



# **Psicología positiva**

**Manual del facilitador  
(Ejecutivo)**

**Autoras:  
Dra. Margarita Tarragona Sáez  
Dra. Ma. Elena Morín García**

# Talleres presenciales del curso Psicología Positiva

## Manual del facilitador

### Contenido:

- 1.- Indicaciones para el desarrollo del taller
- 2.- Sesión presencial de información acerca del curso
- 3.- Descripción de los talleres
- 4.- Anexos

### 1.- Indicaciones para el desarrollo del taller

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

1.- Generar un clima cálido y de confianza.

Se deben dar a conocer las siguientes reglas de oro:

- Todo lo que se comparta en los ejercicios, se queda dentro del salón
- Establecer la regla del pase: si se les hace una pregunta a la que no quieren responder se vale decir "paso".
- Solo se puede compartir lo que tú le digas a un compañero, no lo que él te dijo a ti.
- No evaluar los comentarios de los participantes positiva o negativamente.

2.- Antes de cada taller presencial debes recordar a tus Alumnos los materiales y documentos que necesitarán para realizar las actividades en el taller presencial.

3.- Establecer las reglas de logística que permitan que el taller se desarrolle sin contratiempos:

- Distribución del grupo de acuerdo a la actividad que se está realizando: individualmente, en equipos o el grupo completo.
- Asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo a la actividad que se realiza.
- Llevar los materiales necesarios, los cuales están especificados en cada actividad. En caso de que se requiera que los alumnos lleven algún material para el siguiente taller, hay que recordárselos al final de la sesión
- Cada sesión tiene una duración de 3 horas, la distribución del tiempo está definida al inicio de cada sesión.
- Se espera que se desarrollen todas las actividades programadas para cada taller. Se pueden presentar dos casos: muchos alumnos, en donde, se alarguen las discusiones y falte tiempo para continuar; o bien lo contrario y sobre tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.
- Puntualidad y asistencia: pedirle a los alumnos que lleguen a tiempo.

- Enfatizar la importancia de respetar el tiempo de los descansos, la sesión debe reiniciarse al terminar el tiempo establecido.
- Informar a los alumnos que la participación activa en el taller es parte de la evaluación del curso.

4.- Documentar el desarrollo de cada taller en los formatos de evaluación (Anexo 1)

5.- Revisar que se sigan los **Lineamientos de trabajo de los alumnos**:

### **Lineamientos de trabajo de los alumnos**

1.- Participar activamente te permitirá experimentar y aprovechar en forma adecuada cada una de las actividades que realices.

- Debes asistir a todas las sesiones y llegar puntualmente
- Realizar las actividades del curso y del taller
- Acudir con el material requerido para realizar las actividades del taller
- Respetar el tiempo indicado para cada descanso
- Adaptarte a diversos equipos en las diferentes actividades
- Participar y dejar participar a los demás
- Disfrutar las sesiones 😊

2.- Lo que se comparte en el taller se queda dentro del taller.

3.- Respetar las aportaciones de tus compañeros y utilizar la regla del “pase” cuando no quieras responder alguna pregunta, en ese caso dirás: “paso”.

4.- Respetar la opinión de los demás, no necesariamente estar de acuerdo con ellos, pero entender las diferencias, intercambiar opiniones y así enriquecer nuestro aprendizaje.

## **2.- Sesión presencial de información acerca del curso**

En la sesión presencial con los alumnos inscritos en el curso, se deben dar lineamientos, reglas, estructura del curso y su evaluación.

