CLAVES
PARA EL BIENESTAR

Bitácora para el Autocuidado Docente



DEG

División
Educación
General

Ministerio de Educación

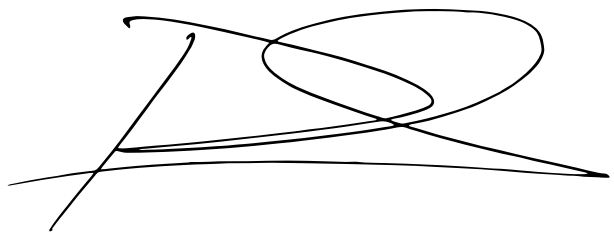
Gobierno de Chile

PRESENTACIÓN

La pandemia que afecta al mundo ha relevado la importancia de fortalecer el aprendizaje socioemocional, tarea que como Ministerio de Educación ya nos encontrábamos realizando desde el 2018 a través de una serie de acciones como la actualización de la Política Nacional de Convivencia Escolar, la Mesa de Expertos de Aprendizaje Socioemocional, entre otras. En estas instancias se concluyó que existen tres principales desafíos a ser abordados en el sistema educativo.

El primero de ellos y el más esencial en el corto plazo, es abordar el aprendizaje socioemocional de los docentes, que son quienes tienen en sus manos la formación de miles de niños, niñas y adolescentes. Con esta finalidad les entregamos esta bitácora, herramienta que les permitirá experimentar el aprendizaje socioemocional y traspasarlo a sus estudiantes. El segundo desafío es impregnar la cultura escolar de un componente socioemocional, que se traduce en un adecuado autoconocimiento, reconocimiento y autogestión, que permita establecer relaciones sanas y positivas en los ambientes escolares y tomar decisiones responsables para el cuidado del entorno. Y el tercero, es lograr incorporar el aprendizaje socioemocional de manera trasversal en todas las asignaturas.

Los quiero invitar a darse una oportunidad para trabajar con ustedes mismos, para revisar sus fortalezas y reencontrarse con su vocación; para adquirir nuevas herramientas que les ayudarán en su propio bienestar personal, así como en el trabajo socioemocional con sus estudiantes. De esta manera formarán estudiantes íntegros, responsables y que contribuyan al desarrollo del país.



Raúl Figueroa Salas
Ministro de Educación

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE



Presentación 3
Gracias profesor 10
Cómo usar esta bitácora 11
4 claves para lograr el bienestar 12
Una nueva mirada sobre el bienestar 14
Ejercicios para reflexionar sobre la felicidad 18
- Ejercicio 1: Línea de la felicidad
- Ejercicio 2: Proyectando mi felicidad
- Ejercicio 3: Historia de Melissa Moody

VIVE DE ACUERDO A TU PROPÓSITO

CLAVE

1

Marcador de libros 25
Introducción 27
Actividad 4: la pizarra en blanco
Importancia del propósito de vida para el bienestar 29
Sentido de vida 30
Qué es el propósito 31
Revisando tu propósito 32
1. Tu trabajo 33
Actividad 5: describe tu trabajo
2. Las necesidades del mundo que te inspiran 35
Actividad 6: une los puntos de tu vida
3. Lo que amas hacer 40
Flow: logrando la experiencia óptima 41
Actividad 7: activando el floren tu trabajo
4. Conoce y desarrolla tus fortalezas 47
¿Qué son las fortalezas del carácter? 48
Vocabulario de las fortalezas del carácter 50
Actividad 8: descubriendo tus fortalezas distintivas
Actividad 9: aprende y usa tu perfil distintivo
Actividad 10: usa tus fortalezas de manera diferente
Actividad 11: fortalezas del carácter que otros ven en ti
Desafío 75
Actividad 12: meditando tus fortalezas

Definiendo tu propósito 78
Actividad 13: diagrama del propósito
Actividad 14: declaración del propósito
Películas para inspirarte 80
Testimonio de una vocación docente 83
Orienta tus decisiones hacia tu propósito 84
Actividad 15: toma decisiones de acuerdo a tus prioridades
Actividad 16: el lenguaje importa
Desafío 85

RECUPERA ENERGÍA PARA TU BIENESTAR

CLAVE

2

Marcador de libros 91
Introducción 93
Actividad 17: test de tipos de combustibles
Actividad 18: test de energía
Hablemos del estrés 98
Cómo recuperar energía 102
1. Tiempo de ejercicio físico 103
Actividad 19: planifica la actividad física
2. Tiempo de dormir 105
Actividad 20: test de tu pateo de sueño
Desafío 108
3. Tiempo interior: conéctate con la naturaleza 109
Actividad 21: encontrándote con la naturaleza
Actividad 22: oportunidades para estar en contacto con la naturaleza
Desafío 111
4. Tiempo interior: la respiración controlada 112
Planifica la recuperación 126
Actividad 23: diseña y planifica tus Momentos de recuperación
Actividad 24: evalúa tus actividades
Desafío 118
Actividad 25: ejercicio del uso del tiempo
Actividad 26: toma decisiones

CLAVE

3

CONDUCE TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Marcador de libros 129
Introducción 131
Mentalidad de crecimiento v/s metalidad fija 132
Actividad 27: reflexionando sobre tu mentalidad de crecimiento
Grandes testimonios de mentalidad de crecimiento 134
Desafío 136
El cambio real es posible gracias a la neuroplasticidad 136
Actividad 28: cambia un hábito en tu casa
Actividad 29: cambia un hábito en tu trabajo
Las trampas del pensamiento 138
Testimonio de mentalidad de crecimiento 139
Actividad 30: trabajo tu mentalidad de crecimiento
Otro cambio posible: aumentar el optimismo 142
Tres ejemplos de optimismo 142
Desafío 145
Definiendo el optimismo 146
Actividad 31: midiendo tu optimismo
Actividad 32: registro de tu estilo explicativo
Aprendiendo a discutir tus creencias 155
Actividad 33: desafiando tus creencias
La aceptación ante la cultura del nunca es suficiente 159
Actividad 34: evaluando la cultura del nunca es suficiente en tu vida
Actividad 35: revisando la autocritica
Autocompasion 161
Pasos para la autocompasion 164
Ejercicios para trabajar la autocompasion 165
Actividad 36: descanso de autocompasión
Actividad 37: explorando la autocompasion a través de la escritura
Las emociones en nuestra vida 167
El valor de las emociones negativas
Rumiar v/s saborear
Aumentar el potencial de las emociones positivas
Actividades intencionadas para Aumentar el savoring 170
Actividad 38: registrando tres eventos diarios positivos
Actividad 39: adoptando un foco positivo
Actividad40: fotografía consciente
Desafío 174
Actividad 41: registro de emociones positivas
Actividad 42: disfruta el presente y el futuro anticipadamente
La rueda de las emociones 176
Desafío 177

CUIDA TUS RELACIONES

CLAVE

4

Marcador de libros 182
Introducción 185
Relaciones sanas y significativas 187
Actividad 43: reflexionando sobre mis relaciones significativas
Actividad 44: reflexionando sobre la relación con tus estudiantes
La empatía 190
Actividad 45: activando tus neuronas espejo
La empatía requiere de la atención 191
Actividad 46: práctica de la observación
Desafío 193
Habilidades para cultivar relaciones sanas 193
1. La escucha activa para resolver conflictos 193
Actividad 47: evaluando el manejo del conflicto en tus relaciones
La historia de la naranja 195
Pasos de la escucha activa 196
Actividad 48: Conflicto en la escuela
Actividad 49: conflicto familiar
2. Hablar desde el yo 207
Actividad 50: práctica de la escucha activa
Desafío 208
3. Respuesta activa constructiva 209
Actividad 51: identifica el tipo de respuesta
Actividad 52: tu respuesta activa constructiva
Actividad 53: repartiendo alegría
4. Mostrar aprecio y valoración 213
Actividad54: demuestra tu aprecio a otros
Actividad 55: reconociendo fortalezas en otro
5. Cultiva la gratitud 216
Actividad 56: gracias a la vida
Actividad 57: tu diario de gratitud
Carta de gratitud 219
Actividad 58: tu carta de gratitud
Desafío 221
Actividad 59: reflexión final sobre la gratitud

GRACIAS PROFESOR

Tu profesión implica una entrega total, donde se conjugan el intelecto, las emociones, el cuerpo, la mente y el alma, para la maravillosa misión de acompañar en el desarrollo y trayectoria educativa a los niños, niñas y adolescentes de una nación.

¿Has calculado cuántas generaciones han pasado por tu sala?

¿Imaginas a cuántos seres humanos llegarás a influenciar?

¿Te imaginas cuánto podría impactar tu labor en tus estudiantes?

Te invitamos a ver el **video n° 1: Profesor, gracias**, disponible en nuestra web, el cual muestra cómo los profesores pueden impactar en la vida de sus estudiantes. Ellos aprenden mucho más de lo que tú has planificado enseñarles... lo que valoran y agradecen ¡Vale la pena verlo!



¡Y este mensaje de gratitud también es para ti!

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Esta bitácora pretende acompañarte en tu viaje a la felicidad y bienestar de manera amigable y flexible, según lo que vayas necesitando o tengas ganas de trabajar en cada momento.

2. No tiene asociado un calendario y no será pedido de vuelta, es para tu uso personal. Solo es para ti, para que puedas reflexionar, poner atención y tomar decisiones en favor de tu bienestar.

3. Si te ayuda, puedes agendar momentos dentro de tu semana para trabajar en ella, y también puedes definir un plazo para trabajar cada clave.

4. Al inicio de cada clave hemos puesto un marcador porque esperamos puedas ir trabajando en paralelo y a distintos ritmos cada una de ellas.

5. Hemos incluido videos que te ayudarán en la reflexión. Te invitamos a hacerte el tiempo para verlos ya que contienen muy buen material. Podrás encontrar estos videos por su número y/o título en nuestra página web **www.convivenciaescolar.mineduc.cl**

6. Al final de cada clave hemos dejado algunas hojas en blanco. En ellas podrás escribir conceptos claves, dibujar los íconos que te hicieron sentido, escribir tus decisiones personales, etc., todo aquello que quieras tener a mano de cada una de las claves. Esperamos que todo el material recopilado te sea de mucho provecho.



Dato científico



Actividad



Desafíos para aplicar lo aprendido con tus estudiantes



Videos sugeridos



Dato interesante

¡¡BUEN VIAJE!!

4 CLAVES
PARA LOGRAR EL BIENESTAR

Para poder abordar el tema del bienestar, hemos organizado los conocimientos, investigaciones y factores relevantes en cuatro claves.

Esperamos que el contenido de esta guía te ayude a conectarte con tus mejores recursos, a desplegar tu vocación, a fortalecer tus relaciones y a cuidar tu propia vida, **porque tu vida es muy valiosa.**

1

"VIVE DE ACUERDO A TU PROPÓSITO"

En esta clave esperamos puedas reconectarte o redescubrir tu propósito de vida. Al reflexionar sobre nuestras prioridades y lo que es importante para cada uno, tomamos mejores decisiones y eso impacta positivamente en nuestro bienestar, aumentando además la sensación de control sobre nuestra vida.

El tener un propósito da sentido a nuestras vidas, algo que todos los modelos de bienestar han comprobado aumentan los niveles de bienestar psicológico e incluso físico.

2

"LA RECUPERACIÓN"

La recuperación es una acción que muchas veces los seres humanos olvidamos, llenando nuestras vidas de actividades y responsabilidades, exigiéndonos al máximo para rendir frente a las expectativas que suponemos se tienen de nosotros. Sin embargo, ese estilo de "no parar" tiene costos muy altos para la salud física y mental. Uno de esos altos costos es el estrés crónico, el cual podrás aprender a distinguir y a manejar de mejor manera.

En esta clave te invitaremos a incorporar la recuperación como un hábito en tu vida, a través de actividades cortas y simples, pero al mismo tiempo desafiantes y estimulantes. Esperamos descubras cómo poder entregar a tu cuerpo y tu mente la energía suficiente que necesitan para funcionar en óptimas condiciones.

3

"CONDUCE TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES"

Esta clave está relacionada con la capacidad que tenemos de dirigir y potenciar el desarrollo de nuestro cerebro, algo que la neurociencia se ha encargado de demostrar con sus recientes investigaciones.

A veces puede parecer que somos víctima de los acontecimientos o de las emociones que experimentamos, sin embargo podemos traer la calma a nuestras vidas, podemos desarrollar una mente optimista y podemos aumentar nuestras emociones positivas, incluso en los momentos más adversos de la vida.

4

"CULTIVA TUS RELACIONES"

En esta clave podrás reflexionar sobre la calidad de tus relaciones interpersonales en diferentes ámbitos de tu vida; y al mismo tiempo podrás aprender algunas estrategias y habilidades que pueden ayudarte a mejorarlas, profundizarlas y hacerlas más significativas. Porque como ya te imaginarás, nuestros vínculos tienen un enorme impacto para nuestro bienestar y felicidad.

UNA NUEVA MIRADA SOBRE LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR

Ser profesor es más que una carrera, es más que una actividad, es más que un trabajo... es una dedicación y compromiso del ser en su totalidad, y por ello debe saber cuidarse para cuidar a quienes tiene a su cargo. Como Ministerio de Educación, queremos ayudarte en esta tarea personal, para que puedas alcanzar altos niveles de bienestar e incluso de felicidad.

La felicidad es un anhelo y una tarea de todos los seres humanos, y se refiere a una experiencia subjetiva. Desde la psicología ha surgido un movimiento, que ha tomado mucha fuerza los últimos veinte años, promoviendo el estudio científico de los factores que inciden en la felicidad de las personas, usando el concepto de bienestar[1]. Este movimiento se ha denominado Psicología Positiva, y lo que busca es entender y promover los procesos que llevan al florecimiento de las personas, al logro de un completo estado de bienestar o felicidad.

Por mucho tiempo la psicología se había abocado al estudio de los trastornos de salud mental, logrando importantes avances en la comprensión y los tratamientos de muchas enfermedades. Sin embargo, la ausencia de enfermedad no implica necesariamente el logro de un estado de felicidad o bienestar, porque las personas anhelamos mucho más que no sentirnos enfermos, queremos vivir una vida plena y con sentido.

