



**Principios de Bienestar y Felicidad**  
**Manual del facilitador**  
**Modalidad ejecutivo**

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

# **Principios de Bienestar y Felicidad**

## **Manual del facilitador**

### **Contenido**

1. Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales
2. Lineamientos de comportamiento para los alumnos
3. Descripción del curso
4. Anexos

# Indicaciones para el desarrollo de los ejercicios vivenciales

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

1. Generar un clima cálido y de confianza.
2. Revisar antes de la sesión, las características de los ejercicios.
3. Estudiar y preparar una presentación de los contenidos, para poder lograr un correcto desarrollo de los ejercicios y servir como guía a los 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 con la actividad que se está realizando: individual, en equipos o el grupo completo.
  - Hay que asegurar que las mesas y sillas estén acomodadas de acuerdo con 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.
  - 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

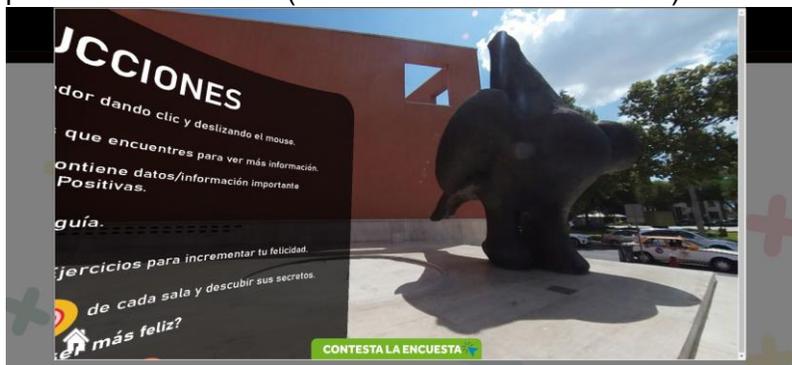
1. Participar activamente te permitirá experimentar y comprender mejor los fundamentos de cada una de las actividades y ejercicios que realices.
  - Debes asistir a todas las sesiones y llegar a tiempo
  - Realizar las actividades y ejercicios del curso
  - Acudir con el material requerido para realizar 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 6 temas, divididos en 4 bloques. 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 cuatro 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. Este ejercicio se realiza a partir del Bloque 1, en el cual se habla sobre el elemento de las Emociones Positivas, y se mantiene hasta el final del curso. El registro de actividades se realiza al inicio de cada una de las sesiones de clase, es decir, dos veces por semana, como se indica en la agenda de las sesiones del presente manual.
2. **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://felicidad360.com/eventos.html#museos-tour> 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:
  - Realizar ambos recorridos virtuales y conocerlos a detalle (fichas informativas, videos, prácticas positivas recomendadas, etcétera).
  - Explicar a los alumnos sobre el programa de Museos Positivos y los recorridos virtuales.
  - Hacer un breve recorrido con ellos en el aula para que sepan dónde encontrarlos y cómo funciona el recorrido.
  - Indicar las instrucciones de la actividad para resolver dudas en el aula.
  - 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 5 del manual.

3. **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 6 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.
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.

# Ejercicios vivenciales por tema

## Sesión 1

### Agenda

| Actividades                                        | Tiempo (minutos) | Requerimientos                                                                                            |
|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ronda inicial                                      | 5                | Ninguno                                                                                                   |
| Diario de emociones positivas                      | 10               | Pedir a los alumnos que inicien su diario siguiendo las instrucciones de este.                            |
| <b>Explicación del tema PERMA</b>                  | 20               | Ninguno                                                                                                   |
| Mi foto de PERMA                                   | 45               | <b>Facilitador:</b> correo para que los alumnos envíen su fotografía<br><b>Alumno:</b> celular con cámara |
| Receso                                             | 15               |                                                                                                           |
| <b>Explicación del tema de Emociones Positivas</b> | 20               | Ninguno                                                                                                   |
| Exploración de emociones positivas                 | 60               | <b>Facilitador:</b> Descripción y presentación de emociones positivas (Anexo 1)                           |
| Cierre                                             | 15               | Ninguno                                                                                                   |

