



Principios de Bienestar y Felicidad
Manual del facilitador
Modalidad semestral

Autores:

Dra. Ma. Elena Morín García

Lic. Iván Guerrero Vidales

Dr. Enrique García Guardado

Principios de Bienestar y Felicidad – Aula Invertida

Manual del facilitador

Contenido

Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales	4
Lineamientos de comportamiento para los alumnos.....	5
Descripción del curso.....	6
Temario.....	9
Evaluación.....	11
Cronograma de actividades y ejercicios	11
Tutoriales para profesores Tecmilenio	15
Definición de propósito de vida.....	15
Atención Plena desde un enfoque en fortalezas de carácter.....	17
Definiciones	17
Beneficios de la atención plena	18
Ejercicios vivenciales por tema.....	20
Tema 1: Introducción al estudio de la felicidad.....	20
Tema 2: Componentes de la felicidad y el bienestar.....	26
Tema 3: Fortalezas de carácter.....	33
Tema 4: Perseverancia y autorregulación	39
Tema 5: Placer y gozo	46
Tema 6: Relaciones positivas.....	53
Tema 7: Emociones positivas.....	60
Tema 8: Relaciones positivas.....	67
Tema 9: Gratitud.....	73
Tema 10: Atención plena.....	80
Tema 11: Resiliencia	84
Tema 12: Gratitud.....	90
Tema 13: Propósito y sentido de vida	95
Tema 14: Optimismo	99

Tema 15: Bienestar y salud.....	106
Actividad 16: Meta SMART saludable.....	110
Agenda semana 16.....	111
Instrucciones de evidencia.....	113
Rúbrica de evidencia.....	114
Anexos	116
Anexo 1. Formato para desarrollar una actividad	116
Anexo 2. Historias de PERMA	117
Anexo 3. Descripción de emociones positivas.....	118
Anexo 4. Ejercicio ABCDE.....	131
Anexo 5. Mis estados de flow	132
Anexo 6. Cuadro de ejemplos de respuestas.....	133
Anexo 7. Situaciones a representar	134
Anexo 8. Entrevista de Resiliencia	135
Anexo 9. Características de las personas resilientes	137
Anexo 10. Meditación compasiva.....	138
Anexo 11. Rúbrica de Propósito de Vida	140
Anexo 12. Árbol genealógico de fortalezas familiares.....	141
Anexo 13. Museos Positivos y recorridos virtuales	143
Anexo 14. Tabla de atención plena.....	145
Anexo 15. 100 cosas que hacer antes de morir.....	146
Anexo 16. Entrevista de propósito de vida.....	158
Anexo 17. Rúbrica de propósito de vida.....	160
Anexo 18. Brújula de bienestar.....	161

Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales

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

1. Generar un clima cálido y de confianza.
2. Revisar antes de la sesión, las características de los ejercicios,
3. Estudiar y preparar una presentación de los contenidos, para poder lograr un correcto desarrollo de los ejercicios y servir como guía a los alumnos.
4. Aplicar las 4 reglas para la participación de los alumnos:
 - Todo lo que se comparta en el taller, se queda en el taller.
 - Establecer la regla del pase: “si te hacen una pregunta que no quieres responder puedes decir “paso” y no se te preguntará por qué ni se te presionará para que contestes” (es necesario que el facilitador sepa manejar el grupo, para que esta regla no se utilice con mucha frecuencia).
 - Solo puedes compartir lo que tú le digas a un compañero no lo que él te dijo a ti.
 - No evaluar los comentarios de los alumnos positiva o negativamente
5. Antes de cada taller presencial debes recordar a tus Alumnos los materiales y documentos que necesitarán para realizar las actividades en el taller presencial.
6. Establecer las reglas de logística que permitan que la sesión se desarrolle sin contratiempos:
 - Distribución del grupo de acuerdo a la actividad que se está realizando: individual, en equipos o el grupo completo.
 - Asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo a la actividad que se realiza.
 - Cada sesión tiene una duración de una hora y media La agenda está definida al inicio de cada sesión.
 - Se espera que se desarrollen todas las actividades definidas. Se pueden presentar dos casos: que haya muchos alumnos, se alarguen las discusiones y falte tiempo para continuar o bien que haya pocos alumnos y sobre el tiempo. La función del facilitador es valorar estas variables y ajustar los tiempos para cubrir las actividades.

- Puntualidad y asistencia: pedirles a los alumnos que lleguen a tiempo. Si algún participante llega tarde, debe integrarse a la actividad que se esté realizando (el facilitador decide el momento apropiado para que participe).
 - Informar a los alumnos que se evalúa la participación en los ejercicios.
7. Solicitar al campus en la semana anterior los materiales necesarios para las sesiones, los cuales están especificados en cada actividad o en caso de que se requiera pedir a los alumnos que lleven algún material.
 8. Revisar que se sigan los **Lineamientos de comportamiento de los alumnos**.

Lineamientos de comportamiento para los alumnos

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

Descripción del curso

El curso consta de 15 temas, divididos en 7 módulos, los cuales corresponden a los 7 elementos del modelo de bienestar y felicidad de la Universidad Tecmilenio. Cada tema está integrado por una explicación, una actividad y un conjunto de recursos y ejercicios vivenciales que son los medios para que comprendas los fundamentos y aplicaciones de la psicología positiva.

Para que la vivencia de la materia sea una experiencia transformadora, es importante generar hábitos o rutinas positivas que refuercen los contenidos aprendidos en las sesiones de clase; por esta razón se han incluido en el curso seis actividades distintivas, orientadas a explorar diversos medios por los cuales se puede crear un estado de bienestar:

1. **Diario de emociones positivas**, para formar el hábito de identificar los momentos o acciones del día a día que muchas veces pasan desapercibidas, pero que incrementan el estado emocional positivo y generan bienestar. Para lograr este hábito, los alumnos deben llevar a clase una libreta en la cual registrarán sus actividades y las emociones que experimentaron.
2. **Práctica positiva de fortalezas de carácter**, para relacionar los contenidos teóricos con una acción en un ambiente real y ver el impacto en las personas. Para lograrlo, el alumno realizará una actividad de fortalezas de carácter en su entorno familiar, llamada “Árbol genealógico de fortalezas de carácter” para que cada miembro identifique, reflexione y establezca una acción para que ponga en práctica sus fortalezas. Revisa el Anexo 12 del manual para que expliques a los estudiantes de qué trata la actividad, cómo se realiza y resolver cualquier duda antes de que realicen la práctica en su familia.
3. **Recorrido virtual de Museos Positivos**, para comprender el bienestar desde una perspectiva artística y cultural. Para ello, se invita al alumno a que ingrese a la página <https://cienciasdelafelicidad.mx/museos-virtuales.html> y haga un recorrido virtual por un museo que participa en el programa de Museos Positivos, una iniciativa que invita a los visitantes virtuales a explorar el arte, la ciencia y la historia desde una lente positiva. Es recomendable que, como docente, consideres los siguientes puntos importantes:
 - a. Realizar ambos recorridos virtuales y conocerlos a detalle (fichas informativas, videos, prácticas positivas recomendadas, etcétera).
 - b. Explicar a los alumnos sobre el programa de Museos Positivos y los recorridos virtuales.
 - c. Hacer un breve recorrido con ellos en el aula para que sepan dónde encontrarlos y cómo funciona el recorrido.

- d. Indicar las instrucciones de la actividad para resolver dudas en el aula.
- e. Solicitar a los estudiantes que respondan la breve encuesta que se encuentra en la parte inferior de la pantalla del recorrido (botón “Contesta la encuesta”).



En caso de que requieras las ligas a las encuestas, puedes compartirlas directamente a través de avisos en la plataforma:

- Recorrido Planetario Alfa: <https://forms.gle/j6d9iBNiTkCW36k98>
- Recorrido Museo de Arte Contemporáneo (MARCO): <https://forms.gle/tyeV3dAZpucABbLS6>

Para más información sobre el programa de Museos Positivos y los recorridos virtuales, revisa el Anexo 13 del manual.

4. **Actividad reflexiva sobre metas y logros**, para identificar las metas más apasionantes, que generan un alto nivel de satisfacción y que mantienen elevada la motivación. Para ello, se pide a los alumnos que elaboraren un ejercicio llamado “las 100 cosas que hacer antes de morir” (también llamado “lista de vida”) en el cual enlistarán las acciones que son importantes para ellos, pero, sobre todo, relevantes, es decir, que se conectan con su sistema de valores, creencias, y que sin duda generan un elevado nivel de bienestar. En esta actividad, es probable que los alumnos experimenten algunas dificultades para completar el listado, lo cual es completamente normal, lo importante es que comiencen a registrar lo que para ellos es valioso y que no se desmotiven si les falta rellenar un apartado, más bien, es comprender que pueden ir añadiendo (o adaptando) metas a su listado conforme su vida vaya avanzando y que siempre lo tengan presente, como una brújula que los guía.
5. **Diario de destellos de memorias**: Durante diferentes semanas del curso en un solo documento de Word que será utilizado para todos los destellos de memorias con diseño libre, los estudiantes llevarán individualmente un diario de destellos de memorias. Tiene el propósito de orientar a reconocer y tener un mayor conocimiento sobre las experiencias

que proporcionan bienestar a nivel personal. Durante la evidencia, un ensayo final, el estudiante hará una reflexión más profunda al respecto.

Cronograma de destellos de memoria

Título	Semana de elaboración	Objetivo
Destello de memoria 1: Una experiencia extraordinaria	2	Recordar, reflexionar y recopilar recuerdos sobre una experiencia extraordinaria, algo que sólo viviste una vez, algo que hiciste por primera vez, momentos cumbre o retos , etc.
Destello de memoria 2: Una experiencia sensorial	5	Recordar, reflexionar y recopilar recuerdos sobre experiencias sensoriales al tacto, olfato, sonidos, colores, figuras , etc.
Destello de memoria 3: Una experiencia emocional	7	Recordar, reflexionar y recopilar recuerdos sobre experiencias emocionales, existieron sentimientos de orgullo, paz, felicidad, motivación, logro , etc.
Destello de memoria 4: Una experiencia óptima	9	Recordar, reflexionar y recopilar recuerdos sobre experiencias óptimas, algo que por circunstancias propias o ajenas haya sucedido en el momento perfecto, según lo planeado, mejor de lo planeado o algo inesperado , etc.
Destello de memoria 5: Una experiencia de resiliencia	11	Recordar, reflexionar y recopilar recuerdos sobre experiencias de resiliencia, momentos retadores, lograr metas, superación de expectativas , etc.
Destello de memoria 6: Una experiencia significativa	13	Recordar, reflexionar y recopilar recuerdos sobre experiencias significativas, momentos que se volvieron decisivos en tu vida, que siguen presentes como parte de tu vida, que cambiaron la dirección de tu vida , etc.

6. **Taller “Atención plena desde un enfoque en fortalezas de carácter” (Mindfulness Based Strengths Practice)**, Durante las primeras nueve semanas los estudiantes deberán asistir al taller con el objetivo de brindarte bienestar y felicidad por medio de la experiencia interior del crecimiento en virtud de desarrollar la atención plena y las fortalezas de carácter.
7. **Programa Healthy Minds Innovations**, a partir de la semana 10 durante cuatro semanas los estudiantes aprenderán y practicarán las habilidades esenciales para cultivar la mente sana con la aplicación móvil Healthy Minds Innovations.
8. **Master class con Richard Davidson**: Los estudiantes asistirán a la Master class impartida por Richard Davidson, fundador de Healthy Minds Innovations.

Temario

Tema	Semana
Introducción al estudio de la felicidad	1
Componentes de la felicidad y el bienestar	2
Fortalezas de carácter	3
Perseverancia y autorregulación	4
Placer y gozo	5
Relaciones positivas	6
Emociones positivas	7
Metas y logros	8
Experiencias óptimas de <i>flow</i>	9
Atención plena	10
Resiliencia	11
Gratitud	12
Propósito y sentido de vida	13
Optimismo	14

Evaluación

Actividades	Puntaje
15 actividades	30
Participación en el taller Mindfulness based strengths practice	30
Ejercicio reflexivo Healthy Minds	20
Evidencia: recorrido por el bienestar y la felicidad	20
Total	100

Cronograma de actividades y ejercicios

A continuación, se presentan las actividades y ejercicios más relevantes como referencia de la cronología del curso. Las instrucciones específicas se encuentran en la sección correspondiente a la semana:

Semana 1. Introducción al estudio de la felicidad

- Taller MBSP: Pre-sesión.
- Ejercicio vivencial: Presentaciones positivas.
- Actividad: Cuestionario de Psicología positiva.
- Actividades previas a la siguiente semana.

Semana 2. Componentes de la felicidad y el bienestar

- Taller MBSP: Atención plena y piloto automático.
- Ejercicio vivencial: Mi foto de PERMA.
- Actividad: Mapa mental.

- Destello de memoria: Una experiencia extraordinaria.
- Actividades previas a la siguiente semana.

Semana 3. Fortalezas de carácter

- Taller MBSP: Tus fortalezas insignia.
- Ejercicio vivencial: Perfil de fortalezas.
- Actividad: Árbol genealógico de fortalezas.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 4. Perseverancia y autorregulación

- Taller MBSP: Los obstáculos son oportunidades.
- Ejercicio vivencial: Autodeterminación y grit.
- Actividad: Formación de hábitos.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 5. Placer y gozo

- Taller MBSP: Fortaleciendo la atención plena en la vida diaria.
- Ejercicio vivencial: Saborear.
- Actividad: Celebrar la amistad.
- Actividades previas a la semana siguiente.
- Destello de memoria: Una experiencia sensorial

Semana 6. Relaciones positivas

- Taller MBSP: Valorar tus emociones.
- Ejercicio vivencial: Estilos de respuesta.
- Actividad: Póster los otros importan.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 7. Emociones positivas

- Taller MBSP: El justo medio.
- Actividad: Recorrido de museo positivo.
- Actividades previas a la semana siguiente.
- Destello de memoria 3: Una experiencia emocional.

Semana 8. Metas y logros

- Taller MBSP: Autenticidad y bondad.
- Ejercicio vivencial: Randy Pausch.
- Actividad: 100 cosas que hacer antes de morir.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 9. Experiencias óptimas o de flow

- Taller MBSP: Involucramiento con la vida.
- Ejercicio vivencial: Mis estados de flow.
- Actividad: Ejemplo de persona en flow.
- Actividades previas a la semana siguiente.
- Destello de memoria: Una experiencia óptima.

Semana 10. Atención plena

- Ejercicios de Healthy Minds Innovations.
- Ejercicios de Healthy Minds Innovations.
- Actividad: Reflexión de atención plena.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 11. Resiliencia

- Ejercicios de Healthy Minds Innovations.
- Ejercicio vivencial: ¿Cómo es una persona resiliente?
- Actividad: Historia de resiliencia.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 12. Gratitud

- Ejercicios de Healthy Minds Innovations.
- Ejercicio vivencial: Expresar gratitud en redes.
- Actividad: Carta de gratitud.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 13: Propósito y sentido de vida

- Ejercicios de Healthy Minds Innovations.

- Actividad: Redacción de propósito de vida.
- Actividades previas a la semana siguiente.
- Destello de memoria: Una experiencia significativa.

Semana 14: Optimismo

- Ejercicio: Safari del aprecio.
- Ejercicio: Cuadro de honor.
- Ejercicio vivencial: ABCDE.
- Actividad: Diario de emociones positivas.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 15. Bienestar y salud

- Ejercicio: Balance de nuestro sistema.
- Ejercicio: Snack saludable.
- Ejercicio vivencial: Descanso, me muevo y me alimento.
- Actividad: Meta SMART saludable.
- Actividades previas a la semana siguiente.

Semana 16. Cierre del curso

- Testimoniales.
- Celebración y entrega de constancias.
- Entrega de evidencia.

Tutoriales para profesores Tecmilenio

Ingresa a la liga http://bit.ly/canvas_profesoresTecmilenio para consultar tutoriales que te serán útiles para tu labor como docente, tales como las plataformas recomendadas para utilizar Canvas, cómo navegar el curso, cómo calificar una actividad o evidencia y la utilización de rúbricas, entre muchos otros.

Definición de propósito de vida

Para la Universidad Tecmilenio, la definición de un propósito de vida es primordial en el desarrollo de la comunidad académica, especialmente en los alumnos, por esta razón, se ha incluido un ejercicio para la definición de un propósito de vida en el tema 10 del curso. En dicho ejercicio, los alumnos deberán redactar su propósito acorde con los siguientes criterios, mismos que componen la rúbrica (Anexo 12 del manual) para la definición de propósito de vida:

1. **Integridad:** Es una razón de profundidad que toca la vida de manera íntegra. Perdura en el tiempo. Está fundamentado en la persona.
2. **Volición:** El enunciado está definido por decisión propia. Es reflejo de la voluntad libre de la persona.
3. **Claridad de rumbo:** Enuncia con claridad los logros que desean alcanzar en un horizonte de tiempo.
4. **Trascendencia:** Hay un vínculo evidente entre el motivo y cómo éste aporta valor agregado a la sociedad.