<b>Nombre</b>	<b>Preparar el terreno</b>
<b>Descripción</b>	De manera grupal se revisarán las normas establecidas para desarrollar los talleres presenciales, se informará a los alumnos sobre los diferentes procesos que se vivirán en los mismos buscando con ello generar un ambiente ideal, con el fin de que todos los participantes se beneficien al interactuar de la forma esperada. Firmar la carta de estoy enterado (para respaldar que el alumno comprendió los lineamientos del desarrollo de los talleres y el programa de trabajo) (Anexo 2).
<b>Objetivo</b>	Conocer los lineamientos básicos del desarrollo de los talleres presenciales Fomentar la creación de un ambiente cálido y respetuoso para que los participantes se sientan dentro de un clima de confianza en las actividades vivenciales.
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lineamientos para la realización de los talleres</li> <li>• Días y horarios establecidos para la realización de los talleres</li> <li>• Programa de trabajo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios</li> <li>• Marcadores</li> </ul>
<p><b>Instrucciones para la actividad</b></p> <p><b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar a los participantes sobre los lineamientos y reglas que se seguirán en los talleres presenciales.</li> <li>2. Entregar una hoja en blanco a cada uno de los participantes y pedirles que contesten las siguientes preguntas de manera individual: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué esperas llevarte de este curso?</li> <li>○ ¿Qué esperas de tu facilitador?</li> <li>○ ¿A qué te comprometes tú?</li> </ul> </li> <li>3. Pedir a los participantes que se pongan en equipos de 4 a 5 personas y compartan sus respuestas.</li> <li>4. Escribir en un rotafolio los elementos más importantes que se reflexionaron en equipo y compartir las respuestas con el grupo.</li> <li>5. Al finalizar la actividad, entregar la carta de “estoy enterado” para que los alumnos la firmen.</li> </ol>

### 3.- Descripción de los talleres

## Taller



Actividades	Tiempos	Requerimientos
1.- Ronda inicial	10 minutos	
Breve explicación del tema de PERMA	15 minutos	
2.- Mi PERMA	45 minutos	A Registro de Elementos del bienestar. Tema 2
RECESO	15 minutos	
Breve explicación del tema de emociones positivas	15 minutos	
3.- Exploración de emociones positivas	45 minutos	F PPT de Emociones positivas y descripción de emociones positivas.
5.- Saborear	15 minutos	F Golosina: dulces, fruta, chocolates
6.- Cierre	15 minutos	

F= Facilitador

A= Alumno

#### Taller Presencial 1 Actividad 1

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo se sienten el día de hoy
Objetivo	Estar en contacto consigo mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Nivel (bachillerato, profesional, maestría)	Profesional
Duración	10 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad  (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón</li> <li>2. Pedir a los participantes que expresen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una palabra o frase pequeña como están en este momento</li> </ul> </li> </ol>

### Breve explicación sobre el tema de Emociones Positivas

## Taller Presencial 1 Actividad 2

<b>Nombre</b>	<b>Mi PERMA</b>
<b>Descripción</b>	Graficar el nivel personal de los alumnos en cada uno de los elementos del modelo PERMA
<b>Objetivo</b>	Aplicar los conceptos de los componentes del bienestar: PERMA en su vida cotidiana
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional (certificados)
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Requerimientos</b>	Registro de las experiencias de cada uno de los elementos de PERMA
<b>Instrucciones para la actividad</b>  (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir que utilicen la tabla con los resultados de la autoevaluación que realizaron en la actividad 2.</li> <li>2. Identificar cuáles son los elementos que se repiten más en su experiencia</li> <li>3. Identificar si existe alguna relación entre el elemento de PERMA y el momento del día, sus actividades o con quién interactuaban.</li> <li>4. Compartir con un compañero los resultados y reflexionar por medio de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En qué situaciones has identificado los elementos del PERMA?</li> <li>○ ¿Cómo puedes incrementar los elementos del PERMA en tu vida diaria?</li> </ul> </li> </ol>

## RECESO (10 minutos)

### Breve explicación sobre el tema de Emociones Positivas

## Taller Presencial 1 Actividad 3

<b>Nombre</b>	<b>Exploración de emociones positivas</b>
<b>Descripción</b>	El grupo identifica la emoción positiva que representa cada una de las imágenes, posteriormente en equipos, analiza una de las emociones positivas a través de una descripción detallada y contesta algunas preguntas. (descripción de emociones positivas por B. Fredrickson)
<b>Objetivo</b>	Identificar emociones positivas en la vida diaria
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Requerimientos</b>	Descripción de cada una de las emociones positivas (Anexo 3). Presentación con imágenes de las emociones positivas (en plataforma).
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se empieza la actividad con una breve introducción sobre las emociones positivas y su importancia.</li> </ol>

<b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Presentar un conjunto de imágenes que representan emociones positivas y pedir a los participantes que las identifiquen.</li> <li>3. Solicitar a los participantes que se integren en equipos de 5 o 6 personas dependiendo del tamaño del grupo.</li> <li>4. Entregar a cada equipo la copia de documento que contenga una descripción de una de las 10 emociones positivas descritas por Barbara Fredrickson y algunas preguntas que deben responder.</li> <li>5. Pedir que lean en el equipo, en voz alta y contesten las preguntas.</li> <li>6. Al finalizar, pedir a los alumnos que hablen de su experiencia (participación voluntaria 4 o 5 personas).</li> </ol>
<b>Notas</b>	Se recomienda que el facilitador ambiente la actividad con música tranquila.