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

## EXPLICACIÓN DEL TEMA PERMA (20 min.)

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

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Requerimientos                                                                                                   | <p><b>Facilitador:</b> proporcionar un correo para que los alumnos envíen su fotografía con el fin de proyectarla en la segunda parte del ejercicio.</p> <p><b>Alumno:</b> Celular con cámara o cámara fotográfica.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividir el grupo en 5 equipos: que se enumeren del 1 al 5 y que se junten los números correspondientes.</li> <li>2. Asignar a cada equipo un componente del modelo PERMA.</li> <li>3. Pedir a los alumnos que, en equipo, salgan del salón y busquen en su alrededor una situación que represente ese componente, le tomen una foto y regresen al aula (máximo 15 minutos).</li> <li>4. Los alumnos se reúnen en el equipo y deciden cuál de las fotos que tomaron es la que mejor representa al componente.</li> <li>5. Un alumno envía la foto al correo proporcionado por el instructor.</li> <li>6. Un integrante de cada equipo presenta ante el grupo la fotografía seleccionada y la explicación.</li> <li>7. Al finalizar la actividad, da a los alumnos una retroalimentación positiva.</li> </ol> |

## RECESO (15 min.)

## EXPLICACIÓN DEL TEMA EMOCIONES POSITIVAS (20 min.)

| Nombre                                                                                                           | Exploración de emociones positivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción                                                                                                      | El grupo identifica las características de las emociones positivas descritas por Bárbara Fredrickson y contesta las preguntas relacionadas a cada emoción.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Objetivo                                                                                                         | Identificar emociones positivas en la vida diaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Duración                                                                                                         | 60 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Requerimientos                                                                                                   | Descripción de cada una de las emociones positivas (Anexo 1). <b>Nota: se recomienda que el facilitador ambiente la actividad con música tranquila.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p> | <p>Parte I.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica en la presentación de emociones positivas a qué emoción corresponde cada una de las imágenes. Puedes descargar la presentación en el objeto ubicado en el Anexo 1.</li> <li>2. Selecciona las 2 emociones que experimentas con más frecuencia en tu vida.</li> <li>3. Contesta las preguntas reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo fue la última vez que experimenté esta emoción?</li> <li>• ¿En dónde estaba?</li> </ul> </li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué estaba haciendo?</li> <li>• ¿Con quién estaba?</li> <li>• ¿Qué otra situación me hace sentir así?</li> <li>• ¿Qué puedo hacer para cultivar esta emoción?</li> </ul> <p>Parte II.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los integrantes del grupo que se enumeren del 1 al 10.</li> <li>2. Se entrega a cada equipo la descripción de una emoción.</li> <li>3. En cada equipo, un miembro deberá leer en voz alta la descripción y contestar, entre todos, las preguntas que vienen en la segunda parte de la hoja.</li> <li>4. Un miembro de cada equipo explica al grupo la emoción que le tocó y los resultados de su conversación.</li> <li>5. Al finalizar, pedir a los alumnos que hablen de su experiencia (participación voluntaria 4 o 5 personas).</li> </ol> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 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"> <li>1. Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>3. Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</li> <li>• Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li> </ul> </li> </ol> |

#### Nota para el facilitador

**Para la próxima sesión, considera lo siguiente:**

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

## Sesión 2

### Agenda

| Actividades                                           | Tiempo (minutos) | Requerimientos                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ronda inicial                                         | 5                | Ninguno                                                                                         |
| Diario de emociones positivas                         | 10               | Pedir a los alumnos que escriban en su diario.                                                  |
| <b>Explicación del tema de Fortalezas de carácter</b> | 20               | Ninguno                                                                                         |
| Perfil de fortalezas                                  | 60               | <b>Alumno:</b> resultados del test VIA impresos                                                 |
| Receso                                                | 15               |                                                                                                 |
| Escudo de fortalezas                                  | 60               | <b>Alumno:</b> 1 cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores, marcadores de colores |
| Cierre                                                | 15               | Ninguno                                                                                         |