Como docente del curso, tu rol será fundamental para orientar a tus alumnos a que hagan una declaración de propósito de vida que cumpla con los criterios mencionados; por ello, es recomendable que te reúnas individualmente con cada alumno y proporciones una retroalimentación (apegada a la rúbrica) sobre su propósito de vida.

Una vez que el alumno ha descrito su propósito de vida (y que ha hecho ajustes a partir de tu retroalimentación), deberá ingresar a una liga donde registrará su propósito, acompañado de una frase inspiradora (se recomienda abrir esta liga en el salón de clases, durante la sesión, para explicar a los alumnos cómo hacer el registro de propósito de vida, frase inspiradora, etc.). El siguiente video puede ser útil para resolver dudas o inquietudes referente al establecimiento de un propósito de vida y la frase inspiradora, puedes utilizarlo para tu referencia o como material de apoyo para alumnos:

Dirección de Producción de Contenidos (2018). *TALLER DE PROPÓSITO DE VIDA – CÁPSULA 9*. [Archivo de video] Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_ZOYDA2sYfA&feature=youtu.be

Finalmente, como docente, deberás calificar el propósito de vida de los alumnos acorde con los criterios de la rúbrica. Observa el siguiente video tutorial sobre cómo calificar una actividad con rúbrica:

Dirección de Producción de Contenidos. (2019, may 7). *Video 10. ¿Cómo califico con una rúbrica?* [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mAblsLAGlp4&list=PLxtBF8TpS7EOUGaZ2vemmF8rUc47dPIGW&index=11&t=0s>

Atención Plena desde un enfoque en fortalezas de carácter

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

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

Definiciones

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

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

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

La atención plena o mindfulness puede definirse de manera operacional como:

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

Beneficios de la atención plena



La atención plena aplicada en el ámbito laboral:

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

La atención plena aplicada en la educación:

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

Ejercicios vivenciales por tema

Tema 1: Introducción al estudio de la felicidad

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP: Introducción al taller	
Tema	Introducción al taller <i>Atención plena desde un enfoque en Fortalezas de Carácter</i>
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">▪ Conocer el enfoque y los objetivos del taller▪ Atención plena y fortalezas de carácter son cualidades positivas y universales▪ Uno puede aplicar la atención plena en cualquier aspecto de la vida en cualquier momento▪ Cada persona posee y expresa sus fortalezas de carácter diariamente▪ Conocer que la integración de atención plena y fortalezas genera un círculo virtuoso para bienestar y felicidad, así como crecimiento y autoconocimiento
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Encuesta [10 min]2. Inicio: Ejercicio respiratorio con atención plena [1 min]3. Introducción al taller “Atención plena desde un enfoque en fortalezas de carácter” [10 min]4. Presentaciones significativas [30 min]5. Introducción a la atención plena [5 min]<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios mentales y fases cíclica de la atención [5 min]• Atención plena en la vida cotidiana [5 min]6. Introducción a las fortalezas de carácter [5 min]<ul style="list-style-type: none">• Mapas mentales de fortalezas de carácter [30 min]

	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de fortalezas de carácter [15 min] <ol style="list-style-type: none"> 7. Integración de atención plena y fortalezas [3 min] 8. Cierre: Ejercicio respiratorio con atención plena [1 min] <p>*** Es sumamente importante que todos los alumnos contestan la encuesta en la siguiente liga: http://bit.ly/alumnosPRE-GT</p> <p>La liga y su código QR se encuentran en la diapositiva.</p>
Práctica de la semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No hay práctica de la semana en particular
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Apuntes “Introducción al taller atención plena desde un enfoque en fortalezas de carácter” ▪ Audio de ejercicio mental “1 Atención plena a la respiración (corto)” https://youtu.be/RnEXYYj8p6w
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas blancas ▪ Lápiz de color <ul style="list-style-type: none"> ○ Para la actividad “Mapas mentales de fortalezas de carácter” <p>*** La recomendación para los alumnos es tener su propio diario o libreta pequeña para este taller y escribir sus experiencias de cada sesión y práctica de la semana.</p>

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación	20	Facilitador: Preparar una breve presentación sobre el tema. Resuelve dudas y facilita recursos adicionales para reforzar contenidos.
Presentaciones positivas	30	Ninguno
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen:

	En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)
--	---

Nombre	Presentaciones positivas
Descripción	En esta actividad, cada participante debe mostrar “la mejor versión de sí mismo” para ello puede imaginar que es el protagonista de una película y compartirá una escena de su vida (una que ilustre un momento en el que él o ella se comportó de una manera que refleja mejor como es ella o él) al resto de su equipo.
Objetivo	Reconocer las mejores características de ellos mismos y presentarlas ante los demás.
Duración	30 min.
Requerimientos	Sillas acomodadas en círculo
Instrucciones para la actividad	<p>Se les pide a los alumnos que realicen equipos de 4 a 5 personas cada uno.</p> <p>Pedir a los alumnos que imaginen ser el protagonista de una película y escriban brevemente una escena de su vida que represente la mejor versión de sí mismo.</p> <p>Al finalizar se les pide que la compartan con su equipo, cada miembro del equipo tendrá 2 a 3 minutos para realizar su presentación.</p>

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.

Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a los alumnos que digan:</p> <p>En una frase corta, ¿Qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</p> <p>En una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 1: Cuestionario de Psicología Positiva

Instrucciones:

1. Con base en la lectura revisada, contestar las siguientes preguntas:
 - Describe con tus propias palabras qué es la Psicología Positiva y cuál es su propósito.
 - ¿Quiénes son los principales autores y cuáles son sus aportaciones?
 - ¿Qué es la felicidad desde el punto de vista de las investigaciones científicas?
 - Menciona las cinco áreas de investigación que más te llamen la atención.
 - ¿Cuáles son los componentes principales del modelo PERMA?
 - ¿Cuál es la diferencia entre las emociones y los estados de ánimo positivos?
 - Escribe una conclusión de por qué es importante la Psicología Positiva.
2. Sube tu documento en el espacio correspondiente.

Entregable:

Documento de Word con respuesta a las preguntas y conclusión.

Criterios de evaluación de la actividad:

Documento con respuesta a las siete preguntas del cuestionario.

Actividades previas a la semana 2

Recordar a los estudiantes que deberán:

1. Elabora una reflexión inicial con su opinión personal sobre el bienestar y la felicidad en un documento de Word donde respondas a las siguientes preguntas:
 - ¿Para ti qué es la felicidad?
 - ¿Para ti qué es el bienestar?
 - ¿Cómo consideras que estudiar sobre la felicidad y el bienestar se relaciona con tu vida personal y profesional?
2. Adjuntar el documento en la siguiente liga: <https://forms.office.com/r/u4Mbc02dRN>
3. Guardar muy bien el documento, pues servirá al finalizar el curso.
4. Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes a la semana 2.
5. Para la siguiente sesión presencial traer en equipos el siguiente material:
 - Dos hojas de rotafolio
 - Tijeras
 - Hojas de colores
 - Marcadores de colores
 - Revistas y pegamento

Tema 2: Componentes de la felicidad y el bienestar

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	Mindfulness y el piloto automático
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">▪ Ser consciente de los conceptos contrastantes de la atención plena y el piloto automático▪ Aprender a aplicar el habla atento y la escucha atenta▪ Aprender a regresar a la respiración (y al cuerpo) para volver y apreciar el momento presente▪ Conocer el propósito de la atención plena y las formas de practicar (formal e informal) para cultivar esa cualidad mental llamada la atención plena▪ EJERCICIO DE PASA: Aprender la mente de principiante y saber que la atención plena se puede aplicar en cualquier actividades diarias como comer, hablar y escuchar▪ ATENCIÓN AL CUERPO (ESCANEAR CORPORAL): Aprender que se puede practicar la atención plena a través de la conciencia de la respiración y del cuerpo
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Inicio: Ejercicio respiratorio con atención plena [3 min]2. Bienvenida y presentaciones significativas o reflexión de la semana pasada [25 min]3. Ejercicio de la pasa y reflexión [15 min – 10 min]4. Mindfulness y el piloto automático [15 min]5. Ejercicio mental de atención al cuerpo (escaneo corporal) y reflexión [15 min – 10 min]

	<p>6. Círculo virtuoso [10 min] 7. Práctica de la semana [20 min] 8. Cierre: Ejercicio respiratorio con atención plena [2 min]</p> <p>*** Pueden realizar el “ejercicio mental de atención al cuerpo” en la postura sentada o acostada en el suelo</p>
Práctica de la semana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer VIA Survey (encuesta de fortalezas) y llevar los resultados <ul style="list-style-type: none"> • http://www.viacharacter.org/survey/ 2. Reflexionar sobre “Tu, en tu mejor versión” (Ficha 1.4) – para la próxima sesión 3. Práctica de la respiración (10 segundo – 1 minuto por lo menos diariamente) <ul style="list-style-type: none"> • Atrapa el piloto automático • Reflexiona lo que notaste en tu diario 4. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.) <p>*** Es recomendable que los alumnos hagan 1 y 2 dentro de la sesión en la sección 7 “Práctica de la semana [20 minutos]</p> <p>*** Es recomendable realizar el VIA test nuevamente aunque la han tomado antes. Sin embargo, pueden utilizar los resultados pasados de VIA si los sacaron dentro de 3 meses.</p> <p>*** PARA LOS QUE NO HAN HECHO EN LA PRE-SESIÓN: Es sumamente importante que todos los alumnos contestan la encuesta en la siguiente liga: http://bit.ly/alumnosPRE-GT</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de seguimiento ▪ Ficha 1.1 ▪ Ficha 1.3 ▪ Ficha 1.4 ▪ Ficha 1.5 ▪ Audio de ejercicio mental “2 Atención plena a la respiración” https://youtu.be/BHQZauU_TdY ▪ Audio de ejercicio mental “3 Atención plena al cuerpo (escanear corporal)” https://youtu.be/tEYQTKIzXio
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comida (y bebida) para “ejercicio de pasa” <ul style="list-style-type: none"> ○ La recomendación son pasas, fruta seca, nueces o frutas frescas. Opcionalmente se puede preparar alguna bebida, de preferencia, agua fresca o té.

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno

Explicación del tema de a semana	20 minutos	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
Mi foto de PERMA	30	Alumnos: traer teléfono celular con cámara o cámara fotográfica.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Mi foto de PERMA
Descripción	El participante ilustra con una foto, uno de los componentes del bienestar (PERMA).
Objetivo	Reconocer los conceptos de los componentes del bienestar: PERMA en su vida.
Duración	30 min.

Requerimientos	Celular con cámara o cámara fotográfica.
Instrucciones para la actividad	<p>Divide el grupo en 5 equipos: que se enumeren del 1 al 5 y que se junten los números correspondientes.</p> <p>Asigna a cada equipo un componente del modelo PERMA.</p> <p>Pide a los alumnos que de manera individual salgan del salón y busquen en su alrededor una situación que represente ese componente, le tomen una foto y regresen al aula (máximo 15 minutos).</p> <p>Los alumnos se reúnen en el equipo que les corresponde y pedirles que compartan sus fotos con una breve explicación del componente.</p> <p>Posteriormente, pídeles que seleccionen la foto que representa de mejor manera el componente, para presentarlo en el grupo.</p> <p>Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación.</p> <p>Al finalizar el ejercicio, da a los alumnos una retroalimentación positiva.</p>
Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a los alumnos que digan:</p> <p>En una frase corta, ¿Qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</p>

	En una palabra ¿ cómo estás en este momento?
--	---

Actividad 2: Mapa mental

Instrucciones:

1. En equipos, realicen un mapa mental en el que describan con imágenes, colores, formas, pequeñas frases, palabras, situaciones, cada uno de los elementos del PERMA y sus conexiones.
2. Expliquen frente a sus compañeros el mapa mental.
3. Entreguen el mapa mental a su maestro.

Entregable:

Mapa mental en formato libre en una hoja de rotafolio.

Criterios de evaluación de la actividad:

- Mapa mental que incluya los cinco elementos del PERMA.
- Explicación sobre los elementos y conexiones del mapa.

Actividades previas a la semana 3

Recordar a los estudiantes que deberán Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes a la semana 3 y elaborar su primer destello de memoria.

Instrucciones para el primer destello de memoria “Una experiencia extraordinaria”

1. Crea un nuevo documento de Word que utilizarás durante todo el curso como diario de destellos de memorias.
2. Reflexiona y recuerda una experiencia extraordinaria que hayas tenido. Toma en cuenta lo siguiente e inclúyelo en tu destello de memoria:
 - ¿Cuándo sucedió? ¿Qué edad tenías? ¿Hace cuánto tiempo? ¿Tienes la fecha exacta?
 - ¿Quiénes estaban presentes? ¿Eran familiares, amigos o eran personas que no conocías? ¿Cuántas personas eran?

- La experiencia debe ser extraordinaria, algo que solo viviste una vez, algo que hiciste por primera vez, algo que no se repetirá.
 - Incluye en tu descripción todo lo que puedas, fotografías, imágenes relacionadas a tu experiencia, dibujos, figuras, gráficos, etc., y describe su relación con tu experiencia.
3. Después de describir tu experiencia extraordinaria, escribe en el mismo documento de Word en unos cuantos párrafos ¿cómo te sentiste al recordar y describir tu experiencia extraordinaria?

Tema 3: Fortalezas de carácter

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	Tus fortalezas de carácter
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">▪ Conocer mejor el idioma de las 24 fortalezas universales y sus virtudes▪ Conocer el concepto de las fortalezas insignia y profundizar en sus propias fortalezas insignia▪ Conocer la forma de la detección de las fortalezas en los demás y en uno mismo▪ EJERCICIO MENTAL DE TU MEJOR VERSIÓN: Para enfocar en la mejor versión de uno mismo y las fortalezas que han utilizado en ese momento▪ ESPACIO DE RESPIRACIÓN CON FORTALEZAS: Aprender las 3 enfoques de práctica de respiración con atención plena en las que se puede enfocar la atención en 3 diferentes maneras con 3 diferentes fortalezas
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Inicio: Ejercicio mental de atención al cuerpo [7 min]2. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana [5 min – 30 min]3. Tú, en tu mejor versión, con detección de fortalezas y reflexión [20 min – 10 min]4. Tus fortalezas de carácter [15 min]5. Círculo virtuoso [10 min]6. Práctica de la semana [20 min]7. Cierre: Espacio de respiración con fortalezas [3 min] <p>*** En la sección 2, poner énfasis en la reflexión sobre las fortalezas insignia de cada quien según el VIA test. Nombrando cada una de las 24 fortalezas, los alumnos pueden levantarse las manos si es una de sus fortalezas insignia.</p>

	<p>También pueden compartir sobre los resultados del VIA test y sus fortalezas insignia en pareja o en grupo.</p>
<p>Práctica de la semana</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona sobre las preguntas en Ficha 2.3 (escrito o compartir en pareja o grupo) 2. Usa una de tus fortalezas insignia de una nueva manera cada día 3. Selecciona un libro, una serie de TV o una película e identifica las fortalezas de los personajes principales 4. Práctica de la respiración (10 segundos – 1 minuto por lo menos diariamente) y/o Ejercicio mental de atención al cuerpo (escaneo corporal) 5. Atrapa el piloto automático 6. Reflexiona lo que notaste en tu diario 7. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.) <p>*** Es recomendable que los alumnos hagan 1 y 2 dentro de la sesión en la sección 6 “Práctica de la semana [20 minutos]</p> <p>*** Se puede mostrar las preguntas de la Ficha 2.3 en el proyector</p>
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Hoja de seguimiento ▪ Ficha 2.2 ▪ Ficha 2.3 ▪ Ficha 2.4 ▪ Ficha 2.5 ▪ Audio de ejercicio mental “4 Ejercicio mental de tu mejor versión” https://youtu.be/UbNQhThBUaU

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Audio de ejercicio mental “5 Espacio de respiración con fortalezas” https://youtu.be/s3aExRtykuA
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nada en particular

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.
Perfil de fortalezas	30	Alumnos: Traer impresos los resultados de su Test VIA Facilitador: Presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes. Marcadores y rotafolio.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Perfil de fortalezas
Descripción	A partir de las fortalezas individuales, formar grupos que tengan en los primeros cinco lugares fortalezas o virtudes similares.
Objetivo	Reconocer las características similares de personalidad que comparten aquellos que tienen las mismas fortalezas de carácter.
Duración	30 min.
Requerimientos	Alumnos: Traer impresos los resultados de su Test VIA Facilitador: Presentación o documento con las fortalezas agrupadas por virtudes. Marcadores y rotafolio.
Instrucciones para la actividad	Presenta las fortalezas de carácter agrupadas en virtudes. Pide a los alumnos que mapeen en cada una de las virtudes, los resultados de sus primeras 10 fortalezas. Solicita a los alumnos 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.