Martin Seligman[2], considera el bienestar como un estado en que las personas logran su **florecimiento** u óptimo desarrollo y define que los factores claves para lograrlo son el aumento de las emociones positivas, el cultivo de relaciones sanas y significativas, el abocarse a un propósito o sentido de vida, el desarrollo de las propias fortalezas en actividades intrínsecamente satisfactorias, el poder tener un sentido de competencia o autoeficacia en los ámbitos que nos importan y el cuidado de la salud física y mental: todos factores que podemos cultivar, trabajar y sobre los que podemos tomar decisiones sanas y responsables. Creemos entonces que esta guía podrá dar buenas y muchas luces para este camino de tu cuidado personal y felicidad.



¿CÓMO CUIDA SU **CUERPO** EL DEPORTISTA?

¿CÓMO CUIDA SUS **MANOS** EL ARTISTA?

La ausencia de enfermedad no implica necesariamente el logro de un estado de felicidad

[1] Se usarán como sinónimos los conceptos de bienestar, felicidad, florecimiento, óptimo desarrollo y plenitud, independiente de las diferencias y la subjetividad que algunos constructos puedan contener.
[2] Martin Seligman, sicólogo y escritor estadounidense nacido en 1942; inició sus trabajos de psicología investigando la indefensión aprendida (learned helplessness) y su relación con la depresión. En los últimos años se le conoce igualmente por su trabajo e influencia en el campo de la psicología positiva, siendo reconocido como el padre de la psicología positiva.
Desde finales del 2005, Seligman es director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania. Previamente había ocupado el cargo de presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) desde 1996. Seligman ha escrito varios superventas sobre psicología positiva, como The Optimistic Child, Learned Optimism, Authentic Happiness y What You Can Change and What You Can't.

¿PODEMOS AUMENTAR NUESTRA FELICIDAD?

Resulta legítimo preguntarse si las personas podremos aumentar nuestro estado de felicidad o estamos "destinados" a vivir lo que por circunstancia nos tocó. Tomando en consideración los factores que Seligman y otros autores han estudiado como inequívocos de felicidad, podríamos decir que SÍ se puede aumentar el nivel de felicidad personal. Particularmente, **Sonja Lyubomirsky**[3] ha dirigido numerosas investigaciones sobre cómo aumentarla e incluso hacer sustentables la felicidad y el bienestar.

¿CÓMO CUIDA SU **MENTE** EL CIENTÍFICO?

¿CÓMO CUIDA SU **VOZ** EL CANTANTE?

¿CÓMO CUIDA SU **SER** EL QUE EDUCA?



En primer lugar, es importante considerar que el aumentar la felicidad **no** es cosa de suerte, sino que es resultado de ciertas acciones que debemos realizar de manera intencionada para que los factores antes mencionados, se desarrollen e instalen en nuestro interior. Entonces, el aumento la felicidad surge de un trabajo, que requiere atención y decisión.

Lo segundo a considerar es que, si bien las **acciones intencionadas** son una serie de acciones cuyo efecto en el bienestar está estudiado, quienes las realicen deben hacer un ajuste concreto a su vida, a su forma de ser, para que sean congruentes con la persona que son.

Realizando entonces de manera constante estas acciones intencionadas y ajustadas a nuestra realidad, podremos experimentar un aumento en nuestros niveles de bienestar y felicidad.

El aumento la felicidad surge de un trabajo que requiere atención y decisión.

[3] Sonja Lyubomirsky, psicóloga rusa formada en la universidad de Harvard y doctorada en Psicología social y de la personalidad por la Universidad de Stanford. Nació en 1966. Actualmente es profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de California en Riverside.
Es autora de La ciencia de la felicidad y Los mitos de la felicidad, dos libros prácticos basados en evidencias científicas que pueden ayudar a las personas a aumentar su nivel de felicidad.
Con frecuencia aparece citada en artículos periodísticos de divulgación sobre psicología positiva y felicidad.

¿PODEMOS MANTENER NUESTROS NIVELES DE BIENESTAR O FELICIDAD?

Sostener la felicidad o bienestar en niveles elevados permanentemente suena poco probable, si la entendemos como un estado de alegría constante. Esto, porque hay un obstáculo que deberemos sortear en el viaje hacia la felicidad sustentable: la **adaptación hedónica** [4]. Se ha comprobado que las personas nos adaptamos a las circunstancias positivas de nuestra vida. Esto explica, por ejemplo, por qué las personas no aumentan su bienestar a medida que aumentan sus ingresos, una vez satisfechas las necesidades básicas para sobrevivir. Lo mismo puede ocurrir con las actividades intencionadas para el bienestar.

La buena noticia es que podemos atenuar el efecto de la adaptación ejerciendo nuestra creatividad, variando las actividades o dando variedad a la forma en la que las realizamos. Esta guía te ofrece una gran cantidad de actividades para realizar, y si alguna te acomoda, te brinda grandes beneficios, puedes pensar en variar la forma de realizarla para no caer en las redes de la adaptación hedónica. Si algunas no te acomodan, siéntete totalmente libre de dejarlas a un lado, o quizás retomarlas en otro momento de tu vida. Lo importante es que a ti te haga sentido hoy.

La segunda estrategia para no caer en la adaptación, es el mantener una actitud de aprecio por las ganancias en felicidad y todo lo positivo que se tiene. Se ha visto que las personas que dejan de apreciar lo bueno que tienen, disminuyen su satisfacción con la vida y por el contrario, las prácticas de gratitud son un gran factor de bienestar.

Podemos sostener el bienestar si mantenemos una actitud de aprecio por las ganancias en felicidad y todo lo positivo que se tiene.

4 Concepto que la psicología positiva utiliza para ilustrar el acostumbramiento sensorial que experimenta nuestro cuerpo frente a situaciones que en un inicio nos parecen placenteras, agradables y beneficiosas. Tras un tiempo de experimentarlas, ya no surten el mismo efecto beneficioso en nosotros.


& Felicidad
Bienestar

EJERCICIOS PARA REFLEXIONAR SOBRE LA FELICIDAD

1

Línea de la felicidad

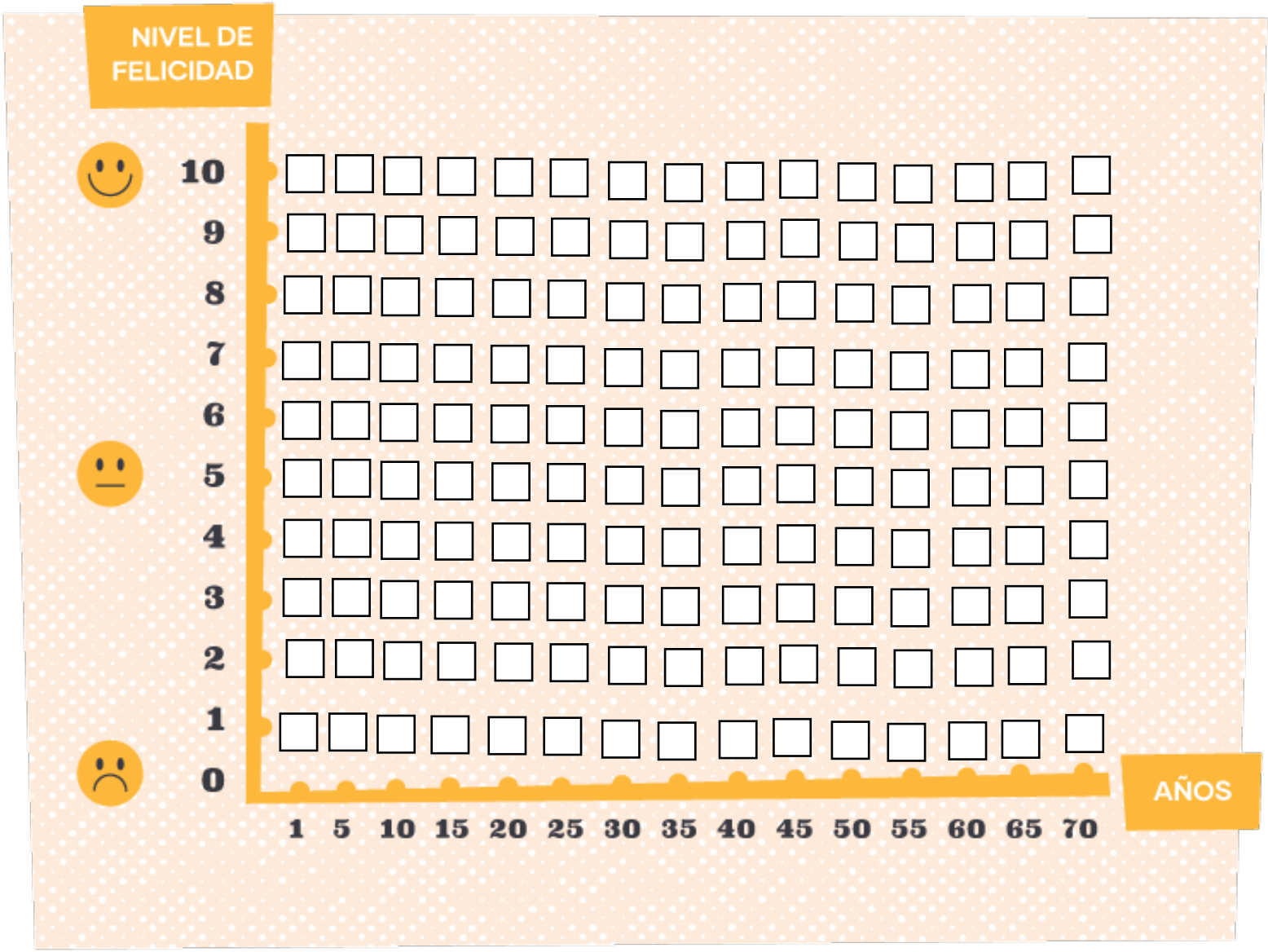
Esta actividad inicial es para que recorras la línea de tu vida y puedas tomar conciencia del bienestar global en ella.

1. En tus años iniciales, de los cuales no tengas memoria, podrás recurrir al relato de otros que tengan recuerdos de tu vida o en su defecto podrás suponer tu estado de felicidad.

2. Recuerda cada año de tu vida y marca el nivel de felicidad promedio vivida en ese año.

3. Cuando llegues a la edad actual, evalúa y marca el grado de felicidad que tienes en estos momentos. Una vez que tengas todos los puntos, únelos con líneas rectas para lograr tu línea de la felicidad.

4. En el eje vertical el 10 es el nivel de mayor felicidad que te puedas imaginar, el 5 es un nivel neutro de felicidad, donde no te has sentido feliz ni infeliz y el 0 es el nivel de mayor infelicidad que hayas experimentado.



¿Cómo te sientes al ver tu línea?
¿Dirías que en general has sido muy feliz o poco feliz?

Piensa en tus momentos bajos de felicidad:

¿Qué emociones sentiste?

¿Qué fue lo más difícil?

¿Cómo saliste adelante? ¿Qué cualidades personales te ayudaron a salir adelante de esos momentos?

¿Alguna persona te ayudó en esos momentos?

¿Crees que estas situaciones te fortalecieron? ¿De qué manera lo hicieron?

¿Cómo crees que todos esos aprendizajes influyen en tu grado de felicidad actual?

Ahora detente en los momentos más felices de tu vida:

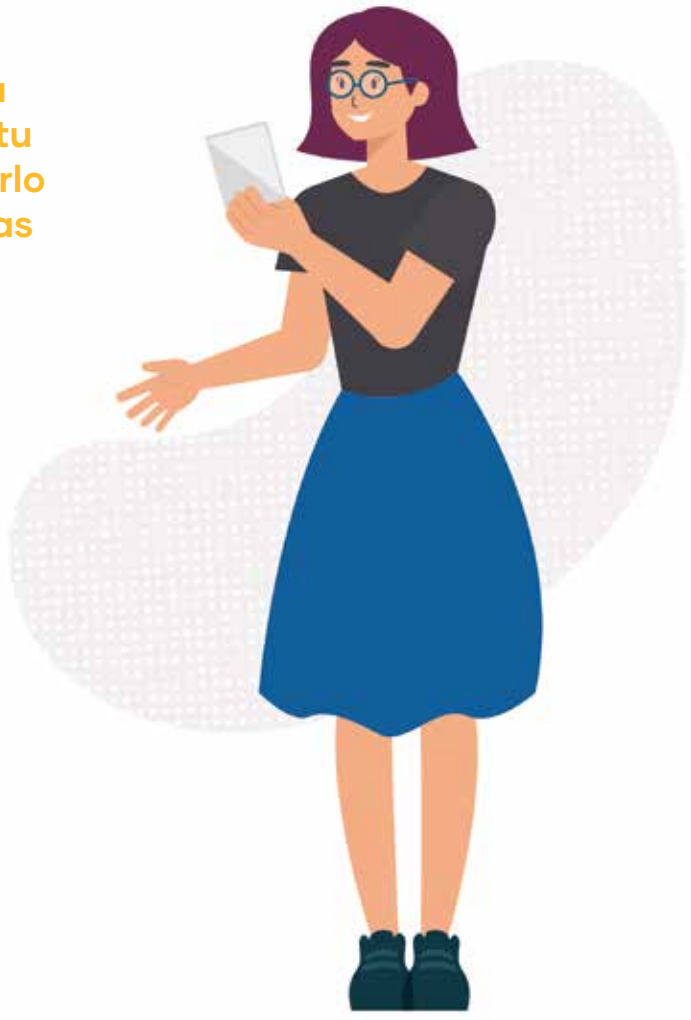
Revive esos momentos en tu imaginación y registra las emociones que sentiste.

¿Qué crees que te hizo sentir tan feliz en esos momentos?

¿Con quién estabas en esos momentos?

¿Cómo crees que esas experiencias impactan en tu nivel de felicidad actual?