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

## EXPLICACIÓN DEL TEMA FORTALEZAS DE CARÁCTER (20 min.)

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

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empezar explicando las principales características de la actividad.</li> <li>2. Proyectar cada una de las fortalezas agrupadas por virtudes.</li> <li>3. Pedir a los alumnos que vayan marcando con una letra a que virtud corresponden sus primeras 8 fortalezas.</li> <li>4. Solicitar que cuenten cuantas virtudes se repiten en sus resultados.</li> <li>5. Seleccionar 6 espacios en el salón en donde se ubicará cada una de las virtudes.</li> <li>6. Agrupar a los alumnos por virtudes (que tengan 3 o más fortalezas en la misma virtud)</li> <li>7. Reunidos en equipos los alumnos van a desarrollar las características comunes de su perfil, contestando las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que más te gusta hacer?</li> <li>• Cuando tienes tiempo libre, ¿Qué es lo que haces?</li> <li>• ¿Cómo te relacionas con los demás?</li> <li>• ¿Qué es lo que quisieras lograr en la vida?</li> </ul> </li> <li>8. Pedir que escriban las características comunes en una hoja de rotafolio.</li> <li>9. Para finalizar la actividad, los alumnos presentarán su perfil al resto del grupo.</li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## RECESO (15 min.)

| <b>Nombre</b>                                                                                                    | <b>Escudo de las Fortalezas de carácter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción                                                                                                      | Crear un escudo de armas a partir de las fortalezas de carácter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Objetivo                                                                                                         | Representar las fortalezas de carácter más importantes mediante un dibujo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Duración                                                                                                         | 60 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Requerimientos                                                                                                   | Resultados del Test VIA impresos<br>1 cartulina tamaño doble carta, tijeras, hojas de colores, marcadores de colores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Instrucciones para la actividad</p> <p>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos):</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se sugiere que el facilitador haga una breve explicación sobre los escudos de armas (historia, simbolismo, colores, importancia, valor, etc.).</li> <li>2. Indicar a los alumnos: Considerando tus tres fortalezas principales de los resultados de VIA: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña un escudo de armas que las represente.</li> <li>• Puedes utilizar cartulina, tijeras, pegamento, marcadores, diamantina, etc.</li> </ul> </li> <li>3. Después de terminar el escudo de armas personal, indicar a los alumnos que lo presenten ante el grupo, explicando el significado de los dibujos y adornos de tu trabajo.</li> </ol> |

| 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,<br>rescatando lo más significativo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Duración                        | 15 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Requerimientos                  | Ninguno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Instrucciones para la actividad | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los alumnos que realicen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar que de forma individual reflexionen sobre lo vivido durante el desarrollo del taller.</li> <li>3. Por último, pedir a cada uno de los alumnos que contesten a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué fue lo que aprendiste en el taller de hoy?</li> <li>• Define, en una palabra, ¿cómo estás en este momento?</li> </ul> </li> </ol> |

#### Nota para el facilitador

##### Para la próxima sesión, considera lo siguiente:

- **Alumnos:** cuestionario impreso de 100 cosas que hacer antes de morir
- **Facilitador:** Anexo 2 y 3 para trabajar dinámica en parejas (puedes hacer una presentación en PPT de apoyo para mostrar la información de los anexos a los alumnos durante la actividad correspondiente).

## Sesión 3

### Agenda

| Actividades                                         | Tiempo (minutos) | Requerimientos                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ronda inicial                                       | 5                | Ninguno                                                                                                  |
| Diario de emociones positivas                       | 10               | Pedir a los alumnos que escriban en su diario.                                                           |
| <b>Explicación del tema de Relaciones positivas</b> | 20               | Ninguno                                                                                                  |
| Estilos de respuesta                                | 45               | <b>Facilitador:</b> Presentación con información del Anexo 2 y Anexo 3 para trabajar dinámica en parejas |
| Receso                                              | 15               |                                                                                                          |
| <b>Explicación del tema de Metas y logros</b>       | 20               | Ninguno                                                                                                  |
| ¿Por qué son importantes las metas?                 | 60               | <b>Alumnos:</b> cuestionario impreso de 100 cosas que hacer antes de morir                               |
| Selecciona una meta                                 | 45               | Ninguno                                                                                                  |
| Cierre                                              | 15               | Ninguno                                                                                                  |