	<p>Pide a los alumnos que se reúnan por virtudes.</p> <p>En equipo define el perfil de esa virtud comparando las características que tienen en común. Utiliza como guía las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es lo que más les gusta hacer?</p> <p>Cuando tienen tiempo libre, ¿Qué es lo que haces?</p> <p>¿Cómo se relacionan con los demás?</p> <p>¿Qué es lo que quisieras lograr en tu vida?</p> <p>En una hoja de rotafolio, describe las características del perfil.</p> <p>Pide a los alumnos que presenten las características por virtud.</p> <p>Al finalizar el ejercicio, explica los perfiles de cada virtud y compáralos con los que se acaban de presentar (facilitador).</p>
--	---

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 3: Árbol genealógico de fortalezas

1. Reúne a tu familia y coméntales que realizarán un ejercicio para conocerse mejor, el cual consiste en crear un **árbol genealógico de fortalezas**, a partir de las fortalezas de cada miembro de la familia (hermanos, padres de familia – si lo deseas, puedes incluir a primos, tíos, abuelos).
2. Para crear el árbol, cada miembro que participe en la actividad deberá primero contestar el cuestionario VIA, es gratuito y está disponible para adultos y jóvenes en la página del Instituto VIA:
 - Adultos (18 años en adelante): <https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult>
 - Jóvenes (10 a 17 años): <https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>
 - Niños: para menores de 10 años, puede utilizarse un listado con las 24 fortalezas de carácter, para que los menores traten de identificarse con sus principales fortalezas; en caso de que esto no sea posible, los adultos pueden indicar las fortalezas de carácter que más observan en ellos a través de su forma de pensar, sentir o actuar.
3. Una vez que los miembros tengan los resultados, elaboren juntos un árbol genealógico de fortalezas.
4. Elabora un **documento** que responda a las siguientes preguntas de reflexión:
 - a. ¿Encontraron algún patrón en las fortalezas familiares?
 - b. ¿Identificaron a los miembros de la familia que les ayudaron a desarrollar sus fortalezas?
 - c. ¿Alguien tiene fortalezas únicas o distintas?
 - d. ¿Cómo pueden las fortalezas personales complementarse con las fortalezas de la familia?

Entregables:

- Foto del escudo de fortalezas.
- Documento con reflexión de actividad del árbol genealógico de fortalezas.

Criterios de evaluación de la actividad:

- Documento con las cuatro preguntas reflexivas respondidas.

Actividades previas a la semana 4

Recordar a los estudiantes que deberán revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes a la semana 4.

Tema 4: Perseverancia y autorregulación

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	Los obstáculos son oportunidades
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">• Vivenciar y reflexionar sobre varios obstáculos en la vida y la aplicación potencial de las fortalezas y la atención plena ante esos obstáculos• Enfocar en lo más importante en la vida para cada quien y su propósito de vida, y reflexionar el uso esencial de las fortalezas y la atención plena• Aprender el concepto de la mentalidad de crecimiento• EJERCICIO MENTAL DE LA ESTATUA: Para experimentar los obstáculos en el mantenimiento de la postura y reflexionar sobre las fortalezas que usamos al enfrentar a esos obstáculos
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Inicio: Espacio de respiración con fortalezas [4 min]2. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana [5 min – 10 min]3. Fortalezas, resultados positivos y manejo de obstáculos [20 min - 10 min]4. Ejercicio mental de la estatua y reflexión [10 min – 20 min]5. Crecer a partir de los obstáculos [10 min]6. Círculo virtuoso [10 min]7. Práctica de la semana [20 min]

	<p>8. Cierre: Práctica de pausa con atención plena [1 min]</p> <p>*** La parte más importante de la sesión son la reflexión sobre “¿qué es lo que más te importa en la vida?” (Sección 3), y la reflexión sobre los obstáculos y las fortalezas en el ejercicio mental de la estatua (Sección 4).</p>
Práctica de la semana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mapeo de actividad de fortalezas (Ficha 3.3): Contesta las siguientes preguntas en tu diario: <ul style="list-style-type: none"> • Piensa en una actividad que realizas con frecuencia: ¿Qué fortalezas estas utilizando? • Piensa en una actividad que involucre a otra persona: ¿Qué fortalezas utilizas en la interacción? • Piensa en una actividad que involucre trabajo: ¿Qué fortalezas estas utilizando? 2. Detección de fortalezas: Esta semana dile a 2 personas cuales son las fortalezas de carácter que aprecias en ellos. 3. Ejercicio mental (de respiración, atención al cuerpo o espacio de respiración con 3 fortalezas) Una vez al día 4. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.) <p>*** Dentro de la sesión, pueden motivar a los alumnos realizar la reflexión de la Ficha 3.3. Las preguntas están en las diapositivas (preguntas de versión 1). Hay otro grupo de preguntas en la ficha también (versión 2) para realizarlo en casa.</p> <p>*** Si hay tiempo, los alumnos pueden intercambiar sobre las fortalezas que captaron entre ellos.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Hoja de seguimiento

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha 3.2 ▪ Ficha 3.3 <p>*** No hay audio de ejercicio mental de estatua. La recomendación es que cada quien sigue practicando los ejercicios mentales anteriores.</p>
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nada en particular

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
Autodeterminación y <i>grit</i>	30	Facilitador: Video de Carol Dweck
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Autodeterminación y grit
Descripción	Los alumnos observaran un video para después en equipos realizar una historieta en donde incluyan los principales conceptos del tema de autodeterminación y grit.
Objetivo	Integrar los conceptos de autodeterminación, autorregulación, mentalidad fija y mentalidad en crecimiento en una historieta.
Duración	30 min.
Requerimientos	Facilitador: Video de Carol Dweck
Instrucciones para la actividad	Pide a los alumnos que observen con atención al siguiente video: TEDxNorrkoping. (2014). <i>The power of believing that you can improve</i> . Recuperado de https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=es

	<p>Pídeles que se reúnan en equipos pequeños y realicen una historieta en donde incluyan los siguientes conceptos:</p> <p>Autorregulación</p> <p>Autodeterminación</p> <p>Mentalidad fija</p> <p>Mentalidad en crecimiento</p> <p>Al finalizar pide a cada equipo exponga su historieta de forma breve y mencionen en donde se pueden ver aplicados los conceptos anteriores.</p>
--	---

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 4: Formación de hábitos

Instrucciones:

1. 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.
2. Reúnanse en equipos de tres personas, imaginen que ustedes son expertos en alguna área de la salud y tienen que diseñar un plan de desarrollo de hábitos saludables.
3. Elaboren una tabla en formato libre con indicadores para desarrollar cada uno de los siguientes hábitos: dormir bien, comer saludable y hacer ejercicio.
4. La tabla debe incluir:
 - Un *checklist* de acciones a seguir.
 - Fechas y horarios.
 - Factores de motivación.
5. La tabla debe mostrar 21 días para establecer el hábito.
6. Suban su tabla en el espacio correspondiente, de manera individual.

Entregable(s): Archivo que contenga el ejercicio en formato de lectura (Word, excel, pdf, liga de acceso, etc.).

Criterios de evaluación:

1. Tabla que muestre 21 días para formación de hábitos.
2. Incluye acciones a seguir, fechas y horarios y factores de motivación.

Actividades previas a la semana 5

Recordar a los estudiantes que deberán revisar la explicación, lecturas y videos correspondientes a la semana 5 y realizar la siguiente actividad:

Instrucciones

En la Universidad Tecmilenio estamos realizando un estudio sobre el bienestar de los estudiantes. Tu opinión es muy importante para nosotros. Por eso, ahora que ya estás terminando esta materia, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga. Tu información será confidencial y protegida. Sólo se usará con fines de investigación. http://itesm.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_bHNqz3H5rCD9LF3

1. Registra en la **tabla de atención plena*** las actividades que realices durante tres días con conciencia plena. Para hacer tu registro, considera la lista de actividades de mindfulness en la vida cotidiana.

2. Al finalizar tu registro de actividades, escribe una reflexión basándote en las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sentiste al realizar tus actividades cotidianas con conciencia plena?
 - ¿Qué descubriste durante el proceso?
3. Sube tu reflexión al espacio correspondiente y llévala impresa a la siguiente sesión presencial.

*La tabla de atención plena Se incluye en el anexo 14 de este manual, los estudiantes tienen acceso a la tabla a través de Canvas.

Entregable(s): Documento en formato de Word que contenga su reflexión sobre la actividad (1 cuartilla).

Criterios de evaluación de la actividad:

1. Reflexión basada en las preguntas de la actividad
2. Extensión una cuartilla

Tema 5: Placer y gozo

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	Fortalecer el Mindfulness en la vida diaria (Atención plena firme)
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">• FORTALEZAS DE CARÁCTER INSIGNIA EN UN FLASH: Conocer y explorar diferentes ejemplos del uso de las fortalezas insignia, llevar más conciencia a las fortalezas en uno mismo y en los demás, y preparar a enfocar en el uso potencial de las fortalezas para vencer los obstáculos.• EJERCICIO MENTAL CAMINANDO: Aplicar la atención plena con curiosidad, apertura y aceptación al caminar. Observar las fortalezas que uno está utilizando en este ejercicio.• Conocer el concepto de la Atención plena firme: mejorar las prácticas de atención plena al entrelazarlas con las fortalezas de carácter.• Conocer que es posible vivir con atención plena con el uso constante y consciente de las fortalezas para mejorar la calidad de la vida.• Recordar las fases cíclicas de la atención y saber que se aplica durante todo el día y toda la vida.• VERSOS DE FORTALEZAS: Conocer una herramienta tanto para expresar y crear los versos sobre las fortalezas como para practicar la atención plena con esos versos.
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Inicio: Espacio de respiración con fortalezas [3 min]2. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana [5 min – 10 min]3. Fortalezas insignia en un flash y reflexión [20 min – 10 min]

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ejercicio mental caminando y reflexión [15 min – 10 min] 5. Atención plena firme [10 min] 6. Círculo virtuoso [10 min] 7. Práctica de la semana [20 min] 8. Cierre: Versos de fortalezas [7 min] <p>*** Se puede realizar la actividad “fortalezas un un flash” en un grupo entero o si son muchos se puede formar 2 o 3 grupos (cada grupo con sillas en forma circular).</p> <p>*** Pueden realizar el “Ejercicio mental caminando” según el espacio. Pueden caminar libremente o también pueden caminar en círculo siguiendo a otra persona.</p>
Práctica de la semana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear tus propios versos de fortaleza 2. Entrevista de fortalezas 3. Ejercicio mental (de respiración, atención al cuerpo o espacio de respiración con 3 fortalezas) Una vez al día 4. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.) <p>*** Es recomendable realizar #1 (versos) dentro de la sesión. Si hay tiempo, pueden realizar la entrevista de fortalezas entre ellos (La explicación simple está en la diapositiva y también en la ficha 4.2).</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Hoja de seguimiento

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha 4.2 ▪ Ficha 4.3 ▪ Audio de ejercicio mental “6 Ejercicio mental con versos de fortalezas” https://youtu.be/fjG4ZcQbVTc ▪ Audio de ejercicio mental “12 Caminar con atención plena” https://youtu.be/Hw53ZSZ-W6A
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nada en particular

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
Saborear	30	Facilitador: Traer una golosina pequeña para cada alumno, puede ser una pasa, gomita, chocolate.
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno A
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)
Nombre	Saborear
Descripción	Ofrecer alguna golosina para ser disfrutada al comerla.
Objetivo	Identificar las características del placer en una actividad de la vida diaria.
Duración	30 min.
Requerimientos	Alumnos: Mini-chocolate, trozos de fruta, gomitas, pasas etc.
Instrucciones para la actividad	Se inicia el ejercicio con preguntas que despierten el interés del participante: ¿Creen que comer es una experiencia placentera? ¿Quiénes de ustedes dirían que disfrutan la comida? ¿Por qué? Ofrecer a los alumnos un chocolate, una gomita o un trozo de fruta a cada participante, se les indica lo siguiente: Toma una de las golosinas en tu mano

	<p>Antes de comerla, revisa su consistencia</p> <p>Si está envuelto, observa la envoltura</p> <p>Huele su aroma</p> <p>Siente su textura</p> <p>Empieza a comerlo lentamente</p> <p>Disfruta su olor, textura y sabor</p> <p>(Estas instrucciones se van dando lentamente, dejando tiempo para que los alumnos experimenten el saborear.)</p> <p>Al finalizar el ejercicio preguntar a los alumnos:</p> <p>¿Qué diferencia hay entre comer tu golosina de esta manera o habértelo comido sin disfrutarla?</p> <p>¿Cómo podemos saber si tuvimos una experiencia placentera?</p>
--	---

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p>

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

Actividad 5: Celebrar la amistad

Instrucciones:

1. Todo el grupo desarrollará un evento social para celebrar la amistad, se formarán equipos que tendrán asignados roles específicos para coordinar esta actividad. Busquen que el evento sea llamativo y represente la amistad.
2. Reúnanse en equipos de acuerdo al rol que se les asignó, estas son sus funciones:
 - o Equipo animador: preparen una actividad divertida que debe durar 20 minutos aproximadamente.
 - o Equipo de alimentos: distribuyan los bocadillos de una manera creativa en un espacio específico.
 - o Equipo de fotografía: tomen fotografías del evento, desde la instalación, el trabajo de los equipos hasta la presentación final de los bocadillos y la actividad divertida, para después enviarlas a los reporteros.
 - o Equipo de reporteros: observen la actividad, tomen notas para describir la experiencia posteriormente. Con las fotografías que se les proporcionaron, realicen un reportaje que presentarán la siguiente sesión a los compañeros de clase.
 - o Equipo de música: busquen música del gusto del grupo para amenizar toda la actividad, puede haber diferente tipo de música dependiendo del momento.
3. Diviértanse durante toda la actividad.

Actividades previas a la semana 6

Recordar a los estudiantes que deberán

1. Revisar la explicación, las lecturas y los videos correspondientes a la semana 6.
2. Llevar a la siguiente sesión:
 - o Cartulina
 - o Revistas
 - o Tijeras, pegamento
 - o Colores y marcadores
3. Elaborar su próximo destello de memoria según estas instrucciones:

Instrucciones para el segundo destello de memoria "Una experiencia sensorial":

1. Utiliza el mismo documento de Word en el que describiste tu destello de memoria anterior.

2. Reflexiona y recuerda una experiencia sensorial que te hizo sentir feliz. Toma en cuenta lo siguiente e inclúyelo en tu destello de memoria:
 - ¿Cuándo sucedió? ¿Qué edad tenías? ¿Hace cuánto tiempo? ¿Tienes la fecha exacta?
 - ¿Quiénes estaban presentes? ¿Eran familiares, amigos o eran personas que no conocías? ¿Cuántas personas eran?
 - La experiencia debe ser algo sensorial. ¿Cómo olía? ¿Qué colores tenían? ¿Cómo se sentía al tacto? ¿Cómo se escuchaba? ¿Cómo sabía?
 - Incluye en tu descripción todo lo que puedas, fotografías, imágenes relacionadas a tu experiencia, dibujos, figuras, gráficos, etc., y describe su relación con tu experiencia.
3. Después de describir tu experiencia sensorial, escribe en el mismo documento de Word en unos cuantos párrafos ¿cómo te sentiste al recordar y describir tu experiencia sensorial?

Tema 6: Relaciones positivas

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	Valorar tus relaciones
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">• Conocer la importancia de mejorar las relaciones tanto con los demás como con uno mismo.• Conocer la manera de aplicar la atención plena y fortalezas para facilitar las relaciones positivas.• Ratio positivo (3:1 o 5:1)• EJERCICIO MENTAL DE BONDAD AMOROSA: Conocer que la atención plena se puede aplicar muy íntimamente con las fortalezas de amor y bondad, cultivando las “dos alas de la conciencia”: mindfulness y compasión.• EJERCICIO MENTAL DE EXPLORACIÓN DE FORTALEZA: Conocer que se puede enfocar, explorar y profundizar en una fortaleza como la forma de meditación (ejercicio mental) utilizando la atención plena.
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Inicio: Versos de fortalezas [15 min]2. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana [5 min – 10 min]3. Ejercicio mental de exploración de fortalezas y reflexión [5 min – 5 min]4. Valorar tus relaciones [15 min]

	<p>5. Ejercicio mental de bondad amorosa y reflexión [10 min – 10 min]</p> <p>6. Círculo virtuoso [10 min]</p> <p>7. Práctica de la semana [30 min]</p> <p>8. Versos de fortalezas [5 min]</p> <p>*** En la primera parte de “Versos de fortalezas”, los alumnos pueden compartir sus propios versos en el grupo entero, en el grupo pequeño o en pareja.</p> <p>*** Hay un poco más tiempo para la “práctica de la semana” para explicar bien sobre el “ejercicio de 360° fortalezas de carácter”</p>
Práctica de la semana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio mental de la atención plena (con respiración, atención al cuerpo o espacio de respiración con 3 fortalezas) Una vez al día 2. Ejercicio mental de bondad amorosa 3. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.) 4. Lluvia de ideas de las fortalezas (Ficha 5.5) 5. Ejercicio de 360° de Fortalezas de Carácter (Ficha 5.2 y 5.3) <ul style="list-style-type: none"> • Pídele a diferentes personas (amigos, familiares y compañeros) que escojan las 5 fortalezas que más te representen • Llena los últimos tres recuadros de “fortalezas robustas”, “posibles puntos ciegos” y “oportunidades potenciales”. <p>*** Es recomendable realizar #4 (lluvia de ideas) dentro de la sesión, mostrando las preguntas de la Ficha 5.5. Es necesario y fundamental explicar el concepto y cómo realizar #5 (Fortalezas 360). Si hay tiempo, pueden empezar dentro de la sesión entre compañeros.</p>

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Hoja de seguimiento ▪ Ficha 5.2 ▪ Ficha 5.3 ▪ Ficha 5.4 ▪ Ficha 5.5 ▪ Audio de ejercicio mental “7 Ejercicio mental de bondad amorosa” [4:33] https://youtu.be/bPsGx6wy8CQ ▪ Audio de ejercicio mental “8 Ejercicio mental de exploración de fortalezas” [2:57] https://youtu.be/e_4EWXCH4xM
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nada en particular

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana

Estilos de respuesta	30	Facilitador: Presentación con información del Anexo 6 y 7 para trabajar dinámica en parejas
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Estilos de respuesta
Descripción	Se puede responder a las noticias de los demás en dos aspectos: tener una respuesta activa/pasiva, o que esta sea constructiva/destructiva.
Objetivo	Identificar las diferentes formas de responder ante las buenas noticias de los demás y las repercusiones que tienen las diferentes respuestas.
Duración	30 min.