Busca una fotografía o algo que te recuerde tu momento favorito y ponla en un lugar que veas frecuentemente (tu locker, tu bitácora, tu celular, etc.). Tenerlo presente te permitirá revivir esas buenas emociones.



2 Proyectando mi felicidad

Ahora piensa en tu futuro e imagínate en un momento en el que tendrás los más altos niveles de felicidad (nivel 10):

¿Cuándo es ese futuro?

¿En qué lugar estás?

¿Con quién estás?

¿Qué estás haciendo?

¿Qué cosas del hoy llevas contigo?

¿Cómo te sientes en ese momento?

¿Te atreves a marcar este momento en tu línea de felicidad?

Haz un collage aquí representando este futuro

3 Historia de Melissa Moody

Te invitamos a ver el **video n° 2: Melissa Moody**, que retrata la historia de una mujer que ha aprendido a ser feliz durante su vida, a pesar de todas las adversidades.

Después de ver el video reflexiona con las siguientes preguntas:

¿Qué factores hacen a Melissa una persona feliz hoy, a pesar de sus dificultades?

¿Por qué crees que se siente más feliz hoy que con su vida antes del accidente?

Anota otras reflexiones que te surjan:

La historia de Melissa es conmovedora. Su vida no ha sido fácil, y probablemente la tuya también ha tenido sus momentos de enorme dolor. Lo esperanzador es que aun así, la puerta de la felicidad y el bienestar está abierta para todos.

Te recomendamos ver el **video n° 3: Documental Happy,** si es que quieres saber más sobre los hallazgos de la ciencia en relación al bienestar y conocer más testimonios entrañables de personas que viven con altos niveles de bienestar en diferentes lugares del planeta.



CLAVE

1

VIVE DE ACUERDO A TU PROPÓSITO

Usa este marcador como guía para vivir esta Clave.

Vive de acuerdo a tu propósito

CLAVE 1

Mi propósito

Vive de acuerdo a tu propósito.

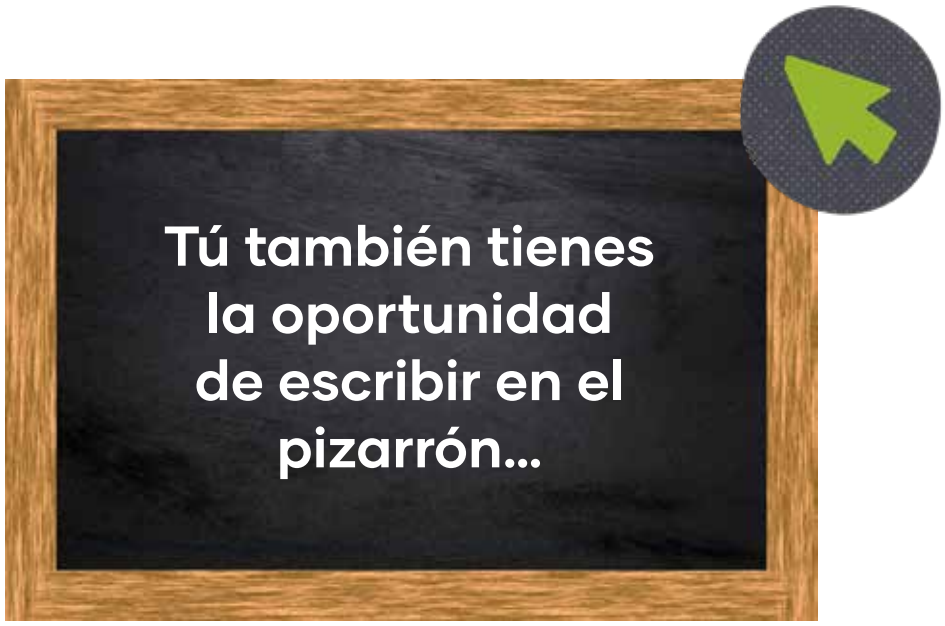
INTRODUCCIÓN

En esta clave te proponemos trabajar sobre tu propósito de vida, ya sea para descubrirlo o recordarlo, y traerlo al presente, porque se ha visto tiene un enorme impacto en nuestro bienestar, incluso en la prevención y el manejo del estrés.

Un propósito que nos trasciende hacia un sentido de vida, despliega en nosotros innumerables beneficios.

4 La pizarra en blanco

Mira el **video n° 4: Los arrepentimientos**, sobre la importancia de perseguir los propios sueños y luego reflexiona con las preguntas a continuación.

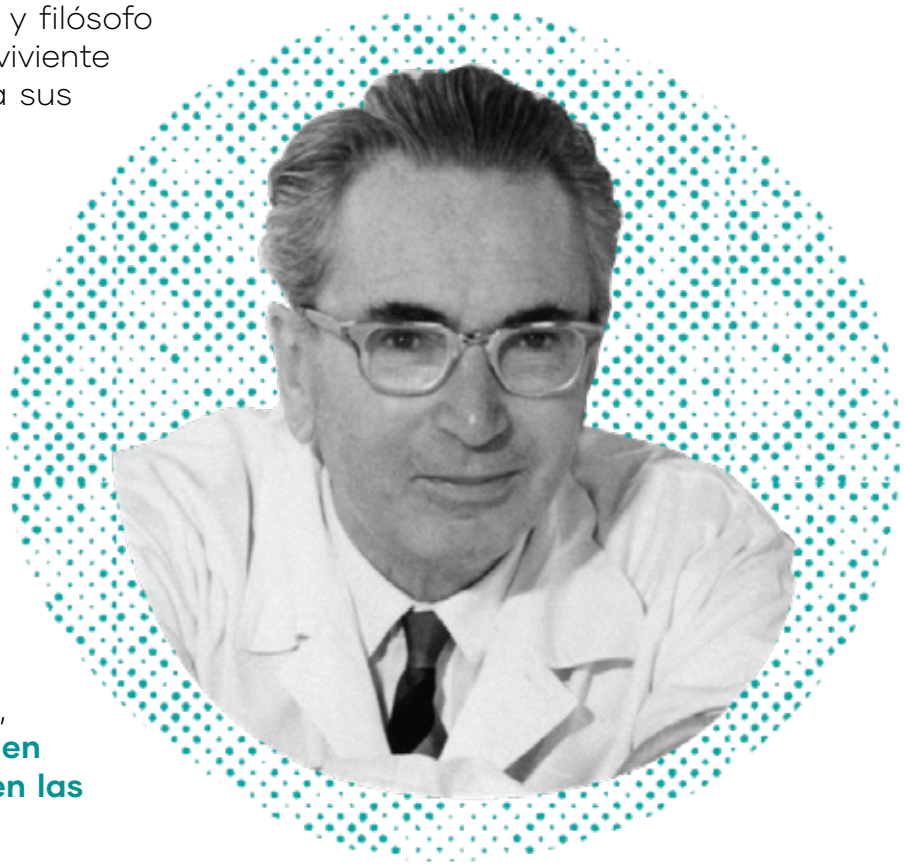


¿Qué escribirías? ¿De qué te arrepientes? ¿Por qué?

¿De qué manera podrías hacer que mañana sea "un nuevo comienzo"?

IMPORTANCIA DEL PROPÓSITO DE VIDA PARA EL BIENESTAR

Viktor Frankl neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, de origen judio, fue sobreviviente del holocausto, en el cual perdió a sus padres, su esposa y varios amigos.



Reflexionando sobre su experiencia, y gracias a la observación que hizo en los campos de concentración donde estuvo prisionero, descubrió que tener un sentido de vida o un propósito, era lo que hacía la diferencia a la hora de sobrevivir. Trabajó intensamente ayudando a las personas a encontrar su sentido de vida y escribió numerosos libros. Su obra más conocida fue el libro "el hombre en busca de sentido" (1946), en donde queda plasmada su visión de la vida y de su sentido, cuando dice: **"la vida tiene sentido en todas las circunstancias, incluso en las más miserables".**

La psicología positiva ha venido a comprobar lo que Frankl observó y es por ello que todos los modelos de bienestar contemplan como elementos fundamentales el propósito y sentido de vida.

DATO CIENTÍFICO

Beneficios de tener un sentido y proposito [5]

- El autoconocimiento
- Ayuda a predecir y controlar el entorno en que vivimos
- Facilita la resiliencia
- Ha demostrado tener impacto positivo en terapia psicológica
- Se le relaciona directamente con la felicidad y la satisfacción en la vida
- Es un factor protector de la salud física y mental
- Previene la pérdida de facultades cognitivas y aumenta la longevidad
- Protege contra los efectos del estrés crónico en cuidadores

Tener un sentido de vida es indicador de [6]:

- Bienestar psicológico y espiritual
- Fortalezas psicológicas y desarrollo positivo
- Predictor del desempeño académico y laboral

[5] Kendall Cotton Bronk, Purpose in Life, A critical Component of Optimal Human Development, Edición 2014, Springer Science & Business Media.
[6] William Damon, The Path to Purpose, Edición 2008, Free Press.

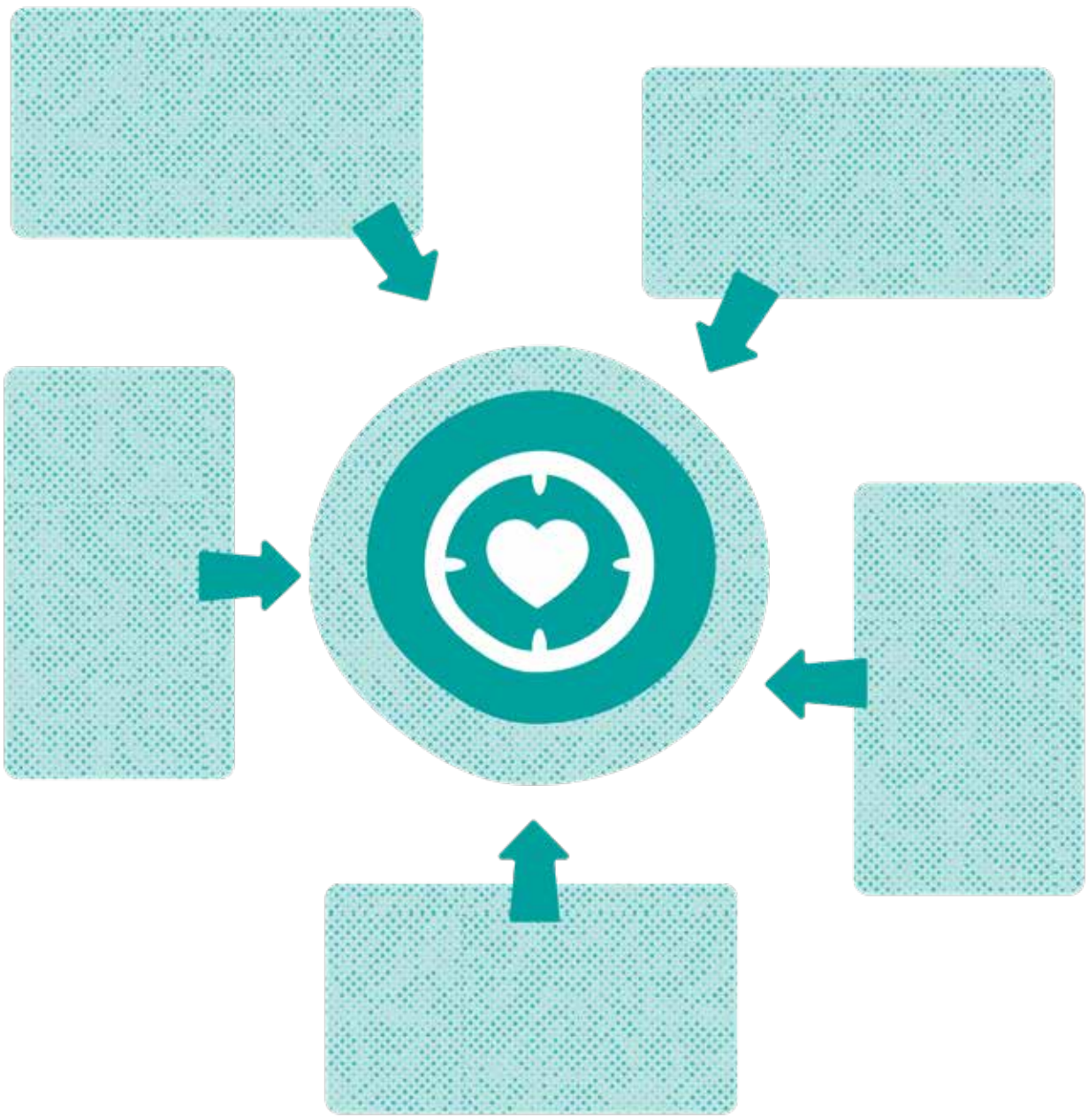
SENTIDO DE VIDA

Martin Seligman en su libro La Auténtica Felicidad (2007) hace una distinción entre sentido de vida y propósito de vida: el primero se refiere a una orientación más general que abarca los valores y creencias que sirven de guía en la vida. Para algunas personas puede ser su religión, la familia, la música, el arte, la ciencia,

Por su parte, el propósito es algo más concreto, más acotado que el sentido. Por ejemplo, podríamos pensar que un sentido de vida es cuidar el medioambiente y un propósito posible ralacionado sería cultivar el amor a la naturaleza o su cuidado por parte de los estudiantes.

El propósito de vida es tan relevante que impacta en la conformación de la identidad personal.

¿Qué valores, creencias u otros aspectos son los que **guían tu vida**?



QUÉ ES EL PROPÓSITO

William Damon [7], define el propósito como "la intención estable y generalizada de alcanzar algo, que es significativo para la persona, y al mismo tiempo, la lleva a un involucramiento productivo con algún aspecto del mundo más allá de sí misma."[8]

¿Cómo saber si mi propósito está "bien definido"?



Según la definición de Damon, tiene que cumplir con cuatro condiciones esenciales:

1. **Estar orientado en un objetivo.**
El propósito es el objetivo último detrás de todos los objetivos alrededor de los cuales se orienta la vida de cada persona en particular.