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

## EXPLICACIÓN DEL TEMA RELACIONES POSITIVAS (20 min.)

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

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

## RECESO (15 min.)

## EXPLICACIÓN DEL TEMA METAS Y LOGROS (20 min.)

| Nombre                                                                                                   | ¿Por qué son importantes las metas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción                                                                                              | Los alumnos comparten sus descubrimientos después de contestar el cuestionario 100 cosas que hacer antes de morir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Objetivo                                                                                                 | Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Duración                                                                                                 | 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Requerimientos                                                                                           | Alumnos: cuestionario impreso de 100 cosas que hacer antes de morir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Instrucciones para la actividad<br><br>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reúnanse en parejas y compartan su reflexión sobre la actividad de 100 cosas que hacer antes de morir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Lograste completar el listado?</li> <li>• ¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil? ¿Algún apartado en particular?</li> <li>• ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad?</li> <li>• ¿Cómo podrías utilizar tus fortalezas de carácter para cumplir las metas enlistadas?</li> </ul> </li> <li>2. Compartan su experiencia frente al grupo.</li> <li>3. Pedir a los alumnos que suban su reflexión, de forma individual, en el buzón de entrega correspondiente al</li> </ol> |

|  |                      |
|--|----------------------|
|  | finalizar la sesión. |
|--|----------------------|

| Nombre                                                                                                   | Selecciona una meta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción                                                                                              | Seleccionar y analizar una meta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Objetivo                                                                                                 | Integrar en su conocimiento la importancia de tener metas en la vida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Duración                                                                                                 | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Requerimientos                                                                                           | Ninguno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Instrucciones para la actividad<br><br>(El facilitador le debe explicar las instrucciones a los alumnos) | <ol style="list-style-type: none"> <li>Solicitar a los alumnos que, de manera individual, seleccionen y escriban una de tus metas.</li> <li>Pedirles que analicen su meta utilizando un diagrama del modelo SMART. Puedes ver ejemplos en la siguiente página: <a href="http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/">http://www.newfoundbalance.com/new-year-new-goals/</a> Imagen de ejemplo:           <div data-bbox="641 758 1333 1098" data-label="Image"> <p><b>S</b><br/>Specific<br/>Who, What, Where, When, Why, Which<br/>Define the goal as much as possible with no ambiguous language.<br/>WHO is involved, WHAT do I want to accomplish, HOW will it be done, WHY am I doing this (reasons, purposes), WHICH constraints / requirements do I have?</p> <p><b>M</b><br/>Measurable<br/>From and to<br/>Can you track the progress and measure the outcome?<br/>How much, how many, how will I know when my goal is accomplished?</p> <p><b>A</b><br/>Attainable<br/>How<br/>Is the goal reasonable enough to be accomplished? How so?<br/>Make sure the goal is not out of reach or below standard performance.</p> <p><b>R</b><br/>Relevant<br/>Worthwhile<br/>Is the goal worthwhile and will it meet your needs?<br/>Is each goal consistent with other goals you have established and fits with your immediate and long term plans?</p> <p><b>T</b><br/>Timely<br/>When<br/>Your objective should include a time limit: "I will complete this step by month/day/year".<br/>It will establish a sense of urgency and prompt you to have better time management.</p> </div> </li> <li>Hacer equipos de 3 personas para que compartan sus metas.</li> </ol> |

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

### **Nota para el facilitador**

**Para la próxima sesión, considera lo siguiente:**

- **Alumnos:** llevar dos porciones de un bocadillo saludable (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.) para compartir con sus compañeros. Los bocadillos se colocarán en una mesa para que los alumnos los tomen libremente a la hora del receso.
- **Facilitador:** llevar una copia del Anexo 4 para cada alumno.