Requerimientos	Facilitador: Presentación con información del Anexo 6 y 7 para trabajar dinámica en parejas
Instrucciones para la actividad	<p>Solicitar dos parejas de alumnos voluntarios que quieran representar dos diferentes situaciones (Anexo 7).</p> <p>Presentar una situación a cada pareja y pedirles que la representen utilizando los cuatro tipos de respuesta, frente a los compañeros del grupo.</p> <p>Pedir que actúen en frente de sus compañeros.</p> <p>A los compañeros espectadores se les muestra la presentación con los estilos de respuesta – Anexo 6 – para que los alumnos puedan identificar la situación.</p> <p>Preguntar a los alumnos que representaron las situaciones:</p> <p>¿Qué sintieron al representar las situaciones y dar todos los tipos de respuesta?</p> <p>Hacer una sesión plenaria acerca de las relaciones positivas y los estilos de respuesta.</p>

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p>

	¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy? Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?
--	--

Actividad 6: Póster los otros importan

Instrucciones:

1. Reúnanse en equipos de tres personas.
2. Realicen un póster que tenga como tema: **Los otros importan.**
3. Tu póster debe mostrar por qué son importantes las relaciones positivas en:
 - La familia
 - La escuela
 - Los amigos/amigas
 - La comunidad
4. Incluye imágenes, fotografías, frases que representen lo anterior.
5. En cada tema incluyan dos recomendaciones para incrementar las relaciones positivas.
6. Presenten su póster frente al grupo y entrégalo al facilitador.

Entregable(s):

- Póster de relaciones positivas.

Criterios de evaluación de la actividad:

1. Póster que incluya la relevancia de las relaciones positivas en los cuatro contextos indicados; incluye fotografías, imágenes, frases, además de recomendaciones para incrementar las relaciones positivas (Actividad 1).

Actividades previas a la semana 7

1. Revisa la explicación y los videos correspondientes a la semana 7.
2. Realiza el diario de gratitud.

Instrucciones para el diario de gratitud:

1. Busca un cuaderno que destines especialmente para esta actividad. De preferencia que sea un cuaderno que te dé gusto ver.
2. Cada noche, antes de dormir, escribe en tu cuaderno entre 3 y 5 cosas por las que te sientes agradecido ese día.
3. Haz esto durante 4 días.
4. Al terminar los 4 días escribe una reflexión en la que expliques que efecto tuvo en ti escribir este diario de gratitud.
5. La reflexión debe comprender los siguientes puntos:
 - ¿Cuándo y cómo escribías en tu diario de gratitud?
 - ¿Cuántas veces lo hiciste?
 - ¿Qué te llamó la atención del proceso?
 - ¿Tuvo algún efecto hacer este ejercicio?
6. Sube tu actividad en el espacio correspondiente y lleva el documento a la siguiente sesión presencial.

Entregable(s): Reflexión en formato de Word acerca de tu experiencia.

Criterios de evaluación de la actividad:

7. Reflexión que describa su experiencia considerando los elementos anteriores.
8. Ortografía y redacción.

Tema 7: Emociones positivas

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	<i>Mindfulness en el justo medio (Uso de fortalezas con atención plena)</i>
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">• FORTALEZAS 360: Analizar y profundizar en las fortalezas en los 3 categorías (Fortalezas robustas, posibles puntos ciegos y oportunidades potenciales) comparando el resultado del VIA test y la retroalimentación de las personas acerca de las fortalezas propias• LLUVIA DE IDEAS DE LAS FORTALEZAS: Explorar una o más fortalezas de diferentes ángulos contestando las preguntas. Utilizar la creatividad para describir una fortaleza en 6 parables sin decir el nombre de esa fortaleza.• Conocer los conceptos del justo medio y el uso excesivo/deficiente de las fortalezas, conocer el concepto del “reframing” – ver las cosas de diferente perspectiva• EJERCICIO MENTAL DE MIRADA FRESCA: Observar en una situación el uso excesivo/deficiente de las fortalezas, encontrar una manera de ver la situación de otro ángulo, y reflexionar cómo la atención plena ayudaría el uso consciente de las fortalezas en justo medio.
Agendas	<p>9. Inicio: Espacio de respiración con fortalezas [4 min]</p> <p>10. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana [5 min – 10 min]</p> <p>11. Fortalezas 360 y reflexión y lluvia de ideas de las fortalezas [5 min – 15 min – 15 min]</p>

	<p>12. Mindfulness en el justo medio (Uso de fortalezas con mindfulness) [15 min]</p> <p>13. Ejercicio mental de mirada fresca y reflexión [10 min – 10 min]</p> <p>14. Círculo virtuoso [10 min]</p> <p>15. Práctica de la semana [20 min]</p> <p>16. Cierre: Práctica de la pausa con atención plena [1 min]</p> <p>*** Sería bueno si los alumnos pueden reflexionar sobre la actividad “Fortalezas 360”. Pueden hacer la actividad “lluvia de ideas de las fortalezas” en grupo entero o grupos pequeños de cualquier tamaño.</p>
Práctica de la semana	<p>6. Ejercicio mental de la atención plena (con respiración, atención al cuerpo o espacio de respiración con 3 fortalezas) Una vez al día</p> <p>7. Ejercicio mental de bondad amorosa</p> <p>8. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.)</p> <p>9. Observación del uso excesivo y el uso deficiente de las fortalezas en las actividades cotidianas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observa diferentes áreas de tus actividades diarias (comer, caminar, hablar, escuchar, manejar, escuela, familia, amigos, trabajo, etc.) y vigila si existe el uso excesivo o el uso deficiente de diferentes fortalezas <p>10. De mindless (descuidado) a mindful (atención plena)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elegir un área de tu vida donde mindlessness (descuidado o piloto automático) tiene un impacto negativo y practicar mindfulness y fortalezas <p>*** Es recomendable realizar #4 (Observación del uso excesivo y el uso deficiente de las fortalezas en las actividades cotidianas) y #5 (De mindless a mindful) dentro de la sesión. No hay fichas para estas reflexiones. Los alumnos pueden reflexionar en sus libretas o compartir en el grupo.</p>

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Hoja de seguimiento ▪ Ficha 6.2 ▪ Audio de ejercicio mental “9 Ejercicio mental de mirada fresca” [3:43] https://youtu.be/oXM4LA1s5-Q
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nada en particular

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
Álbum de los recuerdos	30	Alumnos: Rotafolio, marcadores de colores
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento.
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena).
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)
Nombre	Álbum de los recuerdos
Descripción	Los alumnos eligen un momento en el que se hayan experimentado emociones positivas y realizan un álbum de recuerdos.
Objetivo	Desarrollar la capacidad de recurrir a emociones positivas en momentos difíciles.
Duración	30 min.
Requerimientos	Rotafolio, marcadores de colores
Instrucciones para la actividad	Pide a los alumnos que traten de evocar por lo menos 5 situaciones en las que recuerden haberse sentido muy ellos mismos o en las que hayan disfrutado mucho de alguna actividad o de la compañía de alguna persona. Reúne en equipos de 3 a 4 personas y pídeles que compartan las mejores situaciones que los hicieron sentir mejor. Cada miembro de equipo debe elegir una situación que los haga sentir bien y plasmarla en un rotafolio por medio de un dibujo. Deben escribir cuales emociones positivas experimentan al recordar esa situación.

	Al finalizar la actividad pídeles que compartan cuales son las situaciones más significativas y cuáles son las emociones positivas que experimentan al recordar esos momentos.
--	--

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a los alumnos que digan:</p> <p>En una frase corta, ¿Qué fue lo que más te gustó del taller de hoy?</p> <p>En una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 7: Recorrido de muros positivos

Instrucciones:

1. Ingresa a la página Museos positivos.
2. Selecciona un recorrido virtual:
 - Museo MARCO: Arte y bienestar.
 - Planetario ALFA: Naturaleza y bienestar.
1. Realiza el recorrido virtual, explorando los diferentes espacios y las interacciones que cada uno contiene.
2. Elabora un documento que incluya:

- a) Respuestas a las preguntas:
- ¿Qué recorrido virtual seleccionaste?
 - ¿Qué práctica positiva realizaste?
 - ¿Cómo te sentiste después de realizar la actividad?
- b. Impresión de pantalla que demuestre que contestaste la encuesta del recorrido virtual.

Entregables: Documento con reflexión del recorrido virtual.

Criterio de evaluación de la actividad: Documento con las tres preguntas reflexivas respondidas e impresión de pantalla que demuestra que contestaste la encuesta del recorrido virtual.

Actividades previas a la semana 8

Instrucciones

1. En la Universidad Tecmilenio estamos realizando un estudio sobre el bienestar de los estudiantes. Tu opinión es muy importante para nosotros. Por eso, ahora que ya llevas un tiempo en la materia, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga. La información será confidencial y protegida y solo se usará con fines de investigación.

Encuesta: <http://bit.ly/alumnosPRE-IA>

Contesta el test y graba la pantalla que se muestra al finalizar el cuestionario. Agrega la imagen en el documento que entregarás en la semana 8.

2. Revisa la explicación, las lecturas y los videos correspondientes a la semana 8.
3. Realizar el tercer destello de memoria.

Instrucciones para el tercer destello de memoria “Una experiencia emocional”

1. Utiliza el mismo documento de Word en el que describiste tu destello de memoria anterior.
2. Reflexiona y recuerda una experiencia emocional. Toma en cuenta lo siguiente e inclúyelo en tu destello de memoria:
 - ¿Cuándo sucedió? ¿Qué edad tenías? ¿Hace cuánto tiempo? ¿Tienes la fecha exacta?
 - ¿Quiénes estaban presentes? ¿Eran familiares, amigos o eran personas que no conocías? ¿Cuántas personas eran?

- La experiencia debe ser algo emocional. ¿Cuáles emociones estuvieron presentes? ¿Cómo fueron cambiando las emociones durante lo sucedido? ¿Cómo afectaron tus emociones en lo sucedido?
 - Incluye en tu descripción todo lo que puedas, fotografías, imágenes relacionadas a tu experiencia, dibujos, figuras, gráficos, etc., y describe su relación con tu experiencia.
3. Después de describir tu experiencia emocional, escribe en el mismo documento de Word en unos cuantos párrafos ¿cómo te sentiste al recordar y describir tu experiencia emocional?

Tema 8: Relaciones positivas

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP). Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	<i>Autenticidad y bondad</i>
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">• Valorar dos enfoques: AUTENTICIDAD con las fortalezas insignia de cada quien y BONDAD con todas las 24 fortalezas• Seguir practicando con el modelo AEA+M• ETIQUETA DE FORTALEZAS: Profundizar en la conciencia de la fortaleza insignia y explorar la manera de reflexionar sobre la cualidad que cada quien posee más profundamente en el fondo de la personalidad• EJERCICIO MENTAL DE MI MEJOR YO POSIBLE: Visualizar el camino hacia lograr la meta siendo la mejor versión de uno mismo con atención plena y las fortalezas• Reflexionar sobre la manera de seguir practicando la atención plena y las fortalezas fijando metas para la vida y la práctica
Agendas	<ol style="list-style-type: none">1. Inicio: Espacio de respiración con fortalezas insignia [3 min]2. (Juego virtuoso) [10 min]3. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana [5 min – 10 min]4. Etiqueta de fortalezas y reflexión [10 min – 10 min]5. Un modelo de fortalezas hacia la autenticidad y la bondad [10 min]

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ejercicio mental de “Mi mejor yo posible” y reflexión [10 min – 10 min] 7. Círculo virtuoso [10 min] 8. Práctica de la semana y fijar metas [30 min] 9. Cierre: Espacio de respiración con fortalezas [2 min] <p>*** “Juego virtuoso” se refiere a cualquier actividades pequeñas y divertidas que abarcan atención plena y/o fortalezas (Una de las actividades que diseñaron y presentaron durante la capacitación.) La recomendación es 10 minutos de duración. Pueden elegir una actividad con libertad. “Juego virtuoso” es opcional si acaso que no quieren realizarlo.</p>
Práctica de la semana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio mental de la atención plena Una vez al día 2. Práctica de la atención plena en una actividad diaria (comer, caminar, cepillar los dientes, etc.) 3. Ejercicio mental de bondad amorosa 4. Revisión y reflexiones (Ficha 7.4) 5. Fijar metas/Planear acciones (Ficha 7.5) <p>*** Es recomendable realizar #5 (Fijar metas/planear acciones) dentro de la sesión. Es lo de ficha 7.5, pero hay diapositivas que explican lo que hay que hacer. Los alumnos pueden reflexionar en sus libretas para compartir en la próxima sesión.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de seguimiento ▪ Ficha 7.2 ▪ Ficha 7.3 ▪ Ficha 7.4 ▪ Ficha 7.5 ▪ Audio de ejercicio mental “10 Espacio de respiración con fortalezas insignia [5:12] https://youtu.be/SnVicbl7pyc ▪ Audio de ejercicio mental “11 Ejercicio mental de mejor yo posible” [3:14] https://youtu.be/q63PBZy0M7U
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lo que se requiere para la actividad de “juego virtuoso”

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación	20	Facilitador: Preparar una explicación breve sobre el tema.
Randy Pausch	30	Facilitador: Video de Randy Pausch
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Randy Pausch
Descripción	Compartir las reflexiones de los alumnos con respecto al video de Randy Pausch.
Objetivo	Que los alumnos comprendan los conceptos de sentido de vida y metas y logros.
Duración	30 min.
Requerimientos	Video de Randy Pausch
Instrucciones para la actividad	Proyecta el siguiente video Eslucr. (2011). <i>Randy Pausch last lecture -- edited to 45 for showing in class</i> . Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=-Arnrxle4Gw (Nota: puedes empezar a ver el video en minuto 4:00 y terminarlo en el minuto 31)

	<p>Pide a los alumnos que se reúnan en equipos y reflexionen acerca de:</p> <p>¿Qué estaban pensando al ver el video?</p> <p>¿Qué sintieron?</p> <p>¿Qué les dieron ganas de hacer?</p> <p>¿Qué les inspiró?</p> <p>Finalizar el ejercicio con una conclusión general relacionando el video con los aspectos teóricos del tema.</p>
--	---

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 8: 100 cosas que hacer antes de morir

Instrucciones:

1. Realiza el cuestionario “100 que hacer antes de morir”
2. Reflexiona sobre la actividad de “100 cosas que hacer antes de morir” contestando, de manera individual, las siguientes preguntas:
 - ¿Lograste completar el listado?
 - ¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad?
 - ¿Qué fue lo más difícil? ¿Algún apartado en particular?
 - ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad?
 - ¿Cómo podrías utilizar tus fortalezas de carácter para cumplir las metas enlistadas?
3. Reúnete con un compañero y comparte tu experiencia con el ejercicio.
4. Elabora un documento que incluya las respuestas a las preguntas reflexivas.

*“100 cosas antes de morir” se encuentra en el anexo 15. Los estudiantes lo podrán descargar de Canvas.

Entregable(s):

- Documento con la reflexión de la actividad “100 cosas que hacer antes de morir”

Criterios de evaluación de la actividad:

1. Documento con las cinco preguntas reflexivas respondidas de la actividad “100 cosas que hacer antes de morir”

Actividades previas a la semana 9

Recordar a los estudiantes revisar videos y lecturas de la semana 9.

