<b>Alumno:</b> formato de gráfica Brújula de bienestar impreso (Anexo 8), dicho formato se solicita impreso a los alumnos en la actividad previa tema 13.
Explicación.	20	Bienestar y salud.
Receso.	10	
3. Snack saludable.	40	<b>Alumno:</b> snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.).
Journal de emociones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
Journal de relaciones positivas.	5	<b>Alumno:</b> libreta exclusiva para realizar este journal.
4. Cierre.	10	Ninguno.

Nombre	1. Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los participantes expresan cómo están en este momento en una o dos palabras.
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
<b>Duración</b>	10 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</li> <li>Pedir a los participantes que expresen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase corta, <b>cómo están</b> en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten).</li> </ul> </li> </ol>

Nombre	2. Descanso, me muevo y me alimento
<b>Descripción</b>	Los participantes grafican su estado de salud en cuatro parámetros: sueño, alimentación, ejercicio y estado de ánimo.
<b>Objetivo</b>	Comprender la relación entre los hábitos de bienestar y su estado de salud.
<b>Duración</b>	50 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Descanso, me muevo y me alimento.
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Registra los niveles de bienestar en las 4 áreas de la Brújula de bienestar, el cálculo es subjetivo, según como tú recuerdes.</li> <li>Los siguientes, son algunos parámetros en los que se pueden basar para realizarlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dormir: 7 a 8 horas (en la noche).</li> <li>Comer: comida nutritiva 2 veces al día.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicio: 30 minutos a una hora diaria.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Escribe un plan de acción para incrementar el nivel de bienestar de las 4 áreas. Éste debe contener lo siguiente:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas para cada una de las áreas.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actividades específicas para lograr las metas.</li> </ul> </li> <li>• Tiempos.</li> <li>• Medición de logros (cómo medir lo que se va logrando).</li> <li>• Reflexión final de la actividad.</li> </ul> </li> <li>4. Comparte los resultados con tus compañeros.</li> <li>5. Pedir a los participantes que suban el formato de gráfica Brújula de bienestar (pueden tomar fotografías del documento impreso y completo), de forma individual, en el espacio correspondiente de Blackboard al finalizar la sesión.</li> </ol>
--	---

### Explicación (20 minutos)

### Receso (10 minutos)

<b>Nombre</b>	<b>3. Snack saludable</b>
<b>Descripción</b>	Compartir un snack saludable.
<b>Objetivo</b>	Identificar las características de los alimentos saludables.
<b>Duración</b>	40 minutos.
<b>Requerimientos</b>	Snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.)
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar ordenadamente los snacks en una mesa para que todos los alumnos los puedan ver.</li> <li>2. Pedir a los alumnos que seleccionen mentalmente dos o tres snacks, los que consideren más atractivos.</li> <li>3. De la selección previa, elegir uno y tomarlo.</li> <li>4. Preguntar al alumno que trajo el snack: ¿por qué es saludable?</li> <li>5. Degustar los snacks.</li> <li>6. Para concluir, compartir sus ideas sobre la importancia de una buena alimentación.</li> </ol>

### Journal de emociones positivas (5 minutos)

### Journal de relaciones positivas (5 minutos)

### Nota para el facilitador

Para la próxima sesión, no hace falta pedir material o estudiar algún tema. La siguiente sesión es para asesorar a los alumnos sobre su proyecto final.

Es importante solicitar a los alumnos que contesten el cuestionario que se encuentra en la sección de avisos del curso (es una actividad obligatoria).

El facilitador asignará un horario para asesorar a cada alumno de forma individual (15-20 minutos) en el desarrollo de su proyecto final.