### Taller Presencial 1 Actividad 4

<b>Nombre</b>	<b>Saborear</b>
<b>Descripción</b>	Ofrecer algún estímulo (auditivo, visual, etc.) que pueda ser disfrutado 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>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	15 minutos
<b>Requerimientos</b>	Chocolates, tozos de fruta, gomitas, etc.
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se inicia la actividad con preguntas que despierten el interés del alumno: <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 alumnos experimenten el saborear.) </li> <li>3. Al finalizar la actividad preguntar a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué diferencia hay entre comer tu golosina de esta manera o habértelo comido sin disfrutarla?</li> <li>○ ¿Cómo podemos saber si tuvimos una experiencia placentera?</li> </ul> </li> </ol>

## Taller Presencial 1 Actividad 5

<b>Nombre</b>	<b>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>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional (certificados)
<b>Duración</b>	15 min.
<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 cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</li><li>○ Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</li></ul></li></ol>

### Nota para el facilitador:

- Pedirle a los participantes que para el próximo taller lleven los resultados de su test VIA.

# Taller

Actividades	Tiempos	Requerimientos
1.- Ronda inicial	10 minutos	
<b>Breve explicación del tema de Experiencias óptimas o de Flow</b>	15 minutos	
2.- Mis estados de Flow	55 minutos	
<b>RECESO</b>	15 minutos	
<b>Breve explicación del tema de Fortalezas de carácter</b>	15 minutos	
3.- Perfil de fortalezas	55 minutos	A. Resultados del test VIA
4.- Cierre final	15 minutos	

F= Facilitador

A= Alumno

## Taller Presencial 2 Actividad 1

Nombre	Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo se sienten el día de hoy
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto consigo mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	10 min.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones para la actividad</b>  (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón</li> <li>2. Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una palabra o frase pequeña como están en este momento</li> </ul> </li> </ol>

## Breve explicación sobre el tema de Experiencias óptimas o de flow

## Taller Presencial 2 Actividad 2

Nombre	Mis estados del Flow
<b>Descripción</b>	Los alumnos comparten las actividades que en el último mes les han dado experiencias de flow: deportes, familia, trabajo, tareas, estudiar.
<b>Objetivo</b>	Identificar actividades que dan Flow
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional

<b>Duración</b>	55 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los alumnos que seleccionen una actividad en la que ellos creen que experimentan <i>flow</i> y que contesten las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué es lo que más te gusta al realizar la actividad?</li> <li>○ ¿Requiere tu atención total? ¿Por qué?</li> <li>○ ¿Representa para ti un reto? ¿Por qué?</li> <li>○ De qué nivel: alto, medio o bajo</li> <li>○ ¿Tienes las habilidades para realizarla?</li> <li>○ En qué nivel: alto medio o bajo</li> <li>○ ¿Tiene objetivos y metas claros?</li> <li>○ ¿Te interesa continuar haciéndola?</li> </ul> </li> <li>2. Pedir que compartan sus respuestas en equipos de tres y escojan una de las actividades.</li> <li>3. Pedir que una persona de cada equipo pase a explicar la actividad que se escogió.</li> <li>4. Finalizar la actividad por medio de preguntas de reflexión acerca del tema.</li> </ol>