Tema 9: Gratitud

Sesión 1

El estudiante deberá asistir a la sesión del programa de Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP) y elaborar el ejercicio reflexivo de cierre al finalizar el taller de atención plena desde un enfoque en fortalezas de carácter. Siguiendo las siguientes instrucciones:

Sesión MBSP	
Tema	<i>Tu involucramiento con la vida</i>
Mensajes centrales	<ul style="list-style-type: none">• Revisar todo lo aprendido en el taller• Compartir las metas de la vida y de la práctica• EJERCICIO MENTAL DE OBJETO DE RECORDATORIO: Asociar la práctica de atención plena y fortalezas con un objeto para que sea un recordatorio para la práctica• MOMENTO DE ORO: Visualizar el camino hacia lograr la meta siendo la mejor versión de uno mismo con atención plena y las fortalezas• Transmitir la idea de “regalar las semillas” de atención plena y fortalezas para:<ul style="list-style-type: none">○ El mayor autoconciencia y autoconocimiento○ El mayor bienestar y felicidad○ El mayor aprendizaje, crecimiento y experiencia continua○ El mayor vivencia realizada del propósito de vida, las metas y manejo de obstáculos, relaciones positivas e involucramiento con la vida• Motivar la práctica constante de la atención plena y las fortalezas por el resto de la vida
Agendas	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio: Espacio de respiración con fortalezas insignia [3 min] 2. Encuesta y reflexión del taller [20 min] 3. Revisión de la sesión pasada y práctica de la semana y compartir metas [5 min – 30 min] 4. Tu involucramiento con la vida [5 min] 5. Ejercicio mental de objeto de recordatorio [10 min] 6. Momentos de oro [30 min] 7. Práctica de la semana [2 min] 8. Cierre: ejercicio mental favorito del grupo [5 min] 9. Instrucciones ejercicio reflexivo [5] 10. Entrega de diploma [10 min] <p>*** Es sumamente importante que todos los alumnos contestan la encuesta en la siguiente liga: http://bit.ly/alumnosPOST-GT</p> <p>Las encuestas incluyen las preguntas de reflexión sobre el taller, así que sirve también como un proceso de auto-reflexión. La liga está incluida en la diapositiva incluso el código QR.</p> <p>*** Se puede preguntar a los alumnos y realizar un ejercicio mental favorito del grupo al final de la sesión.</p> <p>*** Entrega de diploma: se puede realizar una breve ceremonia formal o casual para entregar el diploma a los alumnos que cumplieron el requisito de diploma. Si el alumno(a) satisface uno de los siguientes criterios, puede recibir el diploma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asistencia a todas las 9 sesiones
--	--

	<p>2. Asistencia a las 8 sesiones con la falta de una sesión (sin necesidad de justificación)</p> <p>3. Asistencia a las 7 sesiones con la falta de 2 sesiones (una de estas 2 sesiones faltantes requiere una justificación considerada como válida por el instructor(a))</p>
Práctica de la semana	<p>6. Seguir practicando la atención plena y las fortalezas de carácter por el resto de la vida</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diapositivas ▪ Hoja de seguimiento ▪ Ficha 8.1
Requerimiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Diploma” para los alumnos que lo recibirán
Instrucciones ejercicio reflexivo	<p>Reflexiona sobre tus aprendizajes por el taller de Mindfulness Based Strengths Practice tomando los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un documento de Word con extensión mínima de 2 cuartillas. • ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje al finalizar el programa? • ¿Cuál fue tu sesión favorita y por qué’? • ¿Cómo utilizarás tus aprendizajes del programa en tu vida diaria? • Entrega tu documento de Word en el área correspondiente de Canvas para que sea evaluado.

	<p>Entregable:</p> <p>Documento en formato .doc, .docx con una extensión mínima de dos cuartillas donde reflexiones sobre tus aprendizajes durante el taller Mindfulness Based Strengths Practice.</p>
--	---

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
Mis estados de <i>flow</i>	30	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 5)
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.

Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Mis estados de flow
Descripción	Los alumnos comparten las actividades que en el último mes les han generado experiencias de flow: deportes, familia, trabajo, tareas, estudiar.
Objetivo	Identificar actividades que generan experiencias de flow.
Duración	30 min.
Requerimientos	Facilitador: Formato de actividad (Anexo 5)
Instrucciones para la actividad	Pedir a los alumnos que seleccionen una actividad en la que hayan experimentado flow y que contesten las siguientes preguntas de manera individual: ¿Qué es lo que más te gusta al realizar la actividad? ¿Requiere tu atención total? ¿Por qué? ¿Representa para ti un reto? ¿Por qué? De qué nivel: alto, medio o bajo ¿Tienes las habilidades para realizarla? En qué nivel: alto medio o bajo ¿Tiene objetivos y metas claros? ¿Te interesa continuar haciéndola? Pedir que compartan sus respuestas en equipos de tres y seleccionen una de las actividades que se apega más a las características de un estado de flow.

	<p>Pedir que un miembro de cada equipo que explique al grupo la actividad seleccionada.</p> <p>Al finalizar el ejercicio, da a los alumnos retroalimentación positiva.</p>
--	--

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 9: Ejemplo de persona en flow

Instrucciones:

1. Busca en la red un ejemplo de una persona que experimente *flow* en la actividad que realiza. Puede ser un deportista, un artista, un chef, jugador de ajedrez, o un músico, y describe el caso, puedes incluir imágenes o videos.
2. Relaciona este ejemplo con las características de *flow* a través de una breve explicación.
 - Habilidades para realizar la actividad
 - Metas claras
 - Reto

- Concentración
 - Retroalimentación inmediata
3. Sube tu reporte en el espacio correspondiente.

Entregable(s): Reporte en formato de Word.

Criterios de evaluación de la actividad:

1. Documentación del caso.
2. Explicación clara de las características de *flow* en el caso.
3. Ortografía y redacción (citas en formato APA).

Actividades previas a la semana 10

1. Revisar la explicación, lecturas y videos correspondientes a la semana 10.
2. Descargar la aplicación Healthy Minds Innovations en su dispositivo móvil y registrarse con su correo institucional.

Tema 10: Atención plena

Notas para el instructor

- A partir de la semana 10 se inicia el taller relacionado a la app Healthy Minds Innovations.
- Al finalizar el taller Healthy Minds Innovations, el estudiante elaborará un ejercicio reflexivo evaluable apoyándose de las notas que tome durante las semanas anteriores.
- Los estudiantes deberán asistir a la Masterclass de Richard Davidson dentro del Wellbeing 360 de este año el día 27 de octubre del 2021. Se recomienda consultar la página del evento para probables actualizaciones de la agenda del evento.
- Recomendar a los estudiantes participar en más talleres, conferencias y dinámicas del Wellbeing 360.

Descripción general del programa Healthy Minds Innovations

Bienvenidos al programa Healthy Minds.

Durante las siguientes cuatro semanas, vamos a aprender y practicar las habilidades esenciales para cultivar la mente sana con esta aplicación innovativa del programa Healthy Minds que se basa en los estudios científicos del bienestar y la felicidad. Cada semana vamos avanzando con los contenidos de la aplicación que nos permiten aprender a meditar con las explicaciones que se basan en las investigaciones científicas. La aplicación no solamente contiene los audios de las prácticas de diversos ejercicios mentales (meditaciones) sino también los de explicaciones teóricas para conocer los mecanismos de la mente sana.

Instrucción general

Dentro de la clase, sigue el PLAN DE ACTIVIDADES DE CADA SEMANA, que se encuentra en la siguiente sección de este documento, para realizar las actividades correspondientes. La idea es que cada alumno realiza las actividades indicadas de manera auto dirigida dentro de la clase.

Nota: En esta materia Principio del Bienestar y la Felicidad, vamos a utilizar solamente las actividades que se encuentran en una parte de la aplicación donde dice FUNDAMENTOS.

Guía de la aplicación

Dentro de la aplicación, se encuentran los siguientes tres tipos de actividades:

- ✓ ENCUESTA: Contesta las encuestas para la autoevaluación de los avances y el aprendizaje.
- ✓ APRENDE: Es la parte teórica donde se puede escuchar simplemente para aprender los contenidos.

- ✓ **PRACTICA:** Es la práctica de la meditación donde se puede realizar la práctica con la instrucción que viene en el audio. En la PRÁCTICA, aparecen las siguientes tres opciones antes de iniciar:
 - Tipo (Activa o Pasiva): Durante la clase, selecciona “Pasiva”. La meditación “pasiva” es una forma de practicar la meditación sentada. Aunque no realizamos dentro de la clase, la meditación “activa” consiste en aplicar la conciencia meditativa con alguna actividad cotidiana.
 - Voz (Abismael o Fernanda): Se puede escoger cualquier opción.
 - Duración: Es la duración de la práctica y hay opciones de 5, 10, 15, 20 y 30 minutos. Dentro de la clase, sigue la instrucción de cada semana (Se encuentra en la siguiente sección de este documento.)

Sesión 1

Bienvenida a la sesión (10 minutos)

Healthy Minds - Introducción y autoevaluación inicial (30 minutos): La Introducción consiste en realizar algunas encuestas científicas y aprender los enfoques para cultivar una mente sana a través de esta aplicación.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 1 INTRODUCCIÓN:**

- ✓ ENCUESTA *Autoevaluación de Healthy Minds* (5 min.)
- ✓ ENCUESTA *Encuesta demográfica* (2 min.)
- ✓ APRENDE *Bienvenidos al programa Healthy Minds* (3 min.)
- ✓ PRACTICA *Introducción a la meditación pasiva* (8 min.)
- ✓ APRENDE *Entrena la mente, reconfigura el cerebro* (6 min.)
- ✓ PRACTICA *Introducción a la meditación en movimiento* (7 min.)

Descanso (15 minutos).

Healthy Minds - Fundamentos de la atención 1 (30 minutos): La atención es la clave para el cultivo consciente de la mente sana. Esta sección ayuda a empezar a aprender a entrenar nuestra mente.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 2 FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN:**

- ✓ PRACTICA *El viaje de los sentidos* (Pasiva: 20 min.)
- ✓ APRENDE *El forcejo de la distracción* (6 min.)

Reflexión individual y grupal sobre los aprendizajes de las actividades (20 minutos): El alumno tomará notas sobre los ejercicios, procesos o información que más le haya llamado la atención. Palabras, conceptos o ideas que le gustaría indagar más y puede ser comentado frente al grupo.

Cierre de la sesión (15 minutos):

- Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.
- Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?
 - Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Sesión 2

Bienvenida a la sesión (5 minutos).

Explicación del tema (20 minutos).

Healthy Minds - Fundamentos de la atención 2 (30 minutos): La atención es la clave para el cultivo consciente de la mente sana. Esta sección ayuda a empezar a aprender a entrenar nuestra mente.

Instrucciones:

Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 2 FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN:**

- ✓ PRACTICA *Respiración plena* (Pasiva: 10 min.)
- ✓ APRENDE *El arte de hacer menos* (6 min.)
- ✓ PRACTICA *Atención plena de las sensaciones* (Pasiva: 10 min.)

Cierre de la sesión (5 minutos): Recomendar a los estudiantes tomar nota sobre los aprendizajes durante las prácticas de Healthy Minds.

Actividad 10: Reflexión de atención plena

Instrucciones:

1. Reúnete en equipos de tres personas.
2. Con base en la actividad de atención plena contesten las siguientes preguntas.
 - ¿Por qué es importante la atención plena en la vida cotidiana?

- ¿Cuál fue la experiencia de realizar las actividades cotidianas con atención plena?
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Qué fue lo más difícil de realizar esta actividad?
 - ¿Qué aprendiste de esta experiencia?
3. Compartan su experiencia frente al grupo.

Entregable:

Documento en Word con reflexión de la actividad.

Criterios de evaluación para la actividad:

La reflexión se relaciona con la actividad y el tema de atención plena.

Actividades previas a la semana 11

Instrucciones

1. En la Universidad Tecmilenio estamos realizando un estudio sobre el bienestar de los estudiantes. Tu opinión es muy importante para nosotros. Por eso, ahora que ya llevas un tiempo en la materia, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga. La información será confidencial y protegida y solo se usará con fines de investigación.

Encuesta: <http://bit.ly/alumnosPOST-IA>

Contesta el test y graba la pantalla que se muestra al finalizar el cuestionario. Agrega la imagen en el documento que entregarás en la semana 11.

2. Revisa la explicación, las lecturas y los videos correspondientes a la semana 11.

Tema 11: Resiliencia

Sesión 1

Bienvenida a la sesión (10 minutos).

Healthy Minds – Fundamentos de la bondad 1: La bondad nutre la atención y une la mente y el corazón. Esta sección presenta varias maneras para expandir nuestra bondad de forma meditativa.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 3 FUNDAMENTOS DE LA BONDAD:**

- ✓ PRACTICA **Aprecio** (Pasiva: 20 min.)
- ✓ APRENDE **Sintiéndose conectado** (6 min.)

Descanso (15 minutos)

Healthy Minds – Fundamentos de la bondad 2: La bondad nutre la atención y une la mente y el corazón. Esta sección presenta varias maneras para expandir nuestra bondad de forma meditativa.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 3 FUNDAMENTOS DE LA BONDAD:**

- ✓ PRACTICA **Bondad** (Pasiva: 10 min.)
- ✓ APRENDE **Ampliando el círculo** (7 min.)
- ✓ PRACTICA **Compasión** (Pasiva: 10 min.)

Reflexión individual y grupal sobre los aprendizajes de las actividades (20 minutos): El alumno tomará notas sobre los ejercicios, procesos o información que más le haya llamado la atención. Palabras, conceptos o ideas que le gustaría indagar más y puede ser comentado frente al grupo.

Cierre de la sesión (15 minutos):

- Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.
- Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?
 - Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
¿Cómo es una persona resiliente?	30	Facilitador: Lista de características de personas resilientes (Anexo 9)
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen:

	En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)
--	---

Nombre	¿Cómo es una persona resiliente?
Descripción	Los alumnos en equipos seleccionan tres características de personas resilientes y elaboran un perfil que corresponda a esas características.
Objetivo	Construir un perfil de características conductuales de las personas resilientes.
Duración	30 min.
Requerimientos	Lista de características (Anexo 9) una copia para cada equipo.
Instrucciones para la actividad	<p>Dividir el grupo en equipos de 4 personas.</p> <p>Proporcionarle a cada equipo una lista de características de personas resilientes (Anexo 9) y que seleccionan 3 de ellas.</p> <p>Pedirles que a partir de las características que seleccionaron, desarrollen un perfil contestando las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo describen a una persona con esas características?</p> <p>¿Qué creen que hace en su tiempo libre, que le gusta hacer?</p> <p>¿Cómo se relaciona con su familia, amigos y compañeros?</p> <p>¿Qué es lo que más notorio de esta persona?</p> <p>Para que sea más fácil, puedes decirles a los alumnos que piensen en una persona en concreto.</p> <p>Para terminar el ejercicio, los alumnos presentan sus perfiles y explican la razón por la cual consideran que una persona resiliente tiene ese perfil.</p>

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 11: Historia de resiliencia

Instrucciones:

1. Hay factores que promueven la resiliencia ante distintas condiciones de riesgo, estos factores son: políticas públicas, comunidad, educación, familia e individuo.
2. Reúnanse en equipos de cinco personas y realicen cinco dibujos (uno en cada hoja), cada uno debe representar los factores que promueven la resiliencia, incluyan los elementos que los componen.
3. Expliquen en la parte inferior de cada dibujo de qué manera estos elementos contribuyen al desarrollo de la resiliencia.
4. Presenten su trabajo frente a sus compañeros.
5. Suban los cinco dibujos en el espacio correspondiente, de manera individual (tomen una fotografía).

Entregable(s): Fotografías de los cinco dibujos con la explicación.

Criterios de evaluación de la actividad:

1. Cinco dibujos que representen los factores que promueven la resiliencia.
2. Explicación de cómo contribuyen a la resiliencia.

Actividades previas a la semana 12

- Deberán revisar lecturas y videos de la semana 12.
- Realizar el quinto destello de memoria.
- Comenzar un diario de gratitud.

Instrucciones del diario de gratitud:

1. Busca un cuaderno que destines especialmente para esta actividad. De preferencia que sea un cuaderno que te dé gusto ver.
2. Cada noche, antes de dormir, escribe en tu cuaderno entre 3 y 5 cosas por las que te sientes agradecido ese día.
3. Haz esto durante 4 días.
4. Al terminar los 4 días escribe una reflexión en la que expliques que efecto tuvo en ti escribir este diario de gratitud.
5. La reflexión debe comprender los siguientes puntos:
 - ¿Cuándo y cómo escribías en tu diario de gratitud?
 - ¿Cuántas veces lo hiciste?
 - ¿Qué te llamó la atención del proceso?
 - ¿Tuvo algún efecto hacer este ejercicio?

Instrucciones para el quinto destello de memoria “Una experiencia de resiliencia”

1. Utiliza el mismo documento de Word en el que describiste tu destello de memoria anterior.
2. Reflexiona y recuerda una experiencia de resiliencia. Toma en cuenta lo siguiente e inclúyelo en tu destello de memoria:
 - ¿Cuándo sucedió? ¿Qué edad tenías? ¿Hace cuánto tiempo? ¿Tienes la fecha exacta?
 - ¿Quiénes estaban presentes? ¿Eran familiares, amigos o eran personas que no conocías? ¿Cuántas personas eran?