Nombre	4. 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, subrayando lo más significativo.
Duración	10 minutos.
Requerimientos	Ninguno.
Instrucciones para el alumno	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li><li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li><li>3. Por último, pedir a los participantes que mencionen lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>○ En una frase corta, ¿qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</li><li>○ En una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li></ul></li></ol>

## Sesión 18. Asesoría de proyecto final

Agenda:

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Asesoría de proyectos.	150	<b>Facilitador:</b> asignará un horario para asesorar a cada alumno de forma individual (15-20 minutos) en el desarrollo de su proyecto final.

**Nota:** se espera que en esta sesión amplíes la explicación de los temas revisados en las dos sesiones anteriores (Fortalezas de atención plena y Bienestar y salud).

## Anexo 1. Carta para los participantes

### Estoy enterado de:

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

---

Nombre

---

Firma

Fecha: \_\_\_\_\_

## Anexo 2. Biografías



Eleanor Roosevelt  
(1984-1962)

Eleanor Roosevelt fue una política, diplomática y activista estadounidense que trabajó por los derechos humanos.

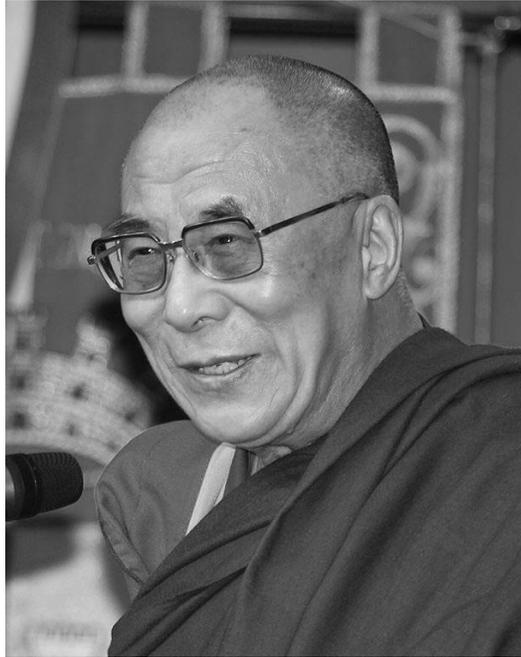
Como activista, apoyó a la Liga de las Mujeres Votantes, la Liga de Mujeres de la Unión de Comercio, y la División de Mujeres del Partido Demócrata.

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

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

Principales contribuciones a la humanidad:

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



Tenzin Gyatso (Dalai Lama)  
(1935-presente)

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

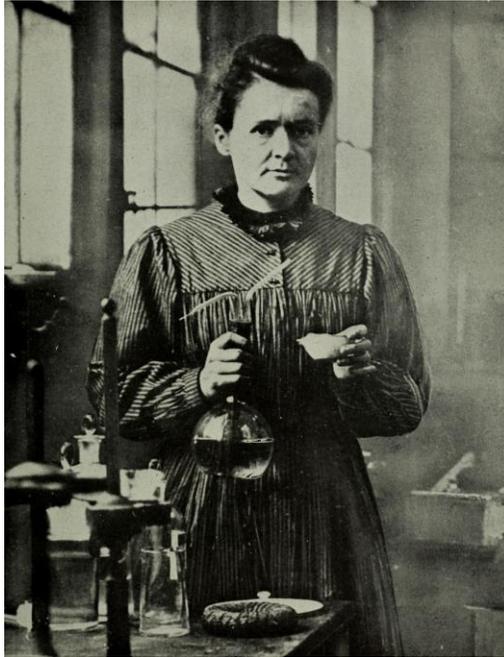
Su historia ha estado marcada por la lucha entre China y el Tíbet. A los 15 años, con completo poder político, decide exiliarse, junto con 80 mil tibetanos a su cargo, en India, como consecuencia de la invasión china en el Tíbet.

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

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

Principales contribuciones a la humanidad:

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



Marie Curie  
(1867-1934)

Manya Sklodowska (conocida después como Marie Curie) fue una científica en las áreas de física y química y la primera persona en recibir dos premios Nobel.