## Receso (15 min)

## Breve explicación del tema Fortalezas de carácter

### Taller Presencial 2 Actividad 3

<b>Nombre</b>	<b>Perfil de fortalezas</b>
<b>Descripción</b>	Organizar grupos de personas que tengan fortalezas iguales en su perfil y aquellos que no compartan fortalezas se reunirán por virtudes.
<b>Objetivo</b>	Reconocer las características similares de las personas que comparten fortalezas de carácter
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	55 minutos
<b>Requerimientos</b>	Traer impresos los resultados de su Test VIA (alumnos) Presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes (facilitador) Marcadores y hojas de rotafolio
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empezar explicando las principales características de la actividad.</li> <li>2. Proyectar cada una de las fortalezas agrupadas por virtudes.</li> <li>3. Pedirle a los alumnos que vayan marcando con una letra a que virtud corresponden sus primeras 8 fortalezas.</li> <li>4. Solicitar que cuenten cuantas virtudes se repiten en sus resultados.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Agrupar a los alumnos por virtudes (que tengan 3 o más fortalezas en la misma virtud)</li> <li>6. Reunidos en equipos los alumnos van a desarrollar las características comunes de su perfil, contestando la 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 tu vida?</li> </ul> </li> <li>7. Pedir que escriban las características comunes en una hoja de rotafolio.</li> <li>8. Para finalizar la actividad, los alumnos presentarán su perfil al resto del grupo.</li> </ol>
--	--

### Taller Presencial 2 Actividad 4

<b>Nombre</b>	<b>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>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional (certificados)
<b>Duración</b>	15 min.
<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 cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</li> <li>○ Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</li> </ul> </li> </ol>

# Taller

# 3

Actividades	Tiempos	Requerimientos
1.- Ronda inicial	10 minutos	
<b>Breve explicación del tema de Relaciones positivas</b>	15 minutos	
2.- Estilos de respuesta	35 minutos	F. Formato de Estilos de respuesta, tabla con explicación de cada estilo de respuesta, historias para representar.
<b>RECESO</b>	15 minutos	
<b>Breve explicación del tema de Metas y logros</b>	15 minutos	
3.- Reflexión de 100 cosas que hacer antes de morir	30 minutos	
4.- Analiza una meta	50 minutos	
5.- Cierre final	10 minutos	

F= Facilitador

A= Alumno

## Taller Presencial 3 Actividad 1

Nombre	Ronda inicial
<b>Descripción</b>	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo se sienten el día de hoy
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto consigo mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	10 min.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones para la actividad</b>  (El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón</li> <li>2. Pedir a los participantes que expresen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En una palabra o frase pequeña como están en este momento</li> </ul> </li> </ol>

## Breve explicación sobre el tema de Relaciones positivas

## Taller Presencial 3 Actividad 2

<b>Nombre</b>	<b>Estilos de respuesta</b>
<b>Descripción</b>	Se puede responder a las noticias de los demás en dos aspectos: tener una respuesta activa/pasiva, o que esta sea constructiva/destructiva.
<b>Objetivo</b>	Identificar las diferentes formas de responder ante las buenas noticias de los demás y las repercusiones que tienen las diferentes respuestas.
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	35 minutos
<b>Requerimientos</b>	Slide sobre los estilos de respuesta (Anexo 4) Formato de estilos de respuesta (Anexo 5)
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Breve introducción acerca de los tipos de respuesta y el tema de relaciones positivas.</li> <li>2. Pedir a 4 alumnos voluntarios que pasen al frente para representar dos diferentes situaciones (Anexo 6).</li> <li>3. Explicar la situación 1 a una pareja de alumnos explicando que tienen que dar los cuatro tipos de respuestas, de igual manera con la situación 2 a la pareja de alumnos restante.</li> <li>4. Pedir que actúen en frente de sus compañeros.</li> <li>5. Al resto de los compañeros se les entrega un formato para registrar el tipo de respuestas de la representación de sus compañeros.</li> <li>6. Preguntar a los alumnos que representaron las situaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>o ¿Qué sintieron al representar las situaciones y dar todos los tipos de respuesta?</li> </ul> </li> <li>7. Hacer una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.</li> </ol>

## Receso (15 min)

## Breve explicación del tema de Metas y logros

### Taller Presencial 3 Actividad 3

<b>Nombre</b>	<b>Reflexión de 100 cosas que hacer antes de morir</b>
<b>Descripción</b>	Reflexionar y compartir con los compañeros del salón su experiencia con la actividad que realizaron de tarea.
<b>Objetivo</b>	Diferenciar entre tener un deseo y establecer una meta
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	

<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que reflexionen acerca de la actividad que se realizó en el tema de Metas y logros.</li> <li>2. En equipos de cuatro personas, se les pide que contesten las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo fue el proceso de redactar las 100 cosas que hacer antes de morir?</li> <li>○ ¿Qué diferencia encuentras entre lo que te gustaría hacer y lo que si vas a hacer?</li> <li>○ ¿Qué aprendiste de ti mismo con esta actividad?</li> </ul> </li> <li>3. Para finalizar la actividad, pedir a los participantes que se acomoden en un círculo para discutir las respuestas en sesión plenaria.</li> </ol>
--	--