- La experiencia debe ser algo en lo que pusiste en práctica la resiliencia, algo retador que viviste, ¿qué lograste? ¿Qué tan retador fue? ¿Qué sucedió al finalizar lo que hacías? ¿Qué te hizo más resiliente? ¿Cómo te hizo crecer esa experiencia?
 - Incluye en tu descripción todo lo que puedas, fotografías, imágenes relacionadas a tu experiencia, dibujos, figuras, gráficos, etc., y describe su relación con tu experiencia.
3. Después de describir tu experiencia de resiliencia, escribe en el mismo documento de Word en unos cuantos párrafos ¿cómo te sentiste al recordar y describir tu experiencia de resiliencia?

Tema 12: Gratitud

Sesión 1

Bienvenida a la sesión (10 minutos)

Healthy Minds – Fundamentos de la claridad 1: La autoobservación nos permite desarrollar la claridad y la sabiduría acerca de nosotros mismos. Esta sección facilita el proceso de profundización en el autoconocimiento.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 4 FUNDAMENTOS DE LA CLARIDAD:**

- ✓ PRACTICA *Explorando el ser* (Pasiva: 20 min.)
- ✓ APRENDE *La vida sin analizar* (4 min.)

Descanso (15 minutos)

Healthy Minds – Fundamentos de la claridad 2: La autoobservación nos permite desarrollar la claridad y la sabiduría acerca de nosotros mismos. Esta sección facilita el proceso de profundización en el autoconocimiento.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 4 FUNDAMENTOS DE LA CLARIDAD:**

- ✓ PRACTICA *Explorando el cambio* (Pasiva: 10 min.)
- ✓ APRENDE *Las apariencias engañan* (7 min.)
- ✓ PRACTICA *Explorando las condiciones* (Pasiva: 10 min)

Reflexión individual y grupal (20 minutos): Reflexión individual y grupal sobre los aprendizajes de las actividades (20 minutos): El alumno tomará notas sobre los ejercicios, procesos o información que más le haya llamado la atención. Palabras, conceptos o ideas que le gustaría indagar más y puede ser comentado frente al grupo.

Cierre de la sesión (15 minutos):

- Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.
- Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?

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

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Prepara material para explicar el tema de la semana
Expresar gratitud en redes sociales	30	Ninguno
Cierre	5	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen:

	En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)
--	---

Nombre	Expresar gratitud en redes sociales
Descripción	A través de las redes sociales cada alumno escribe un breve mensaje a cinco personas en el que da las gracias a cada una de ellas por algo especial que hayan hecho por ellos.
Objetivo	Reconocer las acciones que los demás realizan y expresar agradecimiento mediante las redes sociales.
Duración	30 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Empezar el ejercicio con preguntas como:</p> <p>¿Cuántas veces les has dado las gracias hoy?</p> <p>¿Has agradecido a tus amigos/amigas, jefe o compañeros de trabajo?</p> <p>¿Cuántas de esas veces te has dado cuenta de lo que eso significa para los demás?</p> <p>Pedir a los alumnos que seleccionen a 5 personas que sean sus amigos o contactos en Facebook, twitter o cualquier otra red social.</p> <p>Pedirles que escriban y envíen un breve mensaje en el que le den las gracias por algo en específico.</p> <p>En el caso que no se cuente con acceso a redes sociales, seleccionar 5 personas del salón de clases y darles las gracias en una hoja de papel.</p> <p>Finalizar el ejercicio por medio de una sesión plenaria, haciendo preguntas como:</p> <p>¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?</p>

	<p>¿Te parece importante agradecer a los demás? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué podrías hacer para incorporar la gratitud en tu vida?</p>
--	---

Nombre	Carta de gratitud
Descripción	Pensar en una persona con quien se esté sumamente agradecido y escribir una carta que muestre gratitud.
Objetivo	Expresar agradecimiento mediante la redacción de una carta.
Duración	35 min.
Requerimientos	Hojas blancas, plumas, lápices
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que:</p> <p>Piensen en alguien de su presente o su pasado con quien se sienten muy agradecido y que no se lo han dicho.</p> <p>A continuación, escriban una carta en la que expresen todo lo que le agradecen, mencionando detalladamente por qué están agradecidos.</p> <p>Al finalizar, pedir a los alumnos que reflexionen sobre este ejercicio e invitarlos a compartir lo que sintieron y pensaron al realizarlo (No deben de leer las cartas en voz alta).</p>

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno

Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>
---------------------------------	--

Actividad 14: Carta de gratitud

- Expresar tu agradecimiento a una persona con una carta.
- Piensa en alguien de tu presente o tu pasado con quien sientas demasiado agradecimiento.
- Escribe la carta en la que expreses todo lo que agradeces mencionando con detalle los motivos por los cuales sientes agradecimiento.
- Al finalizar reflexiona sobre la carta y súbelo a Canvas para que sea evaluado.

Entregable:

Documento .doc, .docx que contenga el diario de gratitud.

Criterios de evaluación de la actividad:

1. Reflexión que describa su experiencia considerando los elementos anteriores.
2. Ortografía y redacción.

Actividades previas semana 13

- Recordar a los estudiantes que deberán revisar la explicación, lecturas y videos correspondientes al tema de la próxima semana.

Tema 13: Propósito y sentido de vida

Sesión 1

Bienvenida (5 minutos)

Healthy Minds – Fundamentos del propósito 1: Una vida llena de significados nos permite desarrollar la mente sana y feliz. Esta sección ayuda a profundizar en nuestro propósito.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 5 FUNDAMENTOS DEL PROPOSITO:**

- ✓ PRACTICA *Este preciso momento* (Pasiva: 20 min.)
- ✓ APRENDE *Una vida que vale vivir* (5 min.)

Descanso (15 minutos)

Healthy Minds – Fundamentos del propósito 2: Una vida llena de significados nos permite desarrollar la mente sana y feliz. Esta sección ayuda a profundizar en nuestro propósito.

Instrucciones: Ingresa a la aplicación Healthy Minds Program y realiza las siguientes actividades en **FUNDAMENTOS, PARTE 5 FUNDAMENTOS DEL PROPOSITO:**

- ✓ PRACTICA *Valores fundamentales* (Pasiva: 10 min)
- ✓ APRENDE *Se el cambio* (6 min.)
- ✓ PRACTICA *Experimentando tus valores* (Pasiva: 10 min)
- ✓ ENCUESTA *Autoevaluación de Healthy Minds* (5 min)

Reflexión individual y grupal sobre los aprendizajes de las actividades (20 minutos): El alumno tomará notas sobre los ejercicios, procesos o información que más le haya llamado la atención. Palabras, conceptos o ideas que le gustaría indagar más y puede ser comentado frente al grupo.

Cierre de la sesión (15 minutos):

- Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.
- Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?
 - Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Actividad reflexiva al finalizar el taller Healthy Minds Innovations

Objetivo: Elaborar una reflexión sobre la finalización del programa Healthy Minds Innovations dentro del curso.

Instrucciones:

1. En un documento de Word con extensión con una extensión mínima de dos cuartillas explica cómo fue tu experiencia utilizando la aplicación Healthy Minds Innovation y las lecciones aprendidas durante la Masterclass con Richard Davidson durante el Wellbeing 360. Considera los siguientes puntos:
 - ¿Cuáles fueron tus reacciones iniciales al utilizar por primera vez la aplicación?
 - ¿Qué tipo de beneficios sentiste durante su uso?
 - ¿Cuál es tu perspectiva sobre las habilidades que has desarrollado ahora que finalizas las sesiones?
 - ¿Cuáles fueron tus mayores aprendizajes sobre la Masterclass de Richard Davidson?
2. Agrega a tu documento, la actividad reflexiva anterior sobre el taller de “Atención plena con un enfoque en fortalezas de carácter (MBSP).
3. Concluye sobre toda la experiencia, considera el taller MBSP, la aplicación, la Masterclass con Richard Davidson, los ejercicios vivenciales del curso, etc.
4. Entrega el documento en el espacio correspondiente de Canvas para que sea evaluado.

Entregable: Documento en formato .doc, .docx con mínimo una cuartilla donde se reflexione sobre los talleres y la Masterclass con Richard Davidson.

Sesión 2

*En esta sesión los estudiantes tienen como objetivo principal formalizar su propósito de vida.

Bienvenida (10 minutos).

Explicación del tema de la semana (20 minutos).

Actividad. Entrevista de propósito de vida (30 Minutos):

Instrucciones

Parte 1:

1. Reúnanse en parejas.
2. Acomoden las sillas de manera que puedan platicar frente a frente, traten de ubicarse por todo el salón.
3. Realicen la entrevista de propósito de vida de acuerdo a las instrucciones (Anexo 16).
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).

Parte 2:

5. Usando la información del certificado global de propósito de vida en tu curso de Introducción a la Universidad genera la redacción formal de tu propósito de vida usando la rúbrica (Anexo 17).
6. Captura tu propósito de vida y frase inspiradora en la liga disponible en Canvas. Además, entrégalos en un documento por la sección de Entregables de la plataforma.

*La frase se recopila en la liga con fines de investigación y también debe ser subida en Canvas para que sea evaluada.

Liga para compartir propósito de vida:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=HZUOA_1u9UKEJ7q2Ms-AEMiKwyLOzTdMnWyuQQ3LLuJUQkhLSUNVNzhDQzJGQ1JUWTNGTzdaSkRYRS4u

Parte 3:

7. En la Universidad Tecmilenio estamos realizando un estudio sobre el bienestar de los estudiantes. Tu opinión es muy importante para nosotros. Por eso, ahora que inicias este semestre, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga, la información será confidencial y protegida y solo se usará con fines de investigación.
https://itesm.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_dhXWvGv2f86IDGI?Q_JFE=qdg
8. Graba la pantalla que se muestra al finalizar el cuestionario y agrega la imagen en el documento que entregarás como actividad 13 en Canvas.

Entregables:

- Captura del propósito de vida y frase inspiradora, en la liga correspondiente.
- Documento con redacción de propósito de vida y frase inspiradora, a través del apartado correspondiente de la plataforma.

Criterios de evaluación de la actividad:

- Documento con redacción de propósito de vida y frase inspiradora, a través del apartado correspondiente de la plataforma.
- Imagen de la pantalla en donde se muestre que se contestó el cuestionario.

Cierre de la sesión (5 minutos)

Actividades previas a la semana 14

- Revisar las lecturas y videos correspondientes a la semana 14.
- Llevar a la siguiente sesión: Hojas blancas, colores, marcadores y lápices.
- Elaborar siguiente destello de memoria.

Instrucciones para el sexto destello de memoria “Una experiencia significativa”

1. Utiliza el mismo documento de Word en el que describiste tu destello de memoria anterior.
2. Reflexiona y recuerda una experiencia de significativa. Toma en cuenta lo siguiente e inclúyelo en tu destello de memoria:
 - ¿Cuándo sucedió? ¿Qué edad tenías? ¿Hace cuánto tiempo? ¿Tienes la fecha exacta?
 - ¿Quiénes estaban presentes? ¿Eran familiares, amigos o eran personas que no conocías?
¿Cuántas personas eran?
 - La experiencia debe ser algo que fue muy significativo para ti, algún suceso que se volvió un parteaguas en tu vida, ¿cómo era antes del suceso significativo? ¿Qué lo hace significativo? ¿Por qué es significativo para ti? ¿Cómo cambió tu vida ese suceso?
 - Incluye en tu descripción todo lo que puedas, fotografías, imágenes relacionadas a tu experiencia, dibujos, figuras, gráficos, etc., y describe su relación con tu experiencia.
3. Después de describir tu experiencia significativa, escribe en el mismo documento de Word en unos cuantos párrafos ¿cómo te sentiste al recordar y describir tu experiencia significativa?

Tema 14: Optimismo

*Durante esta semana ambas sesiones se dedicarán a los ejercicios vivenciales.

Sesión 1

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Safari del aprecio	45	Alumnos: traer teléfono celular con cámara o cámara fotográfica.
Cuadro de honor	45	Ninguno
Cierre	15	Ninguno

Descripción de actividades de la agenda

Nombre	Ronda inicial
Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno

Instrucciones para la actividad	<p>Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie).</p> <p>Pedir a los alumnos que expresen:</p> <p>En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)</p>
Nombre	Safari del aprecio
Descripción	Los alumnos salen a tomar fotos y apreciar la belleza del campus, la naturaleza, de las cosas que están alrededor.
Objetivo	Reflexionar acerca de la belleza de las cosas que están alrededor todos los días.
Duración	45 min.
Requerimientos	Celular con cámara o cámara fotográfica
Instrucciones para la actividad	<p>Pide a los alumnos que salgan alrededor del campus a observar y que tomen fotografías de algo que les guste mucho y les parezca bello (15 minutos aproximadamente).</p> <p>En equipos de tres personas compartan sus fotografías y den una breve explicación de lo que les gusto.</p> <p>Al finalizar el ejercicio pedir a los alumnos que contesten verbalmente las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué sintieron al realizar este ejercicio?</p> <p>¿Cómo fue apreciar la belleza que nos rodea?</p> <p>Al finalizar el ejercicio, dar a los alumnos una retroalimentación positiva.</p>
Nombre	Cuadro de honor
Descripción	Los estudiantes reflexionarán sobre sucesos en los que se haya necesitado el optimismo para superarlas y las recopilarán como grupo como logros.
Objetivo	Elaborar un cuadro de honor con una lista de logros de todo el grupo.

Duración	45 minutos
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Parte 1:</p> <p>Individualmente reflexionar sobre un evento de tu vida en el que las cosas no salieron como lo pensabas, pero tuvieron una solución, pueden ser diferentes ámbitos de tu vida (trabajo, estudios, amistades, relaciones, actividades deportivas, hobbies, etc.).</p> <p>Explica con detalle cómo resolviste la situación, considera datos importantes como quién te ayudó, si necesitaste o no ayuda, cuánto tiempo tomó la situación, qué necesitaste para solucionarlo, etc.</p> <p>Al finalizar, ¿cuál fue el resultado de tus acciones? Trata de enunciarlo como un logro en una sola oración.</p> <p>Parte 2:</p> <p>Por equipos presentar la situación considerando los tres pasos: situación, resolución y logro.</p> <p>Habrà un encargado que tomará nota de los logros de todos los equipos en una sola oración.</p> <p>Parte 3:</p> <p>Sin mencionar toda la situación ni la resolución, todo el grupo hará una lista solamente de logros de todos los integrantes del grupo en un pizarrón.</p> <p>Reflexionar ¿cómo se observa el optimismo en esta actividad?</p>
Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo

Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda

Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	5	Ninguno
Explicación del tema de la semana	20	Preparar material para ser utilizado para la explicación del tema.
Ejercicio ABCDE	30	Slide o rotafolio con la descripción de las siglas ABCDE (Anexo 4).
Cierre	5	Ninguno

Nombre	Ronda inicial
--------	---------------

Descripción	Los alumnos en una o dos palabras expresan cómo están en este momento
Objetivo	Estar en contacto con ellos mismos en el aquí y ahora (conciencia plena)
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	Organizar a los alumnos en un círculo alrededor del salón (pueden estar de pie). Pedir a los alumnos que expresen: En una palabra o frase pequeña cómo están en este momento (no se debe preguntar cómo se sienten)

Nombre	Ejercicio ABCDE
Descripción	Este es un ejercicio derivado de la psicología cognitivo-conductual para practicar el pensamiento optimista. Las siglas se refieren: A= adversity (adversidad o evento desagradable o difícil) B= belief (creencia o lo que pensamos sobre esta adversidad o dificultad) C= consequence (la consecuencia que tiene nuestra creencia, a qué nos lleva pensar lo que pensamos) D= dispute (debatir o disputar la creencia, buscar evidencia que contradiga o debilite esa creencia) y finalmente E= energy (se refiere a la energía que sentimos al realizar este proceso completo).
Objetivo	Conocer y cuestionar las creencias pesimistas sobre las adversidades

Duración	30 min.
Requerimientos	Slide o rotafolio con la descripción de las siglas ABCDE (Anexo 4).
Instrucciones para la actividad	<p>Explicar brevemente el ejercicio de Martin Seligman y poner un ejemplo para que los alumnos comprendan más fácilmente.</p> <p>Pedir que elijan una situación que sea adversa y contesten cada apartado según corresponda.</p> <p>Al terminar la actividad, solicitar que cada uno de los alumnos comparta con dos compañeros diferentes y respondan a la pregunta ¿Qué aprendieron al realizar este ejercicio?</p> <p>Al finalizar la actividad, guiar la reflexión con preguntas como:</p> <p>¿Cómo pueden poner en práctica esta estrategia en su vida diaria?</p> <p>¿Creen que es buena idea usarla? ¿Por qué?</p>
Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</p> <p>Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</p> <p>Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</p>

Actividad 14: Diario de emociones positivas

Elaborar un diario de emociones positivas para formar un hábito que incremente estados emocionales positivos y generar bienestar.