2. **Tener significado personal para la persona.**
Esto, aunque parece obvio, enfatiza que el propósito es voluntario y automotivado, viene de adentro. Por ello a cada persona le mueven e inspiran valores o aspectos diferentes del mundo.

3. **Implicar compromiso e involucramiento.**
Si hemos definido bien nuestro propósito, lo veremos reflejado en que estaremos invirtiendo tiempo, energía, conocimientos y uso de las propias fortalezas para alcanzarlo.

4. **Un propósito bien definido es aquel que es trascendente, que va más allá de nosotros mismos y nuestros propios intereses.**
Los objetivos centrados en uno mismo, como por ejemplo, ganar dinero, la imagen o el poder, no son considerados propósitos trascendentes [9].

Erik Erikson en su libro Identidad, Juventud y Crisis (1968), acuñó la frase **"Eres lo que quieres"** y sostiene que la identidad personal se conforma de manera sana cuando hay una dirección en la vida. A su vez sostiene que para encontrar un propósito es necesario un profundo autoconocimiento.

[7] William Damon, psicólogo de la Universidad de Stanford, experto en el desarrollo del propósito y director del Centro de la Adolescencia de la misma Universidad.
[8] William Damon, The Path to Purpose, 2008, Free Press.
[9] El elemento de la trascendencia del proposito es un elemento que ha sido estudiado por muchos autores, entre ellos Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., y Deci, E. L. (1996). All Goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. The Psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior (pp. 7-26), New York, Guilford Press.

Revisando tu propósito

Puede ser que ya tengas un claro propósito de vida que orienta tus acciones diariamente. Quizás te das cuenta de que alguna vez tuviste un propósito claro, pero con el paso del tiempo lo has olvidado como un norte o guía fundamental para tu vida. O tal vez, aún no lo has pensado y descubierto. En cualquiera de estos casos, la reflexión y desarrollo sobre los cuatro aspectos que interactúan en la consecución de un propósito, te ayudará para tenerlo más presente.

Estos cuatro elementos permiten indentificar tu propósito y al mismo tiempo interectúan y se potencian en la medida que están orientados hacia tu propósito.



Una vez que lo definas, puedes escribirlo en el marcador de esta Clave.



Revisando tu propósito

1. TU TRABAJO

El trabajo, cualquiera que este sea, es la principal actividad que las personas realizamos cada día, ocupando una significativa cantidad de horas. Si las personas pasan tanto tiempo en su trabajo, sería de esperar que pueda contribuir a su bienestar, y por ellos es un ámbito de estudio primordial para la psicología positiva. Sin duda, hay factores ajenos a cada persona que pueden hacer más o menos agradable un trabajo. Pero cada uno puede aprender a darle sentido a las actividades que realiza, **integrando el trabajo como una forma de alcanzar su propósito.**



Describe tu trabajo

¿Cuál de las siguientes definiciones elegirías hoy para describir tu trabajo?

- [x] 1. Como una forma de ganarme la vida.
- [ ] 2. Como una forma de desarrollar mis fortalezas.
- [ ] 3. Como un camino para alcanzar mi propósito.

Si para ti el trabajo es solo una forma de ganarse la vida:

¿Es suficiente para ti esta definición?

¿Siempre ha sido así?

¿Alguna vez tu trabajo ha tenido un sentido diferente?

¿Qué tendría que suceder para recuperar ese sentido?

Si para ti el trabajo significa una oportunidad de crecer personal y profesionalmente:

¿Te sientes satisfecho/a con lo que has logrado profesionalmente?

¿Qué fortalezas has desarrollado?

¿Podrías haber desarrollado estos talentos en otro trabajo distinto a la docencia?

Si tu trabajo te conecta con tu propósito:

¿Qué te apasiona de tu trabajo?, ¿De qué manera tu trabajo te ayuda a vivir según tu propósito?

Varios estudios muestran que uno de los factores clave para despertar la motivación intrínseca de los estudiantes es tener un docente apasionado[10].

La vocación docente, normalmente está llena de significado por el impacto social que genera, al hacerse cargo de parte importante del desarrollo de las futuras generaciones. Sin embargo, si la motivación intrínseca no es alimentada constantemente, la rutina, las tareas administrativas menos satisfactorias, la poca claridad o la enorme cantidad de objetivos, y otros factores, pueden terminar por agobiar y ensombrecer los aspectos más gratificantes de la docencia, nublando la conciencia de un propósito en todo lo que se hace.



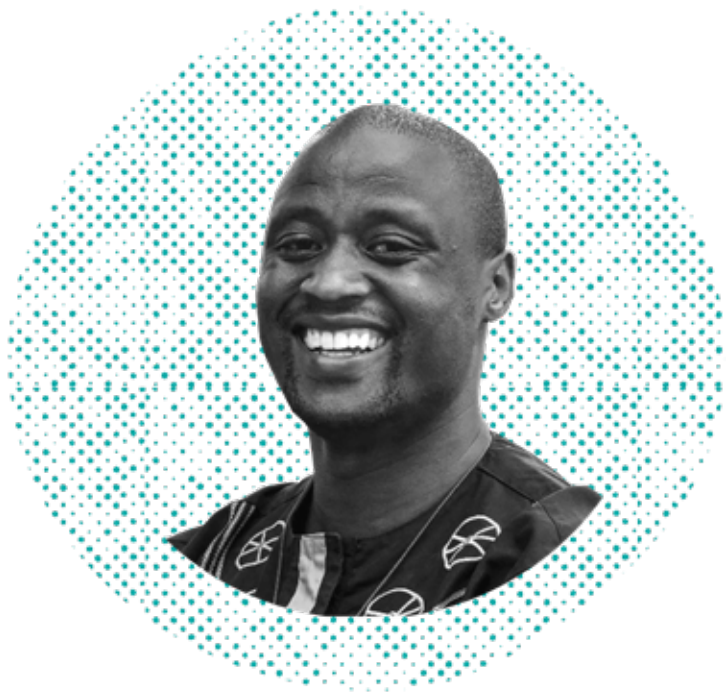
Cuando puedas, en tu trabajo **haz lo que amas y ama lo que haces**.

TESTIMONIO: PETER TABICHI

El ganador del Global Teacher Prize 2019 (premio al mejor docente del mundo), fue el keniata Peter Tabichi. En su historia se ve con claridad cómo logra unir su trabajo con un propósito. El 03 de julio del año 2019, fue entrevistado para la Revista El Sábado, de El Mercurio. Allí señaló:

"Lo que hizo convertirme en profesor, fue ver que enseñar es algo que puede transformar las vidas de las personas."

Si quieres leer la entrevista completa puedes hacerlo en nuestra plataforma, bajo el nombre **Entrevista a Peter Tabichi.**



[10] Benita, M., Butler, R., y Shibaz, L. (2018, December 13). Outcomes and Antecedents of Teacher Depersonalization: The Role of Intrinsic Orientation for Teaching. Journal of Educational Psychology. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/edu0000328



Revisando tu propósito

2. LAS NECESIDADES DEL MUNDO QUE TE INSPIRAN

Todos hemos nacido con el deseo y la habilidad de resolver o hacernos cargo de ciertos problemas del mundo. Quienes buscan curar y mantener sanas a las personas estudian medicina; a quienes les apasiona la justicia y defender los derechos de las personas son abogados. Encontrar la especificidad del problema del mundo que te inspira y mueve, te acerca a tu propósito de vida.

¿A qué nos referimos con "el mundo"?

Es el mundo que habita en tu mente, la dimensión y espacio que te importa, del que te sientes parte y al que quieres influir. Por ejemplo, tu mundo pueden ser los estudiantes de tu sala, la comunidad de tu escuela, los niños, niñas y adolescentes de Chile, la ciencia, la literatura, etc.

- ¿Quiénes pertenecen a tu mundo?

- ¿Quién eres dentro de este mundo?

- ¿Qué puedes aportar? ¿Qué puedes hacer diferente para que sea mejor?

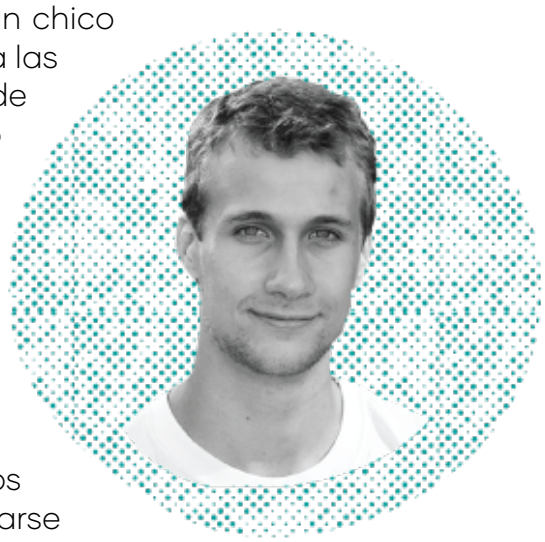
- ¿Qué necesidad atiendes o puedes atender como docente?

- ¿Qué problemas específicos del mundo estás ayudando a resolver?

DATO INTERESANTE

En el estudio longitudinal[11] en adolescentes con propósito realizado por **William Damon** se descubrió un patrón común en todos ellos: todos los adolescentes con propósito habían tenido experiencias significativas en la infancia que les gatillaron el descubrimiento de una necesidad del mundo que les interpelaba con fuerza. Es decir, nuestro propósito aparece temprano en la vida como **chispas** y crece y toma forma en la medida que le damos cabida en nuestra vida.

Uno de estos adolescentes con propósito fue **Ryan Hreljac**, un chico que a los 7 años se conmovió por la falta de agua potable para las personas en África y decidió trabajar para construirles un pozo de agua. Hoy tiene una fundación a través de la cual ha construido innumerables pozos de agua y ha logrado que miles de personas se comprometan con su causa.



Si bien puedes pensar que Ryan debe haber sido un niño extraordinario, lo más valioso de esta historia es que no. Ryan es un joven común y corriente. No fue ni el más inteligente de su clase, ni tuvo un liderazgo especial, incluso él mismo ha relatado que era muy tímido, y con eso ha logrado cosas extraordinarias. Esto nos abre esperanzas para nosotros y nuestros estudiantes, porque no es necesario destacar, sino decidir abocarse a nuestro propósito, eso que trasciende a nosotros mismos, y eso hará que personas ordinarias logremos resultados extraordinarios.

En el **video n° 5: Ryan Hreljac** puedes ver su historia.

¿Qué es aquello que tú puedes aportar y contribuir en este mundo de manera especial?

6

Une los puntos de tu vida

Queremos que recuerdes cómo ha sido tu camino hasta llegar a donde estás. Que veas si hay acontecimientos que te han marcado el camino o guiado de alguna manera hasta el punto en donde estás hoy; y crees que te han llevado a ser el docente que eres, la persona que has construido. Unir estos acontecimientos o eventos te ayudará a encontrar un hilo conductor de tu propósito.

Te dejamos unas preguntas para ayudarte a hacer esta reconstrucción

[11] William Damon, J. Menon, Kendall Cotton Bronk, The Development of Purpose in Adolescence, Journal of Applied Developmental Science, 7, (2003), 119-28

Parte 1: Buscando mis puntos de inspiración

¿Recuerdas alguna experiencia de tu infancia o adolescencia que te haya permitido conectar con alguna necesidad de tu mundo? ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Con qué necesidad te conectó?

¿Qué ideas se te ocurrían entonces para poder contribuir? ¿Llevaste adelante tus ideas de alguna manera? ¿Cómo fue esa experiencia?

¿Qué soñabas, o aún sueñas lograr?

¿Hubo personas que te apoyaron o motivaron a seguir adelante? ¿Quiénes? ¿Cómo lo hicieron?

¿Hay personas que te hayan inspirado? ¿Cómo?

¿Qué hitos o hechos te marcaron durante tu infancia o juventud para tomar decisiones relevantes en tu vida?

¿Cuándo tomaste la decisión de ser educador? ¿Por qué razones? ¿Qué tiene esta profesión que le da un sentido especial a tu vida?

Si volvieras a tener 18 años, ¿qué consejo te darías?

Hoy, ¿quiénes te inspiran en tu estilo de docencia? ¿Por qué?

¿Quiénes crees que se ven influenciados o motivados por ti? ¿Por qué?

¿Recuerdas algún momento durante tu carrera docente que te haya inspirado a ser mejor, o que te haya ayudado a reconectarte de manera especial con tu vocación?

¿Puedes cumplir tu propósito de vida en el lugar en que estás?



Esta reflexión se inspira en un famoso discurso que dio **Steve Jobs**, el creador de Apple y Pixar, en la Universidad de Stanford el año 2005. En él, repasaba su historia como una serie de acontecimientos y decisiones que estaban unidos por un hilo conductor. Al mirar hacia atrás, podemos dar sentido a nuestras historias de vida. Si te interesa ver este discurso inspirador revisa el **video n°6: Discurso de Steve Jobs.**

Parte 2: Hilando los puntos

	Hechos significativos	**Personas influyentes**
	Describe el hecho y anota por qué te impactó.	Describe cómo te influyó, alguna frase que te haya dicho, o un gesto especial.
Infancia		
Preadolescencia		
Adolescencia		
Juventud		
Adultez		

Revisando tu propósito

3. LO QUE AMAS HACER

El tercer aspecto del diagrama del propósito que revisamos al inicio de esta clave, es lo que amas hacer.

Para iniciar te queremos pedir que veas el **video n° 7: Billy Elliot.** Es un breve extracto de una gran película sobre hacer lo que amas. Del video y de lo que te hemos contado, te invitamos a reflexionar sobre tu propia vida.

¿Te has sentido alguna vez en un estado similar al de Billy cuando baila? Como cuando estás haciendo algo con tal grado de concentración que no te das cuenta cómo pasa el tiempo ¿Con cuáles actividades has quedado absorto, logrando tal grado de concentración que te olvidas del mundo? Piensa en el presente o en momentos de tu infancia o adolescencia.

¿Qué actividades son altamente satisfactorias para ti?

¿Cuántas horas al día (o a la semana) le dedicas a estas actividades?