### Taller Presencial 3 Actividad 4

<b>Nombre</b>	<b>Analiza una meta</b>
<b>Descripción</b>	El alumno analiza una meta personal de acuerdo a los factores que ayuda a promover el logro.
<b>Objetivo</b>	Entender y aplicar los conceptos principales sobre las metas y como aumentar la probabilidad de alcanzarlas.
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Requerimientos</b>	Hojas de máquina
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empezar la actividad explicando brevemente el tema de metas y logros.</li> <li>2. Pedir a los alumnos que escojan una meta y la escriban.</li> <li>3. A continuación solicitar que escriban la respuesta a las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Es específica y medible?</li> <li>b. ¿Constituye un reto? ¿Por qué?</li> <li>c. ¿Se relaciona con un valor importante para mí?</li> <li>d. ¿Qué pasos son necesarios para lograr esta meta?</li> <li>e. ¿A qué obstáculos me puedo enfrentar y como los superar?</li> <li>f. ¿Cómo puedo aumentar mi compromiso y motivación?</li> <li>g. ¿Cuáles son los logros intermedios para saber cuánto he progresado?</li> <li>h. ¿A quién le voy a “rendir cuentas”? ¿Quiénes son parte de mi equipo para lograr esta meta?</li> </ol> </li> <li>4. Pedir que cada uno de los alumnos compartan a todo el grupo su meta, dando respuesta a las preguntas anteriores.</li> </ol>

### Taller Presencial 3 Actividad 5

<b>Nombre</b>	<b>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>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional (certificados)
<b>Duración</b>	15 min.
<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 cada uno de los participantes que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</li> <li>○ Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</li> </ul> </li> </ol>

**Nota para el facilitador:**

- Pedirle a los participantes que para el próximo taller lleven su gráfica de Brújula de la salud y su plan de acción que realizaron en el tema 8 de Bienestar y salud.
- Solicitar a los alumnos que lleven al siguiente taller dos porciones de un bocadillo saludable para compartir con sus compañeros. Los bocadillos se colocarán en una mesa para que los participantes los tomen libremente a la hora del receso.

# Taller

# 4

Actividades	Tiempos	Requerimientos
1.- Ronda inicial	10 minutos	
<b>Breve explicación del tema de Propósito y sentido de vida</b>	15 minutos	
2.- ¿Cómo descubrir mi propósito de vida?	40 minutos	
<b>Breve explicación del tema de Bienestar y salud</b>	15 minutos	
<b>RECESO</b>	25 minutos	
3.- Reflexión de “Mi brújula del bienestar”	30 minutos	A. Brújula del bienestar contestada y plan de acción
4.- Cierre final	45 minutos	

## Taller Presencial 4 Actividad 1

<b>Nombre</b>	<b>Ronda inicial</b>
<b>Descripción</b>	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo se sienten el día de hoy
<b>Objetivo</b>	Estar en contacto consigo mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	10 min.
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones para la actividad</b> <b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar a los participantes en un círculo alrededor del salón</li> <li>Pedir a los participantes que expresen: <ul style="list-style-type: none"> <li>En una palabra o frase pequeña como están en este momento</li> </ul> </li> </ol>

## Breve explicación sobre el tema de Relaciones positivas

## Taller Presencial 4 Actividad 2

<b>Nombre</b>	<b>¿Cómo descubrir mi propósito de vida?</b>
---------------	--

<b>Descripción</b>	Proyectar un video sobre cómo se puede descubrir el sentido de vida, a partir del cual los alumnos redactaran su propósito de vida.
<b>Objetivo</b>	Reconocer o generar su sentido de vida en lo que hacen.
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video motivacional sobre el propósito y sentido de vida:</li> </ul> <p>TEDx Talks. (2013). <i>How to know your life purpose in 5 minutes</i>   Adam Leipzig  Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M">https://www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M</a></p>
<b>Instrucciones para la actividad</b>  <b>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Proyectar al grupo, el video: <ul style="list-style-type: none"> <li>TEDx Talks. (2013). <i>How to know your life purpose in 5 minutes</i>   Adam Leipzig Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M">https://www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M</a></li> </ul> </li> <li>Pedir a los participantes que contesten en forma individual las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Quién eres?</li> <li>¿Qué haces?</li> <li>¿Para quién lo haces?</li> <li>Lo que haces ¿es algo que ellos necesitan o quieren?</li> <li>¿Cómo cambian o se transforman las personas como resultado de tus acciones?</li> </ul> </li> <li>Considerando las respuestas anteriores, pedirles que redacten su sentido de vida.</li> <li>Para finalizar la actividad, los alumnos presentarán a todo el grupo su sentido de vida.</li> </ol>