1. En dos cuartillas identifica momentos o acciones de tu día a día que te hacen sentir emociones positivas.
2. Regístralo en un documento de Word.
3. Trata de utilizar datos específicos:
 - ¿Cuándo sucedió?
 - ¿Cuántas veces ha sucedido?
 - ¿Cuáles emociones positivas estuvieron involucradas?
4. Conviértelo en un hábito.
5. Súbelo a Canvas para que sea evaluado.

Entregable: Documento en formato .doc, .docx con momentos o acciones de tu día a día que hagan sentir emociones positivas.

Criterios de evaluación: Registro de diario de emociones positivas con al menos dos cuartillas.

Actividades previas a la semana 14

- Revisar la explicación, lecturas y videos correspondientes a la próxima semana.
- Llevar a la siguiente sesión presencial bocadillos para ti y una persona más.

Tema 15: Bienestar y salud

Sesión 1

Ejercicios vivenciales

Agenda		
Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno
Balance de nuestro sistema	45	Ninguno
Snack saludable	45	Alumno: snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.)
Cierre	15	Ninguno

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

Nombre	Balance de nuestro sistema
Descripción	Los estudiantes investigan a fondo sobre las sustancias que tienen efectos en el bienestar y proponen estrategias o hábitos saludables para desarrollar las sustancias.
Objetivo	Establecer acciones para crear hábitos saludables.
Duración	45 minutos
Requerimientos	Dispositivo móvil para investigar información

Instrucciones para la actividad	<p>Parte 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la Universidad Tecmilenio estamos realizando un estudio sobre el bienestar de los estudiantes. Tu opinión es muy importante para nosotros. Por eso, ahora que ya llevas un tiempo en la materia, te pedimos que contestes las preguntas que encontrarás en la siguiente liga. La información será confidencial y protegida y solo se usará con fines de investigación. 2. Encuesta: http://bit.ly/alumnosPOST-IA 3. Contesta el test y graba la pantalla que se muestra al finalizar el cuestionario. <p>Parte 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Individualmente comprende e investiga más sobre la serotonina, dopamina, leptina y cortisol. 5. En equipos utilizando alguna aplicación en su dispositivo móvil o laptop elaboren un póster con los datos más importantes sobre las sustancias, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Duración en nuestro sistema. • Cantidades que produce nuestro sistema. • Efectos de las sustancias cuando existen o no existen en nuestro sistema. • Qué actividades las producen. 1. Proponer hábitos para balancear las sustancias en nuestro sistema y que sean benéficas para nuestro bienestar y salud. 2. Frente al grupo compartir las propuestas de hábitos que ayudarán a balancear las sustancias en nuestro sistema en beneficio de nuestro bienestar y salud.
---------------------------------	---

Nombre	Snack saludable
Descripción	Compartir un snack saludable.
Objetivo	Identificar las características de los alimentos saludables.
Duración	45 min.
Requerimientos	Alumnos: Snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.)

Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar ordenadamente los snacks en una mesa para que todos los alumnos los puedan ver. 2. Pedir a los alumnos que seleccionen mentalmente dos o tres snacks, los que más les resulten atractivos. 3. De la selección previa, elegir uno y tomarlo. 4. Preguntar al alumno que trajo el snack: ¿por qué es saludable? 5. Degustar los snacks 6. Para concluir, compartir sus ideas sobre la importancia de una buena alimentación.
---------------------------------	--

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)
Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	15 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los alumnos que formen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo). 2. Solicitar a los alumnos que de forma individual compartan con el grupo las experiencias vividas durante el desarrollo del curso. <p>Nota: Estas preguntas pueden servir de guía para las respuestas de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más te gusto del curso? • ¿Qué es lo que te llevas de este curso? • ¿Se cumplieron tus expectativas? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Sesión 2

Ejercicios vivenciales

Agenda		
Actividades	Tiempo (minutos)	Requerimientos
Ronda inicial	15	Ninguno

Explicación del tema de la semana	20	Facilitador: Preparar material para explicar el tema de la semana
Descanso, me muevo y me alimento	30	Facilitador: llevar una copia del Anexo 18 por cada alumno
Cierre	5	Ninguno

Nombre	Descanso, me muevo y me alimento
Descripción	Los alumnos grafican su estado de salud en tres parámetros: sueño, alimentación, ejercicio y estado de ánimo.
Objetivo	Comprender la relación entre los hábitos de bienestar y su estado de salud.
Duración	30 minutos
Requerimientos	Facilitador: llevar una copia del Anexo 4 para cada alumno
Instrucciones para la actividad	<ol style="list-style-type: none"> Entregar Anexo 18 impreso a cada alumno Pedir que registren los niveles de bienestar en las 4 áreas de la brújula de bienestar, el cálculo es subjetivo, según como cada uno recuerde. Algunos parámetros en los que se pueden basar para realizarlo: <ul style="list-style-type: none"> Dormir: 7 a 8 horas (en la noche) Comer: comida nutritiva 2 veces al día Hacer ejercicio: 30 minutos a una hora diaria Escribe un plan de acción para incrementar el nivel bienestar de las 4 áreas. Éste debe contener: <ul style="list-style-type: none"> Metas para cada una de las áreas <ul style="list-style-type: none"> o Actividades específicas para lograr las metas Tiempos Medición de logros (como medir lo que se va logrando) Reflexión final de la actividad Comparte los resultados con tus compañeros y sube tu actividad en el espacio correspondiente. Pedir a los alumnos que suban el formato de gráfica brújula de bienestar (pueden tomar fotografía del documento impreso y completo), de forma individual, en el buzón de entrega correspondiente al finalizar la sesión.

Nombre	Cierre
Descripción	El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)

Objetivo	Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo
Duración	5 min.
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones para la actividad	<p>3. Pedir a los alumnos que formen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</p> <p>4. Solicitar a los alumnos que de forma individual compartan con el grupo las experiencias vividas durante el desarrollo del curso.</p> <p>Nota: Estas preguntas pueden servir de guía para las respuestas de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más te gusto del curso? • ¿Qué es lo que te llevas de este curso? • ¿Se cumplieron tus expectativas? • Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?

Actividad 16: Meta SMART saludable

1. De manera individual selecciona y escribe una de tus metas.
2. Responde a las siguientes preguntas:
 - ¿Es específica y medible?
 - ¿Constituye un reto? ¿Por qué?
 - ¿Se relaciona con un valor importante para mí?
 - ¿Qué pasos son necesarios para lograr esta meta?
 - ¿A qué obstáculos me puedo enfrentar y como los superare?
 - ¿Cómo puedo aumentar mi compromiso y motivación?
 - ¿Cuáles son los logros intermedios para saber cuánto he progresado?
 - ¿A quién le voy a “rendir cuentas”?, ¿Quiénes son parte de mi equipo para lograr esta meta?
3. Comparte tu meta y las respuestas a las preguntas en equipos de 3 personas.
4. Sube los resultados de tu actividad en el espacio correspondiente.

Entregables: Documento con la meta y las respuestas a las preguntas.

Criterios de evaluación: Documento que incluye la meta redactada de acuerdo con el método SMART y las respuestas a las ocho preguntas.

Actividades previas a la semana 16

- En la Universidad Tecmilenio estamos mejorando constantemente. Tus comentarios y opiniones son muy importantes. Aporta con tus ideas aquí:
<https://forms.office.com/r/nyMccDK61g>
- Reflexiona y recuerda tus mejores experiencias durante el curso para compartirlas la próxima semana.

Agenda semana 16

Sesión 1

- Tomar un tiempo para reflexionar con los estudiantes sobre los aprendizajes de todo el curso.
- Celebración y entrega de constancias.

Sesión 2

- Durante este periodo los estudiantes deberán hacer entrega de su evidencia.

Instrucciones de la evidencia

Objetivo: Elaborar un proyecto que haga un recorrido de tus prácticas y aprendizajes sobre el bienestar y la felicidad.

1. Tu proyecto deberá incluir las siguientes secciones:
 - Portada.
 - Introducción.
 - Desarrollo del tema.
 - Anexos.
2. La **portada** debe incluir tus datos de identificación: nombre completo, matrícula, campus, nombre del proyecto, fecha.
3. En la **introducción**, en máximo una cuartilla, deberás explicar cuál es el objetivo de tu proyecto utilizando como guía las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles temas viste durante todo el curso?
 - ¿Cómo era la dinámica de las sesiones con tu instructor?
 - ¿En cuáles temas te vas a enfocar para desarrollar dentro del mismo proyecto y por qué?
4. En el **desarrollo del tema**, en un mínimo de tres cuartillas, relatarás tu experiencia adquirida sobre el bienestar y la felicidad a lo largo del curso, considerando todas las vivencias. Utiliza como guía las siguientes preguntas reflexivas:
 - Después de comprender todos los temas ¿para ti qué es la felicidad?

- ¿Cómo cambió tu perspectiva de la felicidad al inicio y al final del curso?
 - Después de comprender todos los temas ¿para ti qué es el bienestar?
 - ¿Cómo cambió tu perspectiva del bienestar al inicio y al final del curso?
 - ¿Cuál fue tu experiencia con las sesiones de la aplicación Healthy Minds Program?
 - ¿Qué impacto tiene en ti llevar un diario de destellos de memoria?
 - ¿Qué impacto tiene para ti todo el curso en general?
5. Relaciona tu experiencia del curso con los ocho elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad. Utiliza como guía la siguiente pregunta vivencial:
 - ¿Cómo te ayuda este curso a desarrollar cada uno de los ocho elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad?
 6. En la sección **Anexos** deberás incluir:
 - Tu documento de Reflexión inicial que hiciste como actividad previa a la semana 2 durante el curso.
 - Todos tus destellos de memoria.
 7. Adjunta tu proyecto en la siguiente liga: <https://forms.office.com/r/TQGpppUBMg>
 8. Entrega tu proyecto en CANVAS para que sea evaluado.

Entregables: Proyecto que relate la experiencia vivida durante el curso de Principios de bienestar y felicidad.

Criterios de evaluación en la rúbrica Anexo

EVIDENCIA

LSPS1826

Principios de bienestar y felicidad

Descripción: Demostrar comprender los conceptos básicos de la psicología positiva y aplica las herramientas que se derivan de estos principios en tu vida diaria para lograr tener una vida con sentido.

Objetivo: Elaborar un proyecto que haga un recorrido de tus prácticas y aprendizajes sobre el bienestar y la felicidad.

INSTRUCCIONES

1. Tu proyecto deberá incluir las siguientes secciones:
 - Portada.
 - Introducción.
 - Desarrollo del tema.
 - Anexos.
2. La **portada** debe incluir tus datos de identificación: nombre completo, matrícula, campus, nombre del proyecto, fecha.
3. En la **introducción**, en máximo una cuartilla, deberás explicar cuál es el objetivo de tu proyecto utilizando como guía las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles temas viste durante todo el curso?
 - ¿Cómo era la dinámica de las sesiones con tu instructor?
 - ¿En cuáles temas te vas a enfocar para desarrollar dentro del mismo proyecto y por qué?
4. En el **desarrollo del tema**, en un mínimo de tres cuartillas, relatarás tu experiencia adquirida sobre el bienestar y la felicidad a lo largo del curso, considerando todas las vivencias. Utiliza como guía las siguientes preguntas reflexivas:
 - Después de comprender todos los temas ¿para ti qué es la felicidad?
 - ¿Cómo cambió tu perspectiva de la felicidad al inicio y al final del curso?
 - Después de comprender todos los temas ¿para ti qué es el bienestar?
 - ¿Cómo cambió tu perspectiva del bienestar al inicio y al final del curso?
 - ¿Cuál fue tu experiencia con las sesiones de la aplicación Healthy Minds Program?
 - ¿Qué impacto tiene en ti llevar un diario de destellos de memoria?
 - ¿Qué impacto tiene para ti todo el curso en general?

5. Relaciona tu experiencia del curso con los ocho elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad. Utiliza como guía la siguiente pregunta vivencial:
 - ¿Cómo te ayuda este curso a desarrollar cada uno de los ocho elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad?
6. En la sección **Anexos** deberás incluir:
 - Tu documento de Reflexión inicial que hiciste como actividad previa a la semana 2 durante el curso.
 - Todos tus destellos de memoria.
7. Adjunta tu proyecto en la siguiente liga: <https://forms.office.com/r/TQGpppUBMg>
8. Entrega tu proyecto en CANVAS para que sea evaluado.

Criterios de evaluación:

Criterio	Puntaje
Datos generales	5
Extensión	5
Preguntas reflexivas	40
Vivencia	40
Congruencia del discurso	10

Entregable:

Archivo en formato .doc, .docx con todos los lineamientos del proyecto con el propósito de relatar tu recorrido por el curso y aprendizajes personales.

Rúbrica de evidencia

Instrucciones: Utilice el siguiente formato de rúbrica para evaluar el video testimonial del alumno. Recuerde que esta calificación conforma parte de la evaluación del curso.

Criterio	Insuficiente	Suficiente	Sobresaliente	Total
Datos generales	0 puntos	1 a 3 puntos	4 a 5 puntos	
	El proyecto no tiene datos de identificación de ninguna clase.	El proyecto tiene algunos de los datos de identificación.	El proyecto tiene todos los datos incluyendo: nombre completo, matrícula, campus,	

			nombre del proyecto, fecha.	
Extensión	1 punto	2 a 3 puntos	4 a 5 puntos	
	La extensión del contenido del proyecto es menor a 2 cuartillas.	La extensión del contenido del proyecto es igual o igual a 2 cuartillas.	La extensión del proyecto es igual o mayor a 3 cuartillas.	
Preguntas reflexivas	0 puntos	1 a 30 puntos	31 a 40 puntos	
	No responde las preguntas reflexivas indicadas.	Responde 1 a 3 de las preguntas reflexivas indicadas.	Responde las 4 preguntas reflexivas indicadas.	
Vivencia	0 a 10 puntos	11 a 20 puntos	21 a 40 puntos	
	Relaciona la experiencia con dos elementos del ecosistema de bienestar y felicidad.	Relaciona la experiencia con cuatro elementos del ecosistema de bienestar y felicidad.	Relaciona su experiencia con los ocho elementos del ecosistema de bienestar y felicidad.	
Congruencia en el discurso	0 puntos	1 a 5 puntos	6 a 10 puntos	
	El discurso se enfoca en temas no relacionados al curso.	El discurso se relaciona con temas del curso, de manera vaga o inconclusa.	El discurso se relaciona con temas del curso, de manera clara y extendida. Maneja un tono emocional entusiasta.	

Anexos

Anexo 1. Formato para desarrollar una actividad

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

Anexo 2. Historias de PERMA

Historia 1

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

Historia 2

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

Historia 3

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

Historia 4

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

Historia 5

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

Anexo 3. Descripción de emociones positivas

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

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

AMOR

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

Reflexiona:

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

- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

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

GOZO

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

Reflexiona:

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

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

GRATITUD

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

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

Reflexiona:

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

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

INTERÉS

Aunque te sientes perfectamente seguro, algo nuevo o diferente te llama la atención y te llena de una sensación de posibilidad o misterio. A diferencia del gozo o la serenidad, estas circunstancias requieren de mayor atención y esfuerzo de tu parte. Estás totalmente fascinado. Tienes ganas de explorar, de meterte en lo que estás descubriendo. Es como cuando encuentras un camino en el bosque y quieres saber a dónde lleva. Es cuando descubres nuevos retos que te llevan a desarrollar tus habilidades, ya sea cocinando, jugando bridge o bailando. Es ese libro fascinante que despierta en ti nuevas ideas.

Cuando estás interesado, te sientes abierto y vivo. Literalmente puedes sentir cómo se expanden tus horizontes y con ellos tus posibilidades. El interés es lo que te jala a explorar, a asimilar nuevas ideas, a aprender más.

Reflexiona:

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

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

ESPERANZA

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

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

Reflexiona:

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

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

ORGULLO

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

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

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

Reflexiona:

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

- ¿Qué puedes hacer en el presente para cultivar esta emoción?

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

INSPIRACIÓN

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

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

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

Reflexiona:

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

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

ASOMBRO

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

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

Reflexiona:

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

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

DIVERSIÓN

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

Reflexiona:

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

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

SERENIDAD

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

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

Reflexiona:

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

Anexo 4. Ejercicio ABCDE

Adversity (adversidad)

Describir la adversidad o situación difícil

Belief (creencia)

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

Consequence (consecuencia)

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

Dispute (disputa)

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

Energy (energía)

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

Anexo 5. Mis estados de flow

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

Anexo 6. Cuadro de ejemplos de respuestas

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

Anexo 7. Situaciones a representar

Situación 1

Un joven llega a decirle a su compañero de equipo que acaban de aceptarlo en una universidad prestigiosa en EE. UU. para irse de intercambio por un semestre, pero esto implica que no va a poder continuar con el proyecto de robótica en el que han estado trabajando los últimos meses y con el cual participarán en una competencia regional.