¿Hay alguna actividad que sea altamente satisfactoria para ti, y la tengas postergada? ¿Podrías intentar retomarla?

Pega aquí una imagen de un objeto que represente lo que amas hacer, o de ti mismo en una actividad que te apasiona. Tenerlo a mano te ayudará a disfrutarlo con el solo hecho de recordarlo.

FLOW: Logrando la experiencia óptima



Cuando las personas realizamos actividades que nos resultan inherentemente satisfactorias, es decir, que tienen sentido y que nos apasionan, es altamente probable que logremos llegar a un estado de alta concentración llamado **flow o fluir.** Este es un estado en el que podemos obtener nuestro mejor desempeño porque nos ofrece desafíos que somos capaces de enfrentar y que nos permiten ampliar nuestras capacidades.

El flow se puede definir como un **estado de total involucramiento en la realización de una actividad, en la que la persona se siente desafiada, pero al mismo tiempo, completamente capaz de enfrentar el desafío.** Este término fue acuñado por el gran psicólogo **Mihály Csíkszentmihályi[12],** después de entrevistar a miles de personas de diferentes profesiones, sobre cuáles eran sus momentos más felices.

En su libro "Fluir: la psicología de la experiencia óptima" señala: "Los mejores momentos ocurren normalmente cuando el cuerpo o la mente de la persona es exigida al máximo, en un esfuerzo voluntario por alcanzar algo difícil y valioso. La experiencia óptima, es entonces, algo que tenemos que hacer que suceda. Para una niña, sería poner con sus pequeños dedos tambaleantes el último bloque en la torre que ha construido, la más alta que haya levantado hasta ahora; para el nadador podría ser el tratar de batir su propio récord; para el violinista el adquirir maestría en una difícil pieza musical. Para cada persona hay miles de oportunidades, desafíos para expandirse a sí misma." (Csíkszentmihályi, 1990, p. 31-32).

¿Te hace sentido este párrafo? ¿Cuánto influyen en tu satisfacción con la vida estas experiencias óptimas de desafío, concentración y uso de tus fortalezas?

[12] Profesor de psicología en la Universidad de Claremont (California) y fue jefe del departamento de psicología en la Universidad de Chicago y del departamento de sociología y antropología en la Universidad Lake Forest. Ha destacado por su trabajo acerca de la felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo y la diversión, pero es más famoso por su creación de la teoría del Flujo y por el trabajo que ha realizado durante mucho tiempo acerca de ese tema.

DATO CIENTÍFICO [13]

Beneficios del "fluir" para nuestro bienestar:

- Aumento del bienestar subjetivo.
- Mayor satisfacción con el trabajo.
- Aumento de la creatividad.
- Aumento de la autoestima.
- Mejor salud mental.
- Mayor involucramiento en el trabajo y en la escuela.
- Mejor desempeño profesional, deportivo, etc.
- Más vitalidad y energía.

- Baja incidencia de psicopatología.
- Menos ansiedad.
- Menos estrés.
- Menos somatización.

¿Cómo lograr el estado de **flow**?

Tener la capacidad de llegar al estado de flow se puede desarrollar, ya que depende más de **cómo** hago las actividades del trabajo, de la casa o incluso un hobby, que de las condiciones externas que facilitan o entorpecen la actividad.

Todo depende del manejo de la **atención** durante las actividades. Muchas veces, las personas encuentran que sus vidas son aburridas, que no realizan nada interesante en su trabajo o en sus casas; la verdad es que siempre podemos decidir transformar las actividades en algo más interesante y desafiante para nosotros mismos.

Este poder transformador nos permite recuperar la vitalidad y entusiasmo por la vida, al dar un nuevo significado a las actividades más importantes que realizamos, e incluso a pequeñas acciones rutinarias de cada día.

[13] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Jeane Nakamura y Mihály Csíkszentmihályi, The Concept of Flow, The Handbook of Positive Psychology, University Press.

Requisitos para lograr el flow



Fijarse objetivos claros.
Para experimentar el flow es necesario tener objetivos claros a lograr con la actividad. Así, la actividad inmediatamente se vuelve un desafío, se aclaran las habilidades necesarias para enfrentarla y se obtiene feedback inmediato sobre el desempeño.

En un deporte o disciplina, los objetivos son bastante claros durante la realización de la actividad. Por ejemplo, si juego tenis, sé que mi objetivo es meter la pelota en la cancha con la menor cantidad de errores posibles. Para ello debo aprender a sacar y una variedad de golpes de la disciplina y el marcador será muy elocuente en decirme si lo estoy logrando o no.

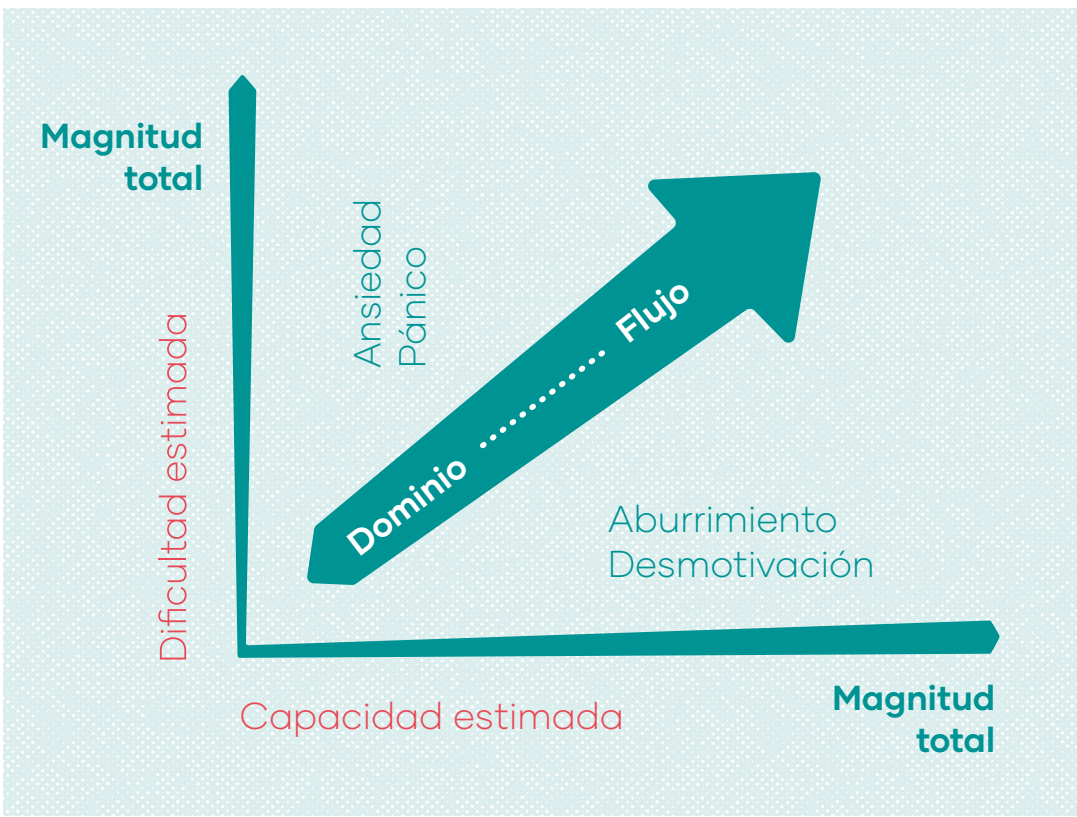
En el mundo del trabajo, a veces, los objetivos son poco claros, muchos y generales, pero cada uno puede ir acotándolos, priorizándolos y operacionalizándolos.

En el caso de la docencia, un ejemplo de objetivo podría ser lograr una buena disciplina de todos los estudiantes, o que todos los estudiantes realicen un excelente trabajo de investigación. Sin embargo, estos objetivos son demasiado generales como para que te sirvan de desafío clase a clase, que es donde podrás entrar en un estado de flow. ¿Podría realmente guiarte ese objetivo?

Establecer objetivos más acotados y medibles, clase a clase, o semana a semana, es sin duda una mejor estrategia.



Desarrollar las capacidades.
Para lograr el estado de flow, debe producirse un desarrollo de las capacidades,y para ello el desafío debe ser óptimo. Es decir, lo suficientemente alto como para expandir las propias capacidades, pero no a tal punto de ser inalcanzable. Para que la actividad "nos atrape", nuestras habilidades deben estar exigidas, pero a un punto tal que tengamos sensación de eficacia o competencia. De lo contrario, cuando la exigencia es baja, las personas caen en estados de aburrimiento o desmotivación; y cuando es demasiado alta, en estados de ansiedad o miedo al perder confianza en sus capacidades, tal como lo muestra el siguiente cuadro.



Lo que nos permite saber cuándo la exigencia es óptima, es el **feedback** que se recibe durante la actividad. Por ejemplo, el maratonista que empieza a sentirse muy cansado en el kilómetro 20, sabe que debe bajar el ritmo para completar la carrera, y rápidamente puede ajustar su velocidad.

Otro ejemplo podría ser cuando a un docente se le asigna la tarea de entrevistar a todos sus estudiantes. Podría sentirse sobrecargado, podría decir que no sabe cómo hacerlas, que no tiene tiempo y evitar así la tarea. Pero para lograr el estado de flow la clave está en transformar la tarea en un desafío que requiera desarrollar nuestras capacidades. Entonces, el docente puede proponerse desarrollar su empatía a través de ellas. Establecer una periodicidad para realizarlas, preparar una pauta y evaluar según el resultado si efectivamente logró mostrar empatía.



Manejar la atención, focalizándola en la actividad.
El involucramiento es facilitado por la capacidad de concentración en la actividad. Entonces, continuando con ejemplos de la docencia, si el objetivo que la persona se ha planteado es aprender el nombre de cada estudiante, planificará la forma de ejercitar su capacidad de memoria imponiéndose una exigencia óptima. Aprenderá cinco nombres cada día, enfocándose en cinco estudiantes, a los cuales les hará constantes comentarios y preguntas, que ya llevará preparadas. Luego anotará en su bitácora los cinco nombres aprendidos y pondrá algún rasgo positivo distintivo de cada uno de ellos. Si logra mantener este foco durante la clase, probablemente en unas siete a ocho clases logrará su objetivode aprender los nombres de cada estudiante, y como consecuencia, generará que los estudiantes se sientan mirados y conectados con ese docente. Esto facilitará su relación con ellos. Alcanzar el control atencional para enfocarse en estos desafíos que pueden hacer disfrutar más el propio trabajo, requiere disciplina, determinación y objetivos claros. Al principio será difícil, pero poco a poco, en la medida en que se van viendo los resultados del esfuerzo, se empieza a disfrutar de estos desafíos cotidianos.





Activando el flow en tu trabajo

Piensa en alguna actividad de tu trabajo como docente que disfrutas y quisieras con ella experimentar el estado de flow (dirigir trabajos en grupo, reflexionar con los estudiantes, entrevistar a estudiantes, corregir pruebas, hablar un tema interesante delante de la clase, etc.). Transfórmala en un desafío:

1

Ponte objetivos de corto plazo o muy específicos.

2

¿Qué capacidades (talento, habilidad, fortaleza) te permiten desarrollar este desafío?

3

¿Cómo sabrás que estás acercándote a tu objetivo? (fuente del feedback necesario).

4

Haz un plan de acción y focaliza tu atención.

¿Qué? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Con quién? ¿Con qué?

Acción 1

Acción 2

Acción 3

Acción 4

Acción 5

Desde luego, en el trabajo y en otros ámbitos de la vida, hay muchas cosas que tenemos que hacer aunque no nos gusten, o no sean especialmente significativas para nosotros. Aumentar el bienestar no significa dejar de hacerlas. Lo importante es que, dentro de una evaluación global, nuestra vida esté orientada a aquello que nos llena de sentido, que tengamos la posibilidad de realizar aquello que amamos en una dosis suficiente para sentirnos satisfechos con nuestra vida.

Lo importante es que, dentro de una evaluación global, nuestra vida esté orientada a aquello que nos llena de sentido.



- Si ya tienes claro qué amas hacer, la propuesta es hacerlo **más seguido** en la medida de tus posibilidades.

- Si crees que hay actividades que amas, pero que has descuidado por falta de tiempo o por no asignarle tanta prioridad, piensa si podrían **tener un espacio en tu vida ahora.**

- Intenta hacer con amor todo lo que hagas, **buscando algún sentido** que te mueva.

- **Transforma** algunas de estas actividades en desafíos, con objetivos claros y manejando tu foco atencional durante su realización, para que puedas alcanzar el estado de flow.



Revisando tu propósito

4. CONOCE Y DESARROLLA TUS FORTALEZAS, ESPECIALMENTE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

El concepto fortaleza hace referencia a distintos tipos de cualidades humanas. Incluye talentos, intereses, habilidades, recursos, fuerza motivadora y valores. Todas ellas son importantes, ya que son los recursos con los que llevamos a cabo nuestra vida, nos movemos hacia nuestros objetivos y realizamos nuestro propósito.

Dentro de todas estas cualidades, las **fortalezas del carácter** tienen una particularidad que las hace especialmente valiosas por sobre las otras, y es que **están en nosotros todo el tiempo, nos ayudan a hacer crecer todas las otras fortalezas humanas y nos definen como persona.** Y es por esta razón que las hemos elegido para desarrollarlas contigo.

¿Crees que sería posible desarrollar un talento sin usar **tus fortalezas de carácter?**



Desarrollar un talento como tocar un instrumento o un deporte específico requiere horas de práctica durante muchos años, lo que implica el desarrollo de las fortalezas del carácter de la perseverancia, autorregulación y el entusiasmo.

Para aprender la habilidad de escuchar activamente para la resolución de conflictos, es necesario activar fortalezas como la amabilidad, la inteligencia social o la ecuanimidad.

En tu trabajo docente usas las fortalezas de carácter todo el tiempo, y ayudas a tus estudiantes a desarrollarlas también. Por eso, te queremos invitar a profundizar en este concepto, desde la mirada de la psicología positiva.

¿QUÉ SON LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER?