## Receso (15 min)

## Breve explicación del tema de Metas y logros

### Taller Presencial 4 Actividad 3

<b>Nombre</b>	<b>Reflexión de la brújula de la salud</b>
<b>Descripción</b>	Reflexionar y compartir con los compañeros los resultados de la actividad y el plan de acción diseñado para mejorar.

<b>Objetivo</b>	Establecer metas específicas para cada uno de las áreas de la brújula: sueño, ejercicio, alimentación y estado de ánimo.
<b>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional
<b>Duración</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	
<b>Instrucciones para la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los alumnos que en equipos de 3 a 5 personas compartan los resultados de su gráfica contesten las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo fue el proceso realizar esta actividad?</li> <li>○ ¿Cuáles fueron las áreas más bajas de tu gráfica y porque?</li> <li>○ ¿A qué te comprometes para poder mejorar la brújula de la salud?</li> </ul> </li> <li>2. Para finalizar la actividad, pedir a los participantes que presenten sus resultados a todo el grupo.</li> </ol>

#### Taller Presencial 4 Actividad 4

<b>Nombre</b>	<b>Cierre final</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>Nivel (bachillerato, profesional, maestría)</b>	Profesional (certificados)
<b>Duración</b>	45 min.
<b>Requerimientos</b>	
<b>Instrucciones para el alumno:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar a los alumnos las características de la actividad.</li> <li>2. Pedir a los participantes que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>3. Solicitar a los participantes que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>4. Cada uno de los participantes contestará a las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Qué es lo que más te gusto del curso?</li> <li>b. ¿Qué es lo que te llevas de este curso?</li> <li>c. ¿Se cumplieron tus expectativas?</li> <li>d. Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</li> </ol> </li> </ol>

#### Sugerencias para el facilitador:

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



### 3.- Anexos

#### Anexo 1

Formato para observación y reporte de los talleres presenciales de Psicología Positiva semestral

#### Taller 1.

Actividades	Observaciones		
	+	-	Comentarios
1.- Ronda inicial			
Explicación del tema			
2.- Mi PERMA			
Explicación del tema			
3.- Exploración de emociones positivas			
4.- Cierre			

Impresiones generales del taller

--

**Taller 2.**

Actividades	Observaciones		
	+	-	Comentarios
1.- Ronda inicial			
Explicación del tema			
2.- Mis estados de flow			
Explicación del tema			
3.- Estilos de respuestas			
5.- Cierre			

Impresiones generales del taller
----------------------------------

### Taller 3

Actividades	Observaciones		
	+	-	Comentarios
1.- Ronda inicial			
Explicación del tema			
2.- Estilos de respuesta			
Explicación del tema			
3.- Reflexión sobre 100 cosas que hacer antes de morir			
4.- Analiza una meta			
5.- Cierre			

## Taller 4

Actividades	Observaciones		
	+	-	Comentarios
1.- Ronda inicial			
Explicación del tema			
2.- ¿Cómo descubrir mi propósito de vida?			
Explicación			
3.- Reflexión sobre la Brújula de la salud			
4.- Cierre final			

## Anexo 2

Carta de estoy enterado

### Estoy enterado de:

- ✓ **Que** el curso de psicología positiva es híbrido: incluye actividades en línea y talleres presenciales.
- ✓ **Que** hay 4 talleres presenciales con una duración de 3 horas cada uno.
- ✓ **Que** debo cumplir al 100% con la asistencia a los talleres del curso.
- ✓ **Que** tengo que realizar dos actividades de aprendizaje por semana y subirla a la plataforma antes de cada uno de los talleres presenciales.
- ✓ **Que** debo entregar todas las actividades antes de asistir al taller
- ✓ **Que** mi calificación está definida por el nivel de calidad de las actividades que entrego y la asistencia y participación en los talleres.
- ✓ **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