Realizó estudios sobre las radiaciones del uranio, inspirada en los descubrimientos de los rayos X por Wilhelm Röntgen y los estudios de Henri Becquerel sobre las radiaciones invisibles del uranio.

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

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

Principales contribuciones a la humanidad:

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



Robert Allen Zimmerman “Bob Dylan”  
(1941-presente)

Cantante y compositor estadounidense. A la edad de 18 años comienza a cantar en los cafés música de tipo folk y la canción protesta, cuyas letras hablaban sobre problemas sociales como la injusticia, la desigualdad, la guerra (Vietnam), entre otros.

Su estilo característico es mezclar distintas tradiciones musicales populares. Una de sus canciones más reconocida es *Blowin' in the wind* (1963), considerada un himno generacional y utilizada en las manifestaciones pacifistas a favor de los derechos civiles de los africanos.

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

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

Principales contribuciones:

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

### **Anexo 3. ¿Qué harías tú?**

Laura es contadora, trabaja en el departamento de ventas de una librería. Al revisar el reporte de ventas, se dio cuenta que en el último mes, los lunes y los miércoles había un incremento significativo en las ventas de libros de cuentos infantiles. Se lo comentó a su supervisora y ella le preguntó si tenía alguna idea sobre lo que podría estar pasando.

Laura se puso a revisar la plantilla de trabajadores y se percató que Raquel Alva trabajaba en la librería los lunes y miércoles desde hace un mes. El siguiente lunes, fue a observarla en su lugar de trabajo. Vio que a Raquel le apasionaban las historias para niños, escuchaba con atención lo que sus clientes buscaban, seleccionaban un libro y se los mostraba como si fuera una joya preciosa, incluso les contaba una parte del cuento, sobre todo si había algún niño presente en la compra. Buscó de nuevo a su supervisora y le comentó su descubrimiento. Decidieron contratar a Raquel dos días más y observar la venta de libros.

Laura se sintió satisfecha, supo que tiene la capacidad de realizar su trabajo con excelencia.

¿Qué características de involucramiento observas en el relato?

¿Cuál es la fuente que incrementó el involucramiento de Laura y de Raquel en su trabajo?

¿Qué fortalezas de carácter tienen Laura y Raquel?

## **Anexo 4. Entrevista de identidad relacional**

Tarragona, M. (2012), adaptada de Freedman y Combs (1999); White y Epston (1990).

1. Piensa en una persona con la que tuviste una relación que fue positiva e importante para ti (un amigo, maestro, padre, hijo o pareja).
2. ¿Quién fue esta persona? ¿Por qué fue importante la relación para ti?
3. ¿Me puedes contar una historia o experiencia memorable de esta relación; una anécdota o viñeta que me daría un sentido de cómo era su relación?
4. ¿Qué fue lo importante para ti acerca de esta experiencia o evento? ¿Qué fue lo importante para la otra persona?
5. ¿Qué piensas que esta persona apreció más de ti?
6. ¿Qué aspectos tuyos emergieron o se hicieron evidentes en esta relación?
7. ¿Encontraste algunas sorpresas agradables sobre ti en esta relación?
8. Si yo pudiera entrevistar a esta persona, ¿qué me diría de ti?
9. Si pudieras verte a ti mismo a través de los ojos de esa persona, ¿qué apreciarías más acerca de cómo estás llevando hoy tu vida?
10. Si pudieras mantener presente esa visión de ti mismo durante las próximas semanas, ¿qué podría ser diferente en tu vida?

## Anexo 5. Cuadro de ejemplos de respuestas

<b>Tipo de respuesta</b>	<b>Activa</b>	<b>Pasiva</b>
<b>Constructiva</b>	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.
<b>Destructiva</b>	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 6. 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 su trabajo esa semana.

### **Situación 2**

Una joven recibe a su novio con la sorpresa de 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 7. Lista de características de una persona resiliente**

### 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 8. Brújula del bienestar