Son las características internas personales que nos hacen únicos, reconocibles y distinguibles entre otros. De una manera fácil y sencilla podemos decir que son las características por las cuales admiramos a las personas y a nosotros mismos.



DATO INTERESANTE

El estudio de las Fortalezas de Carácter desde la Psicología Positiva se inicia en el año 2000. Se definieron después de un trabajo que duró tres años, donde participaron 55 investigadores reconocidos en psicología. Ellos observaron y estudiaron las distintas culturas, religiones y filosofías buscando los rasgos positivos que se repetían en todas las personas. **El resultado obtenido fueron 24 fortalezas ubicuas[14], las que al vivirlas permiten desarrollar 6 virtudes.** Todas estas virtudes son ubicuas, lo que significa que están presentes en las personas de todas las culturas.



Niemec define las fortalezas del carácter como "una capacidad o rasgo de la persona de actuar, pensar y sentir de una determinada manera, y que es auténtica y energizante para quien la tiene y le permite funcionar y desarrollarse óptimamente."[15]

IMPACTO EN EL BIENESTAR AL USAR LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

- Experimentamos más emociones positivas.
- Nos involucramos más en el trabajo y las actividades que realizamos.
- Encontramos más sentido de vida.
- Mejoramos las relaciones interpersonales.
- Y obtenemos logros más significativos.

Por el gran impacto que tiene para nuestro bienestar el usar las fortalezas, Martin Seligman las define como **"la columna vertebral"** del bienestar.

Te invitamos a ver el excelente **video n °8: Fortalezas del carácter**, por si quisieras conocer más acerca de lo que son las fortalezas, cómo fue el trabajo que se realizó para clasificarlas y cómo puedes usarlas en pro de tu bienestar.

[14] Ubicuas significa que esas cualidades están presentes en personas de todas las culturas, son universales.

[15] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Ryan M. Niemec, Character Strengths Interventions, A Field Guide for Practitioners, Hogrefe Publishing.

VOCABULARIO DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

Hasta el momento no hemos mencionado ni explicado el contenido de las fortalezas del carácter, por lo que te compartimos la definición de cada una de ellas y de las 6 virtudes con las cuales se relacionan cada una de las 24 fortalezas. Después podrás realizar un cuestionario para conocer cuáles son tus principales fortalezas de carácter.

VIRTUDES

FORTALEZAS

Templanza: describe las fortalezas que te ayudan a administrar tus hábitos y te protegen contra los excesos.



Humildad: capacidad de ver tus puntos fuertes y talentos sin buscar ser el centro de atención o recibir reconocimiento. Piensas bien de ti mismo/a teniendo un buen sentido de quién eres, con conciencia también de tus errores e imperfecciones.



Prudencia: capacidad de actuar con cuidado y cautela evitando riesgos innecesarios; planificación con el futuro en mente; capacidad de pensar antes de actuar.



Perdón: capacidad de mostrar comprensión hacia otros que han cometido un error o te han hecho daño, dejando ir los sentimientos de frustración, decepción y resentimiento. No significa olvidar o reconciliarse, sino olvidarse de la venganza.



Autorregulación: capacidad de adecuar tus acciones y tus emociones al contexto. Muestras alto nivel de confianza en tus capacidades y en el logro de tus objetivos.

Sabiduría: describe las fortalezas que te ayudan a recopilar y usar el conocimiento.



Perspectiva: capacidad de ver las situaciones desde una mirada más amplia, más general, sin quedarse entrampado en los detalles.



Juicio: capacidad de considerar todos los aspectos de manera objetiva al tomar decisiones, incluidos los argumentos que están en conflicto con tus propias convicciones. Esta fortaleza desarrolla el pensamiento crítico, analizando todos los puntos de vista antes de sacar conclusiones.



Curiosidad: capacidad de buscar situaciones para obtener nuevas experiencias, ideas y actividades y también el deseo natural de adquirir más conocimientos.



Amor por el aprendizaje: deseo constante de aprender y profundizar en los conocimientos y habilidades de manera significativa, solo por el placer de hacerlo.



Creatividad: capacidad que tienes de pensar en nuevas maneras de hacer cosas, producir ideas o conceptos originales. Además, es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.

VIRTUDES	FORTALEZAS
Justicia: describe las fortalezas que te ayudan a conectarte en situaciones comunitarias o grupales.	**Ecuanimidad:** capacidad de tratar a todos de manera justa, siendo capaz de dejar de lado los sentimientos al tomar decisiones respecto de otros. Además, incluye la empatía y compasión al ponerse en el lugar de otros.
	Trabajo en equipo: capacidad de contribuir cuando se trabaja en grupo, para el buen resultado de todos, ya sea la familia, el trabajo, la comunidad, los amigos, etc. Hay un sentido de responsabilidad social y mucha lealtad.
	Liderazgo: tendencia a organizar y animar a un grupo para lograr un objetivo, junto a mantener buenas relaciones dentro del grupo. También es la capacidad de inspirar a otros con mensajes positivos.
Coraje o Valor: describe las fortalezas que te ayudan a ejercer tu voluntad y enfrentar la adversidad.	**Valentía:** capacidad de actuar según tus convicciones y de enfrentar amenazas, desafíos, dificultades y dolores, a pesar de tus dudas y temores, aun cuando estas acciones no sean populares.
	Perseverancia: capacidad de sostener la tarea hasta conseguir tus metas y objetivos, a pesar de los obstáculos, desalientos, o decepciones. Es terminar lo empezado. Refleja una gran capacidad de organización.
	Honestidad: capacidad de hablar con la verdad, de manera genuina y sincera, sin pretensiones, asumiendo la responsabilidad de tus sentimientos y acciones. Es ser una persona consistente e íntegra en diferentes ámbitos de la vida.
	Entusiasmo: capacidad de enfrentar las situaciones o la vida en general con energía y con todo el corazón. Vivir la vida como una aventura.
Humanidad: describe las fortalezas que se manifiestan en las relaciones afectivas con los demás. Estas fuerzas son interpersonales y son en su mayoría relevantes en las relaciones uno-a-uno.	**Amor:** alto grado de valoración de las relaciones cercanas y la capacidad de contribuir a la cercanía con otros a través del afecto genuino. Capacidad de recibir afecto de los demás.
	Amabilidad: capacidad de servicio, generosidad y empatía. Implica una actitud compasiva entendiendo el sufrimiento de otros.
	Inteligencia social: capacidad de estar conscientes de los motivos y sentimientos de los otros y de uno mismo, mostrando una gran capacidad de adaptación a diferentes situaciones sociales, sintiéndote cómodo/a con todo tipo de personas.

VIRTUDES

Trascendencia: describe las fortalezas que te ayudan a conectarte con el universo más grande y a proporcionar significado a tu vida.

FORTALEZAS



Humor: capacidad de reconocer lo que es divertido en diferentes situaciones, y ofrecer un lado más ligero a los demás. Es un lubricante importante para las interacciones sociales y puede contribuir a la formación de equipos.



Esperanza: capacidad de tener expectativas positivas sobre tu futuro. Involucra pensamientos optimistas y un foco favorable hacia tu vida. Es más que una emoción, ya que se orienta a la acción para lograr objetivos con confianza en que estos pueden ser alcanzados, y la creencia de que hay muchos caminos para ello.



Gratitud: capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido.



Espiritualidad: capacidad de conexión con lo sagrado, con algo más grande que tú, que puede ser a través de una religión o no. Si muestras esta fortaleza significa que tienes presente un sentido de vida, vives la creencia de que existe una dimensión de la vida que está más allá de la comprensión humana.



Aprecio por la belleza y la excelencia: capacidad de notar y valorar lo bello, un desempeño extraordinario en todos los ámbitos de tu vida, desde la naturaleza, la ciencia, el deporte, o incluso en experiencias pequeñas de cada día. Si tienes esta fortaleza altamente desarrollada, tienes una gran capacidad de observación y asombro.



DATO INTERESANTE

Christopher Peterson, otro de los grandes impulsores de la investigación en fortalezas del carácter, descubrió la **pluralidad del carácter**. Esto significa que cada persona posee las 24 Fortalezas del Carácter, pero en diferentes grados y orden, y que cada uno las expresa en diferentes contextos y de diferentes maneras, obteniendo así un **perfil único.**

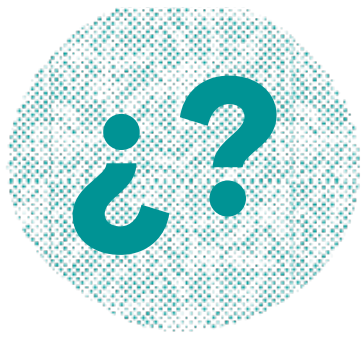
Descubriendo tus fortalezas distintivas

La mejor forma que podemos recomendarte para descubrir tu perfil distintivo de fortalezas, es contestar el cuestionario VIA, una encuesta online gratuita que más de 8 millones de personas en todo en el mundo ya lo han probado y validado.

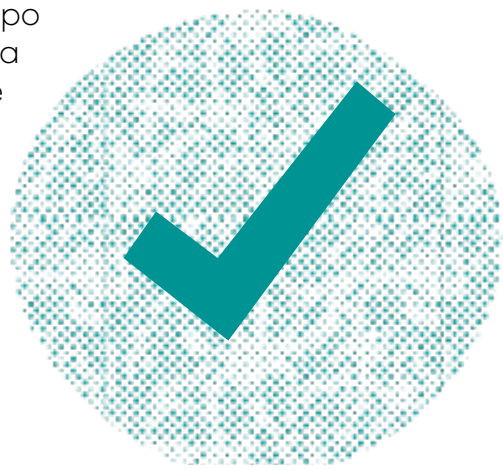
Puedes realizarlo una o dos veces al año, para ver cómo se mueven las fortalezas en tu perfil. Concretamente, te entrega el listado de las 24 fortalezas ordenadas, donde las primeras son las que más te caracterizan o las que están más presentes en ti en ese momento.

¡ Solo te tomará entre 15 y 20 minutos !

¿Cómo contestar el cuestionario VIA?



- Consigue un computador o un teléfono donde puedas tener acceso a internet.
- Abre la página www.viacharacter.org
- Si deseas cambiar el lenguaje selecciona "LANGUAGE" en la esquina superior izauierda y selecciona "ESPAÑOL".
- Selecciona "REGISTRARSE" en la parte superior derecha.
- Selecciona "si todavía no ha creado una cuenta de, regístrese aquí". En la parte inferior de la página.
- Asegúrate de contestar "VIA PARA ADULTOS ENCUESTA".
- Completa tus datos y al ingresar tu mail cuida que esté correcto, porque los resultados los mandarán a tu correo.
- Presiona "COMPLETAR ENCUESTA" y eso te llevará a la primera pregunta.
- Al terminar el test te llegará el resultado al mail y al mismo tiempo te aparecerán en la pantalla tus tres primeras fortalezas. Para acceder a la lista completa debes apretar un link que aparece ahí mismo.



TUS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

Cuando tengas tus resultados, escríbelos del 1 al 24 en el cuadro que está a continuación para que no los pierdas ni los olvides....Recorta y pega el logo de tus cinco primeras fortalezas. Estas son tus "fortalezas distintivas"

1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	24



Humildad
Prudencia
Perdón
Autorregulación
Perspectiva
Juicio
Curiosidad
Amor por el aprendizaje
Creatividad
Equidad
Trabajo en equipo
Liderazgo
Valentía
Perseverancia
Honestidad
Entusiasmo
Amor
Amabilidad
Inteligencia social
Humor
Esperanza
Gratitud
Espiritualidad
Aprecio por la belleza y la excelencia



¿Qué sientes al ver tu perfil de fortalezas?

Toma unos cinco minutos para aceptar y disfrutar los sentimientos que te está provocando el conocer o reafirmar quién eres.

¿Has llevado la mirada hacia el final de tu lista?

Las personas muchas veces se sienten mal al observar las últimas fortalezas de su perfil, porque piensan que son carencias, debilidades o defectos que deben corregir, pero en realidad esta es una lectura incorrecta. Al respecto, es importante que sepas que las fortalezas que están al final de la lista solo son fortalezas que están menos presentes en ti, porque las has practicado menos o porque las otras pueden ajustarse más a tu forma de ser.

Las fortalezas del carácter pueden definirse como "una capacidad o rasgo de la persona de actuar, pensar y sentir de una determinada manera, y que es auténtica y energizante para quien la tiene y le permite funcionar y desarrollarse óptimamente." (Niemec, 2018)

¿Qué beneficios nos trae usar nuestras fortalezas distintivas ?

1. **Su uso da sensación de dominio o de autenticidad.**
2. **Su uso da sentimientos de gozo, entusiasmo e incluso, éxtasis.**
3. **Tiene una curva de aprendizaje rápida.**
4. **Genera deseo de usarla de maneras nuevas.**
5. **Genera un cierto sentido de inevitabilidad en su uso.**
6. **Su uso resulta revitalizante, más que cansador.**
7. **Generamos proyectos personales en torno a ellas.**

9 Aprende y usa tu perfil distintivo

Escribe en los dedos de esta mano tus 5 fortalezas distintivas. Te ayudará a memorizarlas para poder usarlas más conscientemente. También te puede ayudar, para recordarlas más fácilmente, aprenderte la letra inicial de cada fortaleza de tu perfil distintivo, asociándola con cada dedo de tu mano. Otra forma de recordarlas es pegando en un lugar visible el ícono de tus fortalezas distintivas.



Cuando sabes cuáles son tus puntos fuertes, puedes mejorar tu vida y desplegar **todo tu potencial.**

1. ¿Son estas fortalezas parte esencial de lo que tú eres? ¿Serías tú sin ellas?

2. ¿De qué maneras usas tus fortalezas distintivas?

3. ¿Cómo las usas en tu trabajo?

4. ¿Cómo las usas en otros ámbitos de tu vida?

5. ¿Cómo te sientes cuando las usas?

Usar las fortalezas distintivas tiene un gran impacto en nuestro bienestar. Te presentamos tres actividades para que puedas ponerlas en acción.