Enero 2015

## **Anexo 3**

### Descripción de emociones positivas (B. Fredrickson)

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

#### **AMOR**

Por algo dicen que el amor es una cosa esplendorosa. No se trata de un solo tipo de positividad. Incluye a todas las anteriores: gozo, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración y asombro. Lo que transforma a éstos en amor es el contexto. Cuando estas emociones se dan en nuestro corazón dentro de una relación cercana, lo llamamos amor. En las etapas iniciales de una relación, junto con la atracción, estás muy interesada en todo lo que la persona hace o dice. Comparten diversión y se ríen juntos, a veces por la torpeza de reunirse las primeras veces. Cuando la relación se desarrolla, trae gozo. Empiezan a compartir sus esperanzas para el futuro. Conforme la relación se solidifica, tendemos a caer en una serenidad acogedora, dada por la seguridad del amor mutuo. Nos sentimos agradecidos por lo que el ser amado aporta a nuestra vida, tan orgullosos de sus logros como de los nuestros, inspirados por sus cualidades positivas y tal vez asombrados por las fuerzas del universo que nos unieron. Cada uno de estos momentos podría describirse como un momento de amor. Verlo de esta manera nos permite apreciar sus muchas facetas y ver que es un estado momentáneo y no una descripción de una relación con tu pareja, hijo, padres o hermanos. Estas relaciones cercanas tal vez pueden ser vistas como los productos de momentos recurrentes de amor. El amor tiene facetas no verbales y cambia la química de nuestros cuerpos. Aumenta nuestros niveles de oxitocina y progesterona, que se relacionan con vínculos duraderos, con la confianza y la intimidad.

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lea cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntese:

### **GOZO**

Visualiza esto: Estás en un lugar conocido y seguro. Las cosas van bien, aún mejor de lo que esperabas. De momento la situación requiere poco esfuerzo de tu parte. Estas son las circunstancias que llevan al gozo. Si has tenido la fortuna-comoyo (B.Fredrickson) cuando nació mi segundo hijo-de dar a luz en un medio lleno de apoyo, rodeada sólo de las personas que te apoyan, los primeros momentos en los que cargaste a tu bebé tal vez fueron los más gozosos de tu vida...Hay muchas otras fuentes de gozo. Podría ser que tus compañeros de trabajo te hayan sorprendido con una fiesta sorpresa. O abrir una carta y encontrarte un bono inesperado. O estás en una cena con amigos nuevos y estás disfrutando su compañía. El gozo se siente brillante y ligero. Los colores parecen más vivos. Das un brinquito con cada paso. Tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interno. Te dan ganas de absorberlo todo. Tienes ganas de jugar, de echarle un clavado e involucrarte.

¿Qué te trae gozo a ti?

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y entrevístense:

## **GRATITUD**

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

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

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

### **INTERÉS**

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

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

### **ESPERANZA**

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

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

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

## **ORGULLO**

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

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

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

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

### **INSPIRACIÓN**

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

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

Tristemente, la inspiración no es lo único que podemos sentir al ver a alguien desempeñarse extraordinariamente bien. Como la gratitud, la inspiración tiene un “gemelo perverso”: el resentimiento o la envidia que podemos sentir cuando respondemos a la excelencia humana con negatividad...Responder con negatividad o positividad es una elección, una decisión de tener el corazón abierto o cerrado. Y con esta decisión entramos en una espiral ascendente o descendente.

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

### **ASOMBRO**

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

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

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

### **DIVERSIÓN**

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

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

Tomado de Fredrickson, B. 2009 *Positivity*

Las 10 emociones positivas.

Por favor lean cuidadosamente la descripción de esta emoción positiva y pregúntense:

### **SERENIDAD**

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

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

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

## Anexo 4

### Cuadro de ejemplos de respuesta

<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 5

Tipos de respuesta

Tipo de respuesta	Activa	Pasiva
Constructiva		
Destructiva		

## **Anexo 6**

Situaciones a representar (estilos de respuesta)

### **Historia 1**

Un joven llega a decirle a su papá o mamá que lo aceptaron por el intercambio de un semestre a Houston.

### **Historia 2**

Una joven recibe a su novio con la sorpresa que consiguió boletos para el concierto de \_\_\_\_\_ (agregar el nombre del grupo que se relacione con los gustos de los alumnos).