## Sesión 4

### Agenda

| Actividades                                      | Tiempo (minutos) | Requerimientos                                                                              |
|--------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ronda inicial                                    | 5                | Ninguno                                                                                     |
| Diario de emociones positivas                    | 10               | Pedir a los alumnos que escriban en su diario.                                              |
| <b>Explicación del tema de Bienestar y salud</b> | 20               | Ninguno                                                                                     |
| Descanso, me muevo y me alimento                 | 60               | <b>Facilitador:</b> llevar una copia del Anexo 4 para cada alumno                           |
| Snack saludable                                  | 45               | <b>Alumno:</b> snack saludable para dos personas (barrita, granola, fruta, vegetales, etc.) |
| Cierre                                           | 45               | Ninguno                                                                                     |

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

## EXPLICACIÓN DEL TEMA BIENESTAR Y SALUD (20 min.)

| <b>Nombre</b>                   | <b>Descanso, me muevo y me alimento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                        | 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Requerimientos                  | <b>Facilitador:</b> llevar una copia del Anexo 4 para cada alumno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Instrucciones para la actividad | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entregar Anexo 5 impreso a cada alumno</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Algunos parámetros en los que se pueden basar para realizarlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir: 7 a 8 horas (en la noche)</li> <li>• Comer: comida nutritiva 2 veces al día</li> <li>• Hacer ejercicio: 30 minutos a una hora diaria</li> </ul> </li> <li>4. Escribe un plan de acción para incrementar el nivel bienestar de las 4 áreas. Éste debe contener: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas para cada una de las áreas <ul style="list-style-type: none"> <li>o Actividades específicas para lograr las metas</li> </ul> </li> <li>• Tiempos</li> <li>• Medición de logros (como medir lo que se va logrando)</li> <li>• Reflexión final de la actividad</li> </ul> </li> <li>5. Comparte los resultados con tus compañeros y sube tu actividad en el espacio correspondiente.</li> <li>6. 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.</li> </ol> |

| <b>Nombre</b>  | <b>Snack saludable</b>                                                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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"> <li>1. Colocar ordenadamente los snacks en una mesa para que todos los alumnos los puedan ver.</li> <li>2. Pedir a los alumnos que seleccionen mentalmente dos o tres snacks, los que más les resulten atractivos.</li> <li>3. De la selección previa, elegir uno y tomarlo.</li> <li>4. Preguntar al alumno que trajo el snack: ¿por qué es saludable?</li> <li>5. Degustar los snacks</li> <li>6. Para concluir, compartir sus ideas sobre la importancia de una buena alimentación.</li> </ol> |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Nombre                          | Cierre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción                     | El grupo en conjunto habla sobre las experiencias vividas durante la sesión (todos deben participar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Objetivo                        | Reflexionar sobre las experiencias obtenidas durante el taller, rescatando lo más significativo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Duración                        | 45 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Requerimientos                  | Ninguno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Instrucciones para la actividad | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los alumnos que formen un círculo alrededor del salón (el facilitador también forma parte del círculo).</li> <li>2. Solicitar a los alumnos que de forma individual compartan con el grupo las experiencias vividas durante el desarrollo del curso.</li> </ol> <p>Nota: Estas preguntas pueden servir de guía para las respuestas de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que más te gusto del curso?</li> <li>• ¿Qué es lo que te llevas de este curso?</li> <li>• ¿Se cumplieron tus expectativas?</li> <li>• Define con una palabra ¿cómo estás en este momento?</li> </ul> |

#### Sugerencias para el facilitador

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

# Anexo 1. Descripción de emociones positivas

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

## ALEGRÍA

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 a la alegría y surge desde varias fuentes: 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. La alegría se siente brillante y ligero; los colores parecen más vivos; das un brinquito con cada paso; tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interno; te dan ganas de absorberlo todo; tienes ganas de jugar, de echarle un clavado e involucrarte.

## 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. 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. En 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 alegría 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.

## SERENIDAD

Como la alegría, la serenidad surge cuando tu entorno es seguro y conocido y requiere poco esfuerzo de tu parte. Pero, a diferencia de la alegría, 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 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 la alegría, el orgullo, la diversión o el asombro.

## **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 de la alegría 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, practicando un deporte 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.