Usa tus fortalezas de manera diferente

El ejercicio trata de elegir una de tus fortalezas de carácter distintivas y proponerte usarla de un modo nuevo cada día, ya sea en la forma o en el contexto. Por ejemplo, en cuanto al contexto, es probable que la fortaleza del amor, la uses más con tu familia. Prueba usarla también en el trabajo, con tus colegas y estudiantes. O la perseverancia, que seguramente usas mucho en tu trabajo, intenta usarla también en tu casa, con tu familia, con tus amistades. Sobre la forma, podemos acudir a nuestra creatividad para expresar nuestra gratitud, aprecio por la belleza, prudencia o la fortaleza que sea, de formas diferentes. Compartir con otros cómo las viven ellos es una buena forma de ayudarnos a buscar nuevas formas de expresarlas.

Recuerda que el grado en que uses la fortaleza no va a ser siempre el mismo en todos los contextos: en algunos puede ser alto, en otros mediano y en otros bajo, pero en todos la estarás usando.

Instrucciones:

Mira tu perfil de fortalezas distintivas, elige una, y úsala de manera diferente cada día, durante una semana. Usa la siguiente tabla para registrar cómo la usaste cada día y cómo te sentiste al usarla.

DATO INTERESANTE

Este ejercicio fue el más citado y reconocido en un estudio que se hizo sobre intervenciones en Psicología Positiva. Fue uno de los cinco ejercicios que más impacto tuvo en el largo plazo: las personas reportaron un aumento significativo en su satisfacción con la vida, hasta 6 meses despues de realizado el ejercicio. Por eso, ha sido replicado en numerosos estudios en diferentes partes del mundo y con variadas poblaciones... Hoy te toca a ti.

USA TU FORTALEZA DE MANERA DIFERENTE

Escribe la fortaleza que elegiste y su definición:

DÍA	¿Cómo usaste tu fortaleza de un modo nuevo ?	¿Qué sentiste al usarla?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Después de una semana usando intencionada y creativamente la fortaleza que elegiste, reflexiona...

¿Cómo te sentiste a lo largo de la semana?

¿Tuvo algún impacto en ti o en otros el uso de tu fortaleza? Describe lo que has observado.



Fortalezas del carácter que otros ven en ti

La idea de esta actividad es que pidas feedback sobre tus Fortalezas de Carácter a otras personas, para que tengas una nueva perspectiva sobre cómo las estás usando.

Instrucciones:

1º Distribuye esta herramienta a cinco personas que conozcas. Haz un esfuerzo por incorporar personas de diferentes ámbitos de tu vida: un familiar cercano, amistades, colega, un superior, estudiantes, alguien de la comunidad a la que perteneces, alguien que trabaje para ti, etc. También puedes elegir personas que no te conozcan tanto: el vendedor que te atiende siempre, un vecino o vecina, etc.

2º Pide a cada persona que sea muy honesta en completar el formulario, seleccionando solo aquellas fortalezas de carácter que consideren son esenciales de tu personalidad. Limita la cantidad de fortalezas que pueden describir a máximo 5.

3º Haz ver que hay preguntas por ambos lados y todas son muy importantes de contestar.

4º Acuerden un plazo para recoger los feedbacks y agradece. Una vez que tengas los resultados busca si hay coincidencias e historias similares en los diferentes formularios.

5º Compara los resultados de tu cuestionario VIA con los resultados de los Feedbacks que has solicitado.

• **Fortalezas distintivas fuertes.** Según VIA, ¿cuáles de tus fortalezas distintivas se repiten en los feedback recibidos?

• **Puntos ciegos.** ¿Qué fortalezas son comúnmente observadas por otras personas pero no por ti?

• **Oportunidades potenciales.** ¿Qué fortalezas observas en ti, pero no son notadas por otras personas?

6º ¿Cuáles son tus reflexiones después de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?



Formulario nº1

FORTALEZAS DE CARÁCTER OBSERVADAS EN:

REPORTE REALIZADO POR:



INSTRUCCIONES: Del siguiente listado de fortalezas del carácter marca SOLO las cinco que más destacan o son más esenciales para la personalidad de quien te ha pedido completar este formulario, desde tu punto de vista y según las experiencias que has tenido con esta persona.

☐ **Creatividad.**
Ve y hace las cosas de en modo nuevo, de manera única y original; genera ideas para solucionar problemas.

☐ **Curiosidad.**
Busca la novedad, muestra mucho interés por conocer, apertura a nuevas experiencias, hace preguntas.

☐ **Juicio.**
Pensamiento crítico, analítico, incorpora varios puntos de vista, no se apresura en la toma de decisiones.

☐ **Amor por el aprendizaje.**
Muestra pasión por conocer y aprender constantemente.

☐ **Perspectiva.**
Da consejos sabios, mirada amplia de las cosas, capacidad para integrar visiones.

☐ **Valentía.**
Actúa según sus convicciones, aunque sienta miedo.

☐ **Perseverancia.**
Sobrepasa los obstáculos para alcanzar sus objetivos, termina lo que empieza y es laborioso en su trabajo.

☐ **Honestidad.**
Habla y actúa con la verdad por delante, es íntegro y auténtico.

☐ **Entusiasmo.**
Vive la vida con energía, vitalidad, como una aventura.

☐ **Amor.**
Sabe dar y recibir amor, valora las relaciones cercanas con otros.

☐ **Amabilidad.**
Es generoso/a, afectuoso/a, tiene gestos de preocupación y cuidado hacia otros.

☐ **Inteligencia social.**
Es consciente de las motivaciones y sentimientos propios y de los demás adecuando sus acciones.

☐ **Trabajo en equipo.**
Se enfoca en el bien del equipo o la comunidad, tiene alta responsabilidad social, es leal.

☐ **Ecuanimidad.**
Actúa según principios de justicia, trata a todos por igual, no permite que sus sentimientos nublen sus decisiones respecto de otros.

☐ **Liderazgo.**
Motiva, inspira y guía al grupo para el logro de objetivos.

☐ **Perdón.**
Acepta los errores de otros, da segundas oportunidades sin resentimientos, no busca venganza.



☐ **Humildad.**
Reconoce sus cualidades y sus errores sin ostentar ni victimizarse.

☐ **Prudencia.**
Piensa antes de actuar, toma decisiones con cuidado y cautela.

☐ **Autorregulación.**
Disciplinado/a, maneja sus impulsos y emociones.

☐ **Aprecio por la belleza y la excelencia.**
Muestra capacidad de asombro, ve la belleza con facilidad en su entorno.

☐ **Gratitud.**
Reconoce y valora la ayuda recibida por otros y por los dones de su vida.

☑ **Esperanza.**
Se muestra optimista aun reconociendo las dificultades, visualiza y trabaja para un futuro mejor.

☐ **Humor.**
Disfruta las bromas y el reír, hace reír a otros, liviano/a.

☐ **Espiritualidad.**
Posee creencias, valores fuertes que guían su vida, tiene capacidad de conectarse con su interior.

Ahora escribe un ejemplo breve o historia sobre cómo tú has visto a esta persona mostrar cada una de sus cinco fortalezas.

1. FORTALEZA

2. FORTALEZA

3. FORTALEZA

4. FORTALEZA

5. FORTALEZA

Formulario nº2

FORTALEZAS DE CARÁCTER OBSERVADAS EN:

REPORTE REALIZADO POR:

INSTRUCCIONES: Del siguiente listado de fortalezas del carácter marca SOLO las cinco que más destacan o son más esenciales para la personalidad de quien te ha pedido completar este formulario, desde tu punto de vista y según las experiencias que has tenido con esta persona.

☐ **Creatividad.**
Ve y hace las cosas de en modo nuevo, de manera única y original; genera ideas para solucionar problemas.

☐ **Curiosidad.**
Busca la novedad, muestra mucho interés por conocer, apertura a nuevas experiencias, hace preguntas.

☐ **Juicio.**
Pensamiento crítico, analítico, incorpora varios puntos de vista, no se apresura en la toma de decisiones.

☐ **Amor por el aprendizaje.**
Muestra pasión por conocer y aprender constantemente.

☐ **Perspectiva.**
Da consejos sabios, mirada amplia de las cosas, capacidad para integrar visiones.

☐ **Valentía.**
Actúa según sus convicciones, aunque sienta miedo.

☐ **Perseverancia.**
Sobrepasa los obstáculos para alcanzar sus objetivos, termina lo que empieza y es laborioso en su trabajo.

☐ **Honestidad.**
Habla y actúa con la verdad por delante, es íntegro y auténtico.

☐ **Entusiasmo.**
Vive la vida con energía, vitalidad, como una aventura.

☐ **Amor.**
Sabe dar y recibir amor, valora las relaciones cercanas con otros.

☐ **Amabilidad.**
Es generoso/a, afectuoso/a, tiene gestos de preocupación y cuidado hacia otros.

☐ **Inteligencia social.**
Es consciente de las motivaciones y sentimientos propios y de los demás adecuando sus acciones.

☐ **Trabajo en equipo.**
Se enfoca en el bien del equipo o la comunidad, tiene alta responsabilidad social, es leal.

☐ **Ecuanimidad.**
Actúa según principios de justicia, trata a todos por igual, no permite que sus sentimientos nublen sus decisiones respecto de otros.

☐ **Liderazgo.**
Motiva, inspira y guía al grupo para el logro de objetivos.

☐ **Perdón.**
Acepta los errores de otros, da segundas oportunidades sin resentimientos, no busca venganza.



- [ ] **Humildad.**
Reconoce sus cualidades y sus errores sin ostentar ni victimizarse.

- [ ] **Prudencia.**
Piensa antes de actuar, toma decisiones con cuidado y cautela.

- [ ] **Autorregulación.**
Disciplinado/a, maneja sus impulsos y emociones.

- [ ] **Aprecio por la belleza y la excelencia.**
Muestra capacidad de asombro, ve la belleza con facilidad en su entorno.

- [ ] **Gratitud.**
Reconoce y valora la ayuda recibida por otros y por los dones de su vida.

- [ ] **Esperanza.**
Se muestra optimista aun reconociendo las dificultades, visualiza y trabaja para un futuro mejor.

- [ ] **Humor.**
Disfruta las bromas y el reír, hace reír a otros, liviano/a.

- [ ] **Espiritualidad.**
Posee creencias, valores fuertes que guían su vida, tiene capacidad de conectarse con su interior.

Ahora escribe un ejemplo breve o historia sobre cómo tú has visto a esta persona mostrar cada una de sus cinco fortalezas.

1. FORTALEZA

2. FORTALEZA

3. FORTALEZA

4. FORTALEZA

5. FORTALEZA

Formulario nº3

FORTALEZAS DE CARÁCTER OBSERVADAS EN:

REPORTE REALIZADO POR:



INSTRUCCIONES: Del siguiente listado de fortalezas del carácter marca SOLO las cinco que más destacan o son más esenciales para la personalidad de quien te ha pedido completar este formulario, desde tu punto de vista y según las experiencias que has tenido con esta persona.

☐ **Creatividad.**
Ve y hace las cosas de en modo nuevo, de manera única y original; genera ideas para solucionar problemas.

☐ **Curiosidad.**
Busca la novedad, muestra mucho interés por conocer, apertura a nuevas experiencias, hace preguntas.

☐ **Juicio.**
Pensamiento crítico, analítico, incorpora varios puntos de vista, no se apresura en la toma de decisiones.

☐ **Amor por el aprendizaje.**
Muestra pasión por conocer y aprender constantemente.

☐ **Perspectiva.**
Da consejos sabios, mirada amplia de las cosas, capacidad para integrar visiones.

☐ **Valentía.**
Actúa según sus convicciones, aunque sienta miedo.

☐ **Perseverancia.**
Sobrepasa los obstáculos para alcanzar sus objetivos, termina lo que empieza y es laborioso en su trabajo.

☐ **Honestidad.**
Habla y actúa con la verdad por delante, es íntegro y auténtico.

☐ **Entusiasmo.**
Vive la vida con energía, vitalidad, como una aventura.

☐ **Amor.**
Sabe dar y recibir amor, valora las relaciones cercanas con otros.

☐ **Amabilidad.**
Es generoso/a, afectuoso/a, tiene gestos de preocupación y cuidado hacia otros.

☐ **Inteligencia social.**
Es consciente de las motivaciones y sentimientos propios y de los demás adecuando sus acciones.

☐ **Trabajo en equipo.**
Se enfoca en el bien del equipo o la comunidad, tiene alta responsabilidad social, es leal.

☐ **Ecuanimidad.**
Actúa según principios de justicia, trata a todos por igual, no permite que sus sentimientos nublen sus decisiones respecto de otros.

☐ **Liderazgo.**
Motiva, inspira y guía al grupo para el logro de objetivos.

☐ **Perdón.**
Acepta los errores de otros, da segundas oportunidades sin resentimientos, no busca venganza.



Humildad.
Reconoce sus cualidades y sus errores sin ostentar ni victimizarse.

Prudencia.
Piensa antes de actuar, toma decisiones con cuidado y cautela.

Autorregulación.
Disciplinado/a, maneja sus impulsos y emociones.

Aprecio por la belleza y la excelencia.
Muestra capacidad de asombro, ve la belleza con facilidad en su entorno.

Gratitud.
Reconoce y valora la ayuda recibida por otros y por los dones de su vida.

Esperanza.
Se muestra optimista aun reconociendo las dificultades, visualiza y trabaja para un futuro mejor.

Humor.
Disfruta las bromas y el reír, hace reír a otros, liviano/a.

Espiritualidad.
Posee creencias, valores fuertes que guían su vida, tiene capacidad de conectarse con su interior.

Ahora escribe un ejemplo breve o historia sobre cómo tú has visto a esta persona mostrar cada una de sus cinco fortalezas.

1. FORTALEZA

2. FORTALEZA

3. FORTALEZA

4. FORTALEZA

5. FORTALEZA

Formulario nº4

FORTALEZAS DE CARÁCTER OBSERVADAS EN:

REPORTE REALIZADO POR:

INSTRUCCIONES: Del siguiente listado de fortalezas del carácter marca SOLO las cinco que más destacan o son más esenciales para la personalidad de quien te ha pedido completar este formulario, desde tu punto de vista y según las experiencias que has tenido con esta persona.