Situación 2

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

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

Anexo 8. Entrevista de Resiliencia

Tomado de Tarragona, M. (2010)

Parte I.

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

- ¿Quién es?

- ¿Porqué crees que ha mostrado resiliencia?

- Cuéntame su historia

- ¿Qué crees que le permitió sobreponerse a la adversidad?

- ¿Dirías que esa persona ha tenido “crecimiento post-traumático”? ¿por qué?

Parte II.

Piensa en tu propia vida:

- ¿Crees que tú has demostrado resiliencia en tu vida?

- ¿Por qué?

- Cuéntame tu historia

- ¿Qué crees que te ha permitido sobreponerte a la adversidad?

- ¿Dirías que tú has tenido “crecimiento post-traumático”? ¿por qué?

Anexo 9. 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 10. Meditación compasiva

Introducción:

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

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

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

El facilitador lee las siguientes instrucciones:

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

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

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

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

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

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

Repita estas frases una vez más en los silencios, cuando ya no escuches mi voz. Y dirige esos deseos con cariño y en silencio a esa persona que tienes en mente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anexo 11. Rúbrica de Propósito de Vida

Criterio de evaluación	Claramente evidente si...	No es completamente claro	No se observa	Total
	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
Integridad (el motivo cubre todas las áreas de tu vida).	Es una razón de profundidad que toca la vida de manera íntegra. Perdura en el tiempo. Está fundamentado en la persona.	Es una razón de profundidad, pero falta ser integral y perdurable.	No hay una razón profunda, está basado en otras personas, no en sí mismo.	
Volición (es una declaración voluntaria).	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
	El enunciado está definido por decisión propia. Es reflejo de la voluntad libre de la persona.	El enunciado está definido como una decisión propia, pero tiene rasgos que denotan la necesidad de complacer a otros.	El enunciado no tiene volición, es reflejo de los intereses de alguien distinto.	
Tiene claridad de rumbo.	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
	Enuncia con claridad los logros que desean alcanzar en un horizonte de tiempo.	Enuncia los logros, pero falta establecer el horizonte de tiempo.	No enuncia logros a alcanzar.	
Tiene trascendencia.	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
	Hay un vínculo evidente entre el motivo y cómo éste aporta valor agregado a la sociedad.	Menciona a la sociedad, pero no hay liga directa entre su motivo y el beneficio a ella.	No refleja un beneficio hacia la sociedad.	

Anexo 12. Árbol genealógico de fortalezas familiares

Objetivo	Identificar y asociar las fortalezas de carácter propias con las de otros miembros de la familia.
Duración	60 minutos aproximadamente
Requerimientos	Hojas blancas, colores
Teoría	<p><i>Nota: en este apartado se enlistan una serie de conceptos esenciales para que los alumnos tengan conocimiento sobre el elemento de bienestar con el que se desea trabajar y los beneficios que promueve ponerlo en práctica. Como docente, puedes compartir esta información con los alumnos para que comprendan la relevancia del ejercicio y extender tu explicación con las referencias y lecturas recomendadas.</i></p> <p>El ejercicio del árbol genealógico de fortalezas familiares tiene como objetivo que los miembros de la familia reconozcan, asocien y favorezcan el uso de las fortalezas de carácter de cada miembro. Puede ayudar a “trazar” el origen de una fortaleza y cómo se ha mantenido “viva” a través de las diferentes generaciones familiares, lo cual genera conexiones entre los miembros a partir de un enfoque de virtud. Investigaciones demuestran que padres de familia que utilizan un estilo de crianza enfocado en fortalezas producen menores niveles de estrés y mayor satisfacción con la vida por parte de sus hijos adolescentes (Jach et al., 2018), también favorece un estilo de afrontamiento basado en fortalezas (Waters, 2015), lo que ayuda a una mejor adaptación de parte de los niños y jóvenes frente a las adversidades.</p> <p>Referencias y lecturas recomendadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: strength-based parenting and the moderating effect of mindset. <i>Journal of Happiness Studies</i>, 19(2), 567-586. • Waters, L. (2015). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. <i>Psychology</i>, 6(06), 689.
Impacto en	Bienestar psicológico, relaciones positivas
Instrucciones	<i>Nota: una vez que sean expuestos los conceptos y beneficios de la actividad, proporcionar la siguiente explicación a los alumnos y resuelvan juntos cualquier duda antes de que realicen la actividad con la familia.</i>

1. Reúne a tu familia y coméntales que realizarán un ejercicio para conocerse mejor, el cual consiste en crear un **árbol genealógico de fortalezas**, a partir de las fortalezas de cada miembro de la familia (hermanos, padres de familia – si lo deseas, puedes incluir a primos, tíos, abuelos).
2. Para crear el árbol, cada miembro que participe en la actividad deberá primero contestar el cuestionario VIA, es gratuito y está disponible para adultos y jóvenes en la página del Instituto VIA:
 - a. Adultos (18 años en adelante):
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult>
 - b. Jóvenes (10 a 17 años):
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>
 - c. Niños: para menores de 10 años, puede utilizarse un listado con las 24 fortalezas de carácter, para que los menores traten de identificarse con sus principales fortalezas; en caso de que esto no sea posible, los adultos pueden indicar las fortalezas de carácter que más observan en ellos a través de su forma de pensar, sentir o actuar.

Puedes ver un ejemplo de un árbol genealógico de fortalezas de carácter aquí.
3. Una vez que los miembros tengan los resultados, elaboren juntos un árbol genealógico de fortalezas.
4. Elabora un **documento** que responda a las siguientes preguntas de reflexión: 1) ¿Encontraron algún patrón en las fortalezas familiares? 2) ¿Identificaron a los miembros de la familia que les ayudaron a desarrollar sus fortalezas? 3) ¿Alguien tiene fortalezas únicas o distintas? 4) ¿Cómo pueden las fortalezas personales complementarse con las fortalezas de la familia?

Anexo 13. Museos Positivos y recorridos virtuales

Historia de Museos Positivos

Museos Positivos es una iniciativa que surge de la colaboración entre el Festival Internacional de Santa Lucía y el Instituto de Ciencias de la Felicidad, de Tecmilenio, que busca unir el arte y las personas a través de la experiencia de emociones positivas como: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro, amor.

Desde el 2017, Universidad Tecmilenio y Festival Internacional de Santa Lucía, invitan a los museos de la localidad para que participen en el programa, que consiste en crear o adaptar una de sus exhibiciones temporales o permanentes, para que los visitantes puedan identificar y practicar emociones positivas mediante talleres, recorridos guiados y actividades que estimulan una reflexión positiva sobre la historia, ciencia, artes, con el propósito de establecer un compromiso, consigo mismos y con los demás, de construir un ambiente de bienestar.

Recorridos virtuales de Museos Positivos

En el proyecto Museos Positivos creemos que cada museo es una ventana para descubrir lo mejor del ser humano y de sus logros. Estamos convencidos de que los museos son un punto de encuentro para unir las ciencias del bienestar y la tecnología para informar y dar a conocer las diferentes vías que existen para que las personas aprendan a ser felices, ya sea a través de la historia, la ciencia, el arte o la cultura.

Los recorridos virtuales que forman parte del proyecto Museos Positivos tienen como objetivo acercar a personas de todas las localidades y países a que vivan la experiencia de las emociones positivas a través de la realidad virtual, mismas que evocan recuerdos positivos del pasado, ayudan a comprender mejor el presente para valorarlo y proporcionan una mirada de esperanza hacia el futuro.

En los recorridos, los visitantes podrán encontrar:

- Activaciones para identificar y practicar diferentes emociones positivas.
- Ejercicios prácticos que han demostrado incrementar el bienestar de las personas.
- Videos de expertos que te invitarán a explorar el museo a través de un enfoque positivo.

Para conocer los recorridos, ingresa a la página:
<https://felicidad360.com/eventos.html#museos-tour>

¡Anímate a dar un recorrido virtual
en los museos positivos!

Planetario Alfa



Museo de Arte Contemporáneo



Selecciona el museo que deseas recorrer, explora y conoce más sobre cómo la naturaleza y el arte pueden ayudarte a incrementar tu bienestar.

Anexo 14. Tabla de atención plena

Momento del día	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Mañana			
Tarde			
Noche			

Anexo 15. 100 cosas que hacer antes de morir

CIEN COSAS QUE HACER ANTES DE MORIR

De http://www.carolinemiller.com/worksheets/One_Hundred_Things_form.pdf

(Traducido por Margarita Tarragona con autorización de Caroline Miller, autora de este ejercicio)

Uno de los ejercicios más interesantes y divertidos que podemos hacer es una lista detallada de las experiencias que quisiéramos tener antes de morir. La investigación Cornell Legacy Project ha encontrado que la gente mayor “sabia” frecuentemente dice que hacer una lista así (su “bucket list”) les ha traído muchas recompensas en la vida, mientras que no hacerla frecuentemente trae arrepentimientos y experiencias perdidas.

Esta lista es una manera de ir darle seguimiento a las muchas maneras en las que puedes imaginar y alcanzar los sueños que tienes para ti. Revisala con frecuencia y ¡ve marcandolas experiencias que vas logrando!

Para ayudarte a completar esta lista, he incluido algunas preguntas y frases al principio de cada grupo de diez metas. Si no te cuesta trabajo hacer la lista, sáltate mis palabras, pero si necesitas ideas para pensar “fuera de la caja” , tal vez las preguntas te sean útiles.

Recuerda que cuantas más personas conozcan tus metas, más probable es que las logres. Así si quieres maximizar las posibilidades de tener éxito, comparte esta lista con personas que te animen y te apoyen y que también quieran alcanzar sus propias metas.

A muchas personas les ayuda reunirse mensualmente con un grupo en el que se le da seguimiento a sus metas y se hacen “lluvias de ideas” . Estas reuniones pueden transformar vidas y llenar de energía a los participantes, así que díganme si quieren que les de los lineamientos sobre cómo empezar sus propios grupos de metas para alcanzar las que están a punto de enumerar.

Me pueden contactar por mail: caroline@carolinemiller.com, or al teléfono 301- 229-9804.

¡Ahora empecemos con sus metas!

Tu nombre: _____

Tus “Top Ten”

¿Qué es lo que más deseas para ti? ¿Un viaje? ¿Conocer a alguien en especial?

¿Alcanzar cierta meta en el trabajo, los estudios o el voluntariado?

Uno a la diez	Fecha en que lo lograste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Diez a veinte, ¡Sigue soñando!

¿Cuál es tu siguiente grupo de ambiciones? ¿Te gustaría ir a un safari?

¿Patinar en Holanda? ¿Ir a un SPA de lujo por una semana?

¿Hacer un triatlón? ¿Aprender a nadar?

Once a veinte	Fecha en que lo lograste
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Veinte a treinta

Se está poniendo más difícil, así que hay que buscar más profundo

¿Cuáles eran tus deseos más preciados de niño?

¿Hay algunos sueños que hayas enterrado al salir de la escuela que te gustaría recuperar?

Veintiuno a treinta	Fecha en que lo lograste
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	

Treinta a cuarenta

Si estás atorado, piensa en experiencias que puedan parecer de un cuento de hadas.

¿Visitar París en la primavera? ¿Manejar por las costas de Italia? ¿Visitar las ruinas de Pompeya? ¿Bucear en el mar rojo o en el gran arrecife de coral?

Treinta y uno a cuarenta	Fecha en que lo lograste
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	

Cuarenta a Cincuenta

¿Cuáles son tus metas profesionales y financieras?

¿Sueñas con retirarte a cierta edad? ¿En dónde? ¿Con quién?

¿Cuánto dinero necesitas para hacer esto? ¿Cuánto dinero te gustaría donar y a qué causas?

¿Hay una carrera que te gustaría explorar antes de morir?

Cuarenta y uno a cincuenta	Fecha en que lo lograste
41.	
42.	
43.	
44.	
45.	
46.	
47.	
48.	
49.	
50.	

Cincuenta a sesenta

Asegúrate de poner en la lista a todas las personas que te gustaría escuchar, conocer o con las que quisieras estudiar. ¿Quieres cenar en Los Pinos o la Casa Blanca? ¿Meditar con el Dalai Lama? ¿Comer con Oprah Winfrey?

Cincuenta y uno a sesenta	Fecha en que lo lograste
51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	
58.	
59.	
60.	

Sesenta a Setenta

¡Pueden ser locuras!

¿Qué es lo que quieres en secreto pero que les podría parecer una tontería a otras personas?

¿Cantar en un grupo de Rock?

¿Caminar por la alfombra roja en el Festival de Cine de Cannes?

¿Ir a los Óscars? ¿Conocer al Papa?

Sesenta y uno a setenta	Fecha en que lo lograste
61.	
62.	
63.	
64.	
65.	
66.	
67.	
68.	
69.	
70.	

Setenta a Ochenta

¿Cuáles son tus valores más profundos y tus creencias espirituales? ¿Cómo se expresarían en las siguientes diez experiencias?

Setenta y uno a ochenta	Fecha en que lo lograste
71.	
72.	
73.	
74.	
75.	
76.	
77.	
78.	
79.	
80.	

Ochenta a noventa

Si te dijeran que solo te quedaban seis meses de vida, ¿qué te asegurarías de hacer en ese tiempo? ¿Perdonar a alguien cuyas acciones te lastimaron? ¿Buscar a tu verdadero amor, a pesar de lo que la gente pudiera pensar?

¿Reirte más, amar más y trabajar menos?

Ochenta y uno a noventa	Fecha en que lo lograste
81.	
82.	
83.	
84.	
85.	
86.	
87.	
88.	
89.	
90.	

Noventa a Cien

Okey, esta es tu última oportunidad de poner tus sueños en el papel

Si te murieras esta noche, ¿qué es lo que más querrías haber experimentado, dicho, visto o logrado, que nadie sabe todavía?

Noventa y uno a cien	Fecha en que lo lograste
91.	
92.	
93.	
94.	
95.	
96.	
97.	
98.	
99.	
100.	

Anexo 16. Entrevista de propósito de vida

Entrevista Breve sobre tu Propósito (traducida y adaptada de Reilly y Damon, 2013)¹

- Trabaja con una pareja y túrnense para entrevistarse (15 min. cada uno)
- El entrevistador debe de ser como un periodista: su trabajo es obtener la mayor cantidad de información posible y asegurarse de entender lo que le dice el entrevistado. Trata de no influir sobre el entrevistado, ni de presionarlo.
- El entrevistador toma notas de lo que dice el entrevistado y hace un “mapa mental” de los conceptos y palabras más importantes que vayan surgiendo en la conversación. Al final de la entrevista le entrega el mapa al entrevistado y lo revisan juntos.
- El entrevistado solo debe de compartir la información que se sienta cómodo de compartir.

Preguntas:

¿Qué es importante para ti? ¿qué temas te preocupan o te motivan?

¿Cómo pasas tu tiempo? ¿qué actividades haces?

¿Qué te gustaría que fuera diferente en el mundo?

¿Qué podrías hacer para que el mundo fuera así?

¿Podrías ordenar los valores y metas de los que has hablado de acuerdo a su importancia para ti?

Para cada uno de los valores o metas, hacer las siguientes preguntas:

¿Cómo demuestras que esta (meta o valor)____ es importante?

¿Desde cuándo ha sido importante para ti?

¿Planeas seguir involucrado con_____(meta o valor)?¿por cuánto tiempo?

¿Cómo influye esta____(meta o valor) en tu vida?

¹ Timothy S. Reilly & William Damon. Understanding Purpose Through Interviews. En Froh, J. & Parks, A. (2013) Activities for Teaching Positive Psychology. A Guide for Instructors. American Psychological Association.

Washington, D.C. p.50.

Anexo 17. Rúbrica de propósito de vida

Criterio de evaluación	Claramente evidente si...	No es completamente claro	No se observa	Total
	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
Integridad (el motivo cubre todas las áreas de tu vida).	Es una razón de profundidad que toca la vida de manera íntegra. Perdura en el tiempo. Está fundamentado en la persona.	Es una razón de profundidad, pero faltan rasgos integral y perdurable.	No hay una razón profunda, está basado en otras personas, no en sí mismo.	
Volición (es una declaración voluntaria).	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
	El enunciado está definido por decisión propia. Es reflejo de la voluntad libre de la persona.	El enunciado está definido como una decisión propia, pero tiene rasgos que denotan la necesidad de complacer a otros.	El enunciado no tiene volición, es reflejo de los intereses de alguien distinto.	
Tiene claridad de rumbo.	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
	Enuncia con claridad los logros que desean alcanzar en un horizonte de tiempo.	Enuncia los logros, pero falta establecer el horizonte de tiempo.	No enuncia logros a alcanzar.	
Tiene trascendencia.	25 – 20 puntos	19 – 12 puntos	11 – 0 puntos	
	Hay un vínculo evidente entre el motivo y cómo éste aporta valor agregado a la sociedad.	Menciona a la sociedad, pero no hay liga directa entre su motivo y el beneficio a ella.	No refleja un beneficio hacia la sociedad.	

Anexo 18. Brújula de bienestar