## **ESPERANZA**

Aunque la positividad generalmente se da cuando te sientes seguro y saciado, la esperanza es una excepción. Si todo fuera bien, no habría mucha necesidad de sentir esperanza. La esperanza entra en acción cuando las circunstancias son difíciles, cuando las cosas no van bien o cuando existe incertidumbre sobre cómo saldrán. La esperanza surge justamente en esos momentos en los que la desesperanza o la desesperación podrían ser igualmente probables. Tal vez acabas de reprobar un examen importante, has perdido tu trabajo, encontraste una bolita en un seno o tu hijo se la lastimado en un accidente de bicicleta. La esperanza, en situaciones como éstas, es “temer lo peor, pero anhelar algo mejor”. En el fondo de la esperanza está la creencia de que las cosas pueden cambiar. No importa lo terribles o inciertas que parezcan las cosas, pueden mejorar. Existen posibilidades. La esperanza nos sostiene, impide que nos desplomemos en la desesperación. Nos motiva a recurrir a nuestras propias capacidades e inventiva para darle un giro a las cosas. Nos inspira a planear un futuro mejor.

## **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.

## **DIVERSIÓN**

A veces pasa algo inesperado que simplemente te hace reír. Una amiga hace una cara chistosa cuando prueba tu creación culinaria. 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.

## **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.

Sentirte inspirado capta 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 del ensimismamiento.

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.

## 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.

## 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: alegría, 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, hay **interés** en todo lo que la persona hace o dice; se **divierten** y ríen juntos; cuando la relación se desarrolla, trae **alegría**; 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.

## Presentación de emociones positivas



PPT Emociones  
Positivas.pptx

Da clic en el botón para descargar la presentación, que contiene dos imágenes por cada emoción positiva, para que elijas la que consideres más conveniente; además, incluye una breve descripción de la cada emoción en las notas y una serie de preguntas reflexivas para la actividad indicada en el manual.

## Anexo 2. Cuadro de ejemplos de respuestas

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Activa-constructiva<br/><i>Se observa una reacción genuina y entusiasta hacia el evento que es comunicado.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Apoyo entusiasta</b></p>         | <p>Pasiva-constructiva<br/><i>Dice poco, pero parece que está contento por la persona que le está contando sobre el evento.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Apoyo silencioso</b></p> |
| <p>Activa-destructiva<br/><i>Destacan más los problemas potenciales o desventajas que implica el evento comunicado.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Invaldar el evento</b></p> | <p>Pasiva-destructiva<br/><i>Se nota un desinterés hacia el evento que le están comunicando.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Ignorar el evento</b></p>                               |

Un ejemplo de este tipo de respuestas ante una misma situación la encontramos en el siguiente recuadro (adaptada de Reivich, Seligman y McBride, 2011):

|                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Situación: José le dice a su amigo cercano, Adrián: "Hola, mi esposa llamó y me dijo que ha conseguido una promoción de puesto en la empresa".</p>                      |                                                                                      |
| <p>Activa-constructiva<br/><i>¡Qué bien! ¿De qué trata el nuevo puesto? ¿Cuándo comienza?</i></p>                                                                          | <p>Pasiva-constructiva<br/><i>Está bien.</i></p>                                     |
| <p>Activa-destructiva<br/><i>Y ahora, ¿quién va a cuidar a tu hijo? ¿Una nana? No te lo recomiendo, hay muchos casos de abuso de parte de las nanas a los niños...</i></p> | <p>Pasiva-destructiva<br/><i>Mira, recibí un mensaje de mi hijo, dice que...</i></p> |

### Referencia

Reivich, K. J., Seligman, M. E., y McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1), 25.

## **Anexo 3. Situaciones para representar**

### **Situación 1**

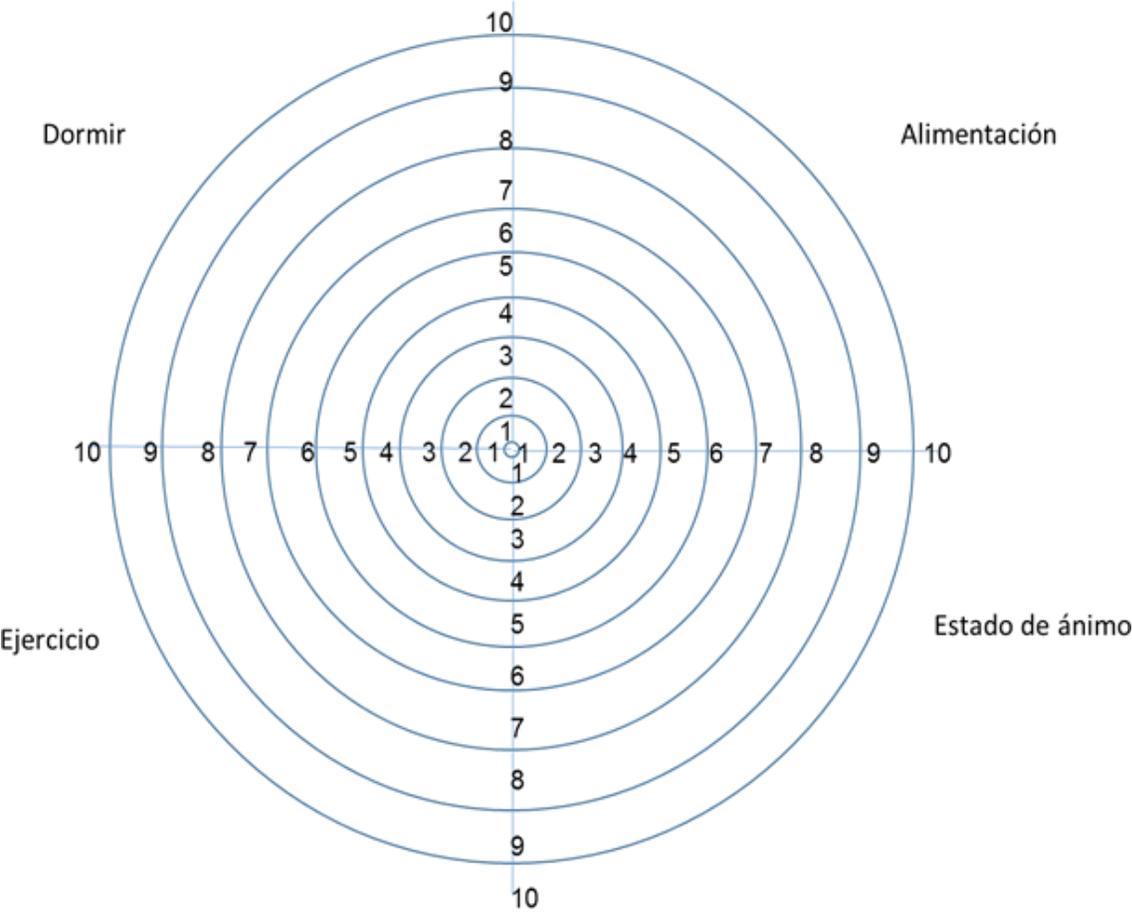
Un joven llega a decirle a su compañero de equipo que acaban de aceptarlo en una universidad prestigiosa en EE. UU. para irse de intercambio por un semestre, pero esto implica que no va a poder continuar con el proyecto de robótica en el que han estado trabajando los últimos meses y con el cual participarán 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 4. Brújula de bienestar



## **Anexo 5. 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 6. 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"> <li>Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., &amp; 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.</li> <li>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.</li> </ul> |
| Impacto en     | Bienestar psicológico, relaciones positivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Instrucciones  | <p><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></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reúne a tu familia y coméntales que realizarán un ejercicio para conocerse mejor, el cual consiste en crear un <b>árbol genealógico de fortalezas</b>, a partir de las fortalezas de cada miembro de la familia (hermanos, padres de familia – si lo deseas, puedes incluir a primos, tíos, abuelos).</li> <li>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:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Adultos (18 años en adelante):<br/><a href="https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult">https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult</a></li> <li>Jóvenes (10 a 17 años):<br/><a href="https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth">https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth</a></li> <li>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</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>adultos pueden indicar las fortalezas de carácter que más observan en ellos a través de su forma de pensar, sentir o actuar.</p> <p>Puedes ver un ejemplo de un árbol genealógico de fortalezas de carácter <a href="#">aquí</a>.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Una vez que los miembros tengan los resultados, elaboren juntos un árbol genealógico de fortalezas.</li><li>4. Elabora un <b>documento</b> 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?</li></ol> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|