☐ **Creatividad.**
Ve y hace las cosas de en modo nuevo, de manera única y original; genera ideas para solucionar problemas.

☐ **Curiosidad.**
Busca la novedad, muestra mucho interés por conocer, apertura a nuevas experiencias, hace preguntas.

☐ **Juicio.**
Pensamiento crítico, analítico, incorpora varios puntos de vista, no se apresura en la toma de decisiones.

☐ **Amor por el aprendizaje.**
Muestra pasión por conocer y aprender constantemente.

☐ **Perspectiva.**
Da consejos sabios, mirada amplia de las cosas, capacidad para integrar visiones.

☐ **Valentía.**
Actúa según sus convicciones, aunque sienta miedo.

☐ **Perseverancia.**
Sobrepasa los obstáculos para alcanzar sus objetivos, termina lo que empieza y es laborioso en su trabajo.

☐ **Honestidad.**
Habla y actúa con la verdad por delante, es íntegro y auténtico.

☐ **Entusiasmo.**
Vive la vida con energía, vitalidad, como una aventura.

☐ **Amor.**
Sabe dar y recibir amor, valora las relaciones cercanas con otros.

☐ **Amabilidad.**
Es generoso/a, afectuoso/a, tiene gestos de preocupación y cuidado hacia otros.

☐ **Inteligencia social.**
Es consciente de las motivaciones y sentimientos propios y de los demás adecuando sus acciones.

☐ **Trabajo en equipo.**
Se enfoca en el bien del equipo o la comunidad, tiene alta responsabilidad social, es leal.

☐ **Ecuanimidad.**
Actúa según principios de justicia, trata a todos por igual, no permite que sus sentimientos nublen sus decisiones respecto de otros.

☐ **Liderazgo.**
Motiva, inspira y guía al grupo para el logro de objetivos.

☐ **Perdón.**
Acepta los errores de otros, da segundas oportunidades sin resentimientos, no busca venganza.



- [ ] **Humildad.**
Reconoce sus cualidades y sus errores sin ostentar ni victimizarse.

- [ ] **Prudencia.**
Piensa antes de actuar, toma decisiones con cuidado y cautela.

- [ ] **Autorregulación.**
Disciplinado/a, maneja sus impulsos y emociones.

- [ ] **Aprecio por la belleza y la excelencia.**
Muestra capacidad de asombro, ve la belleza con facilidad en su entorno.

- [ ] **Gratitud.**
Reconoce y valora la ayuda recibida por otros y por los dones de su vida.

- [ ] **Esperanza.**
Se muestra optimista aun reconociendo las dificultades, visualiza y trabaja para un futuro mejor.

- [ ] **Humor.**
Disfruta las bromas y el reír, hace reír a otros, liviano/a.

- [ ] **Espiritualidad.**
Posee creencias, valores fuertes que guían su vida, tiene capacidad de conectarse con su interior.

Ahora escribe un ejemplo breve o historia sobre cómo tú has visto a esta persona mostrar cada una de sus cinco fortalezas.

1. FORTALEZA

2. FORTALEZA

3. FORTALEZA

4. FORTALEZA

5. FORTALEZA

Formulario nº5

FORTALEZAS DE CARÁCTER OBSERVADAS EN:

REPORTE REALIZADO POR:

INSTRUCCIONES: Del siguiente listado de fortalezas del carácter marca SOLO las cinco que más destacan o son más esenciales para la personalidad de quien te ha pedido completar este formulario, desde tu punto de vista y según las experiencias que has tenido con esta persona.

☐ **Creatividad.**
Ve y hace las cosas de en modo nuevo, de manera única y original; genera ideas para solucionar problemas.

☐ **Curiosidad.**
Busca la novedad, muestra mucho interés por conocer, apertura a nuevas experiencias, hace preguntas.

☐ **Juicio.**
Pensamiento crítico, analítico, incorpora varios puntos de vista, no se apresura en la toma de decisiones.

☐ **Amor por el aprendizaje.**
Muestra pasión por conocer y aprender constantemente.

☐ **Perspectiva.**
Da consejos sabios, mirada amplia de las cosas, capacidad para integrar visiones.

☐ **Valentía.**
Actúa según sus convicciones, aunque sienta miedo.

☐ **Perseverancia.**
Sobrepasa los obstáculos para alcanzar sus objetivos, termina lo que empieza y es laborioso en su trabajo.

☐ **Honestidad.**
Habla y actúa con la verdad por delante, es íntegro y auténtico.

☐ **Entusiasmo.**
Vive la vida con energía, vitalidad, como una aventura.

☐ **Amor.**
Sabe dar y recibir amor, valora las relaciones cercanas con otros.

☐ **Amabilidad.**
Es generoso/a, afectuoso/a, tiene gestos de preocupación y cuidado hacia otros.

☐ **Inteligencia social.**
Es consciente de las motivaciones y sentimientos propios y de los demás adecuando sus acciones.

☐ **Trabajo en equipo.**
Se enfoca en el bien del equipo o la comunidad, tiene alta responsabilidad social, es leal.

☐ **Ecuanimidad.**
Actúa según principios de justicia, trata a todos por igual, no permite que sus sentimientos nublen sus decisiones respecto de otros.

☐ **Liderazgo.**
Motiva, inspira y guía al grupo para el logro de objetivos.

☐ **Perdón.**
Acepta los errores de otros, da segundas oportunidades sin resentimientos, no busca venganza.



- [ ] **Humildad.**
Reconoce sus cualidades y sus errores sin ostentar ni victimizarse.

- [ ] **Prudencia.**
Piensa antes de actuar, toma decisiones con cuidado y cautela.

- [ ] **Autorregulación.**
Disciplinado/a, maneja sus impulsos y emociones.

- [ ] **Aprecio por la belleza y la excelencia.**
Muestra capacidad de asombro, ve la belleza con facilidad en su entorno.

- [ ] **Gratitud.**
Reconoce y valora la ayuda recibida por otros y por los dones de su vida.

- [ ] **Esperanza.**
Se muestra optimista aun reconociendo las dificultades, visualiza y trabaja para un futuro mejor.

- [ ] **Humor.**
Disfruta las bromas y el reír, hace reír a otros, liviano/a.

- [ ] **Espiritualidad.**
Posee creencias, valores fuertes que guían su vida, tiene capacidad de conectarse con su interior.

Ahora escribe un ejemplo breve o historia sobre cómo tú has visto a esta persona mostrar cada una de sus cinco fortalezas.

1. FORTALEZA

2. FORTALEZA

3. FORTALEZA

4. FORTALEZA

5. FORTALEZA

DESAFÍO

HAZ FEEDBACK A TUS ESTUDIANTES DE SUS FORTALEZAS

¿Imaginas lo potente que podría ser para tus estudiantes recibir tu aprecio por sus cualidades personales?

Algunas ideas para lograrlo:
- Tómate un tiempo para observar y anotar.
- Puedes dar tu feedback de manera escrita entregando una papeleta o tarjeta destacando sus fortalezas.
- Puedes dar tu feedback de manera verbal aprovechando la entrevista personal.
- Preocúpate de que todos reciban la misma cantidad de feedback durante el año.
- Trata de que estas instancias sean más de una, ya que así los ayudarás a sentirse más competentes y a aumentar la autoconciencia sobre sus capacidades.

También puedes comentar este ejercicio con los apoderados cuando tengas entrevista o reunión de curso. Puedes entregarles el vocabulario de las fortalezas y motivarlos a observarlas en sus hijos.

12

Meditando tus fortalezas

Este es un ejercicio de mindfulness, que puedes usar para acrecentar tu conciencia sobre alguna fortaleza en particular y moverte a la acción. Cualquiera de las fortalezas puede ser objeto de esta meditación. Te ayudará a usar más conscientemente tus fortalezas distintivas o, más adelante, para desarrollar alguna fortaleza que necesites en una situación determinada. Es muy energizante.

Instrucciones

1. Cierra tus ojos y trae tu atención completamente al momento presente, concentrándote en tu respiración. Enfócate en cómo el aire entra por tu nariz y baja hasta tu estómago, y luego cómo vuelve a salir. Haz esto durante unos 2 a 5 minutos. Si te distraes de la respiración, no te preocupes, es muy natural que nuestra mente tienda a distraerse fácilmente, solo vuelve a concentrarte en ella las veces que sea necesario.

2. Cuando logres estar más calmado, con una respiración controlada y lenta, trae a tu mente la fortaleza de carácter en la cual te quieres enfocar en este momento. Respira con esta fortaleza, permitiendo que esté presente y contigo ahora. Esto significa que debes pensar en tu fortaleza, del modo que te surja espontáneamente, puede ser la palabra, puede ser un ícono u objeto con el cual la identifiques, quizás un personaje que la represente, etc.

3. Trae a tu mente una situación en la cual usaste esta fortaleza, y eso resultó en algún beneficio para ti y/o para otros. Sostén tus pensamientos por un rato.

4. Observa tus sentimientos mientras te enfocas en esta fortaleza. ¿Cómo la percibes en tu cuerpo?

5. Continúa respirando profundamente con tu fortaleza. Toma conciencia de cualquier imagen, idea, frase o pensamientos que asocies con el uso de esta fortaleza.

6. Una vez que sea tiempo de terminar, abre lentamente los ojos, agradece esta instancia y registra aquí tus experiencias y visualizaciones.

Anota alguna palabra o gesto clave que te conecte con la fortaleza que meditaste para que puedas recordarla rápidamente en el futuro.

En el futuro, cuando quieras usar esta fortaleza, sencillamente activa tu clave. Puedes practicar esto de modo tal, que esta clave adquiera más fuerza y active la fortaleza en ti de manera automática.

Considera hacer este ejercicio con cada una de tus fortalezas en diferentes momentos. Encontrarás en la página siguiente el espacio para continuar este ejercicio cuando desees hacerlo.

DEFINIENDO TU PROPÓSITO



Diagrama del propósito

Después de haber reflexionado y trabajado cada uno de los elementos para definir tu propósito, que son: tu trabajo, lo que amas hacer, los problemas del mundo que te inspiran y tus fortalezas del carácter, queremos proponerte un nuevo desafío: que llenes cada uno de los casilleros del diagrama.

Fortalezas

Anota tus 5 fortalezas distintivas y tus habilidades más importantes como docente.

Lo que amas hacer

Anota lo que amas hacer y te hace perder la noción del tiempo.

Trabajo



Anota qué actividades de tu trabajo amas hacer y te permiten crecer.

Necesidad del mundo



Anota las necesidades que te inspiran.

14 Declaración del propósito

En la siguiente actividad queremos pedirte que hagas una **declaración explícita y escrita de tu propósito,** considerando los elementos que has reunido en tu diagrama de la actividad anterior. Al hacerlo, estarás trazando una dirección para tu vida, lo que te ayudará a tomar mejores decisiones y a aumentar tu bienestar.

Mi propósito

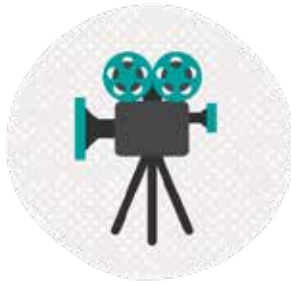
Si te animas a desplegar tu creatividad, podrías armar un collage que represente tu propósito en las páginas en blanco que dejaremos al final de esta clave. Además, puedes pegarlo en algún lugar que veas frecuentemente para recordarte por qué tu vida merece ser vivida.

PELÍCULAS PARA INSPIRARTE

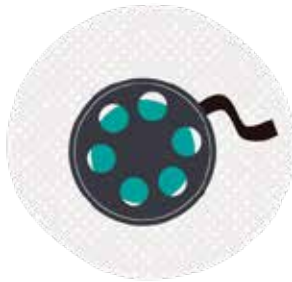
Las **15 películas sobre docentes** que todos deberíamos ver:



- Los Coristas (Francia, 2004)
- Ni uno menos (China, 1999)
- La sociedad de los poetas muertos (1989)
- La ola (2008)
- La clase (2008)
- La sonrisa de Mona Lisa (2003)
- Una mente maravillosa (2001)
- La guerra de los botones (2011)
- El indomable Will Hunting (1997)
- Mentes peligrosas (1995)
- Profesor Lazhar (2011)
- Rebelión en las aulas (1967)
- La profesora de historia (2014)
- Escritores de libertad (2007)
- Escuela de rock (2003)







FRASES PARA AUTOMOTIVARSE

Elegimos estas frases para recordarte lo trascendente que es tu trabajo. Puedes usar alguna de ellas para tenerla a mano cuando necesites encontrar sentido en medio de la rutina, o para animarte en momentos difíciles.

"El maestro deja una huella para la eternidad; nunca puede decir cuándo se detiene su influencia."

(Henry Adams)

"Mejor que mil días de estudio diligente es un día con un gran maestro."

(Proverbio japonés)

"Enseñar es un ejercicio de inmortalidad."

(Rubem Alves)

TE INVITAMOS A ESCRIBIR TU PROPIA FRASE:

TESTIMONIO DE UNA VOCACIÓN DOCENTE

Maestra norteamericana dedicada a la educación durante 40 años.



Te invitamos a ver el **video nº 9: Cada niño necesita un campeón**, charla Ted de Rita Pierson (2013), quien se ha convertido en un referente de cómo vivir la profesión docente desde el propósito de vida.

Anota las emociones y pensamientos que te inspire el video

FOTO

Deja registro del testimonio de un profesor que tu conozcas que sea inspirador para ti y pega su foto.

ORIENTA TUS DECISIONES HACIA TU PROPÓSITO

Después de profundizar en tu propósito de vida y en los beneficios que trae orientar las acciones hacia él, puede que te des cuenta de que debes tomar algunas decisiones.
Sabemos que no siempre es fácil tomar decisiones, pero te alentamos a hacerlo siempre que pongas como prioridad tus valores, tu propósito, tu cuidado y el cuidado de tu mundo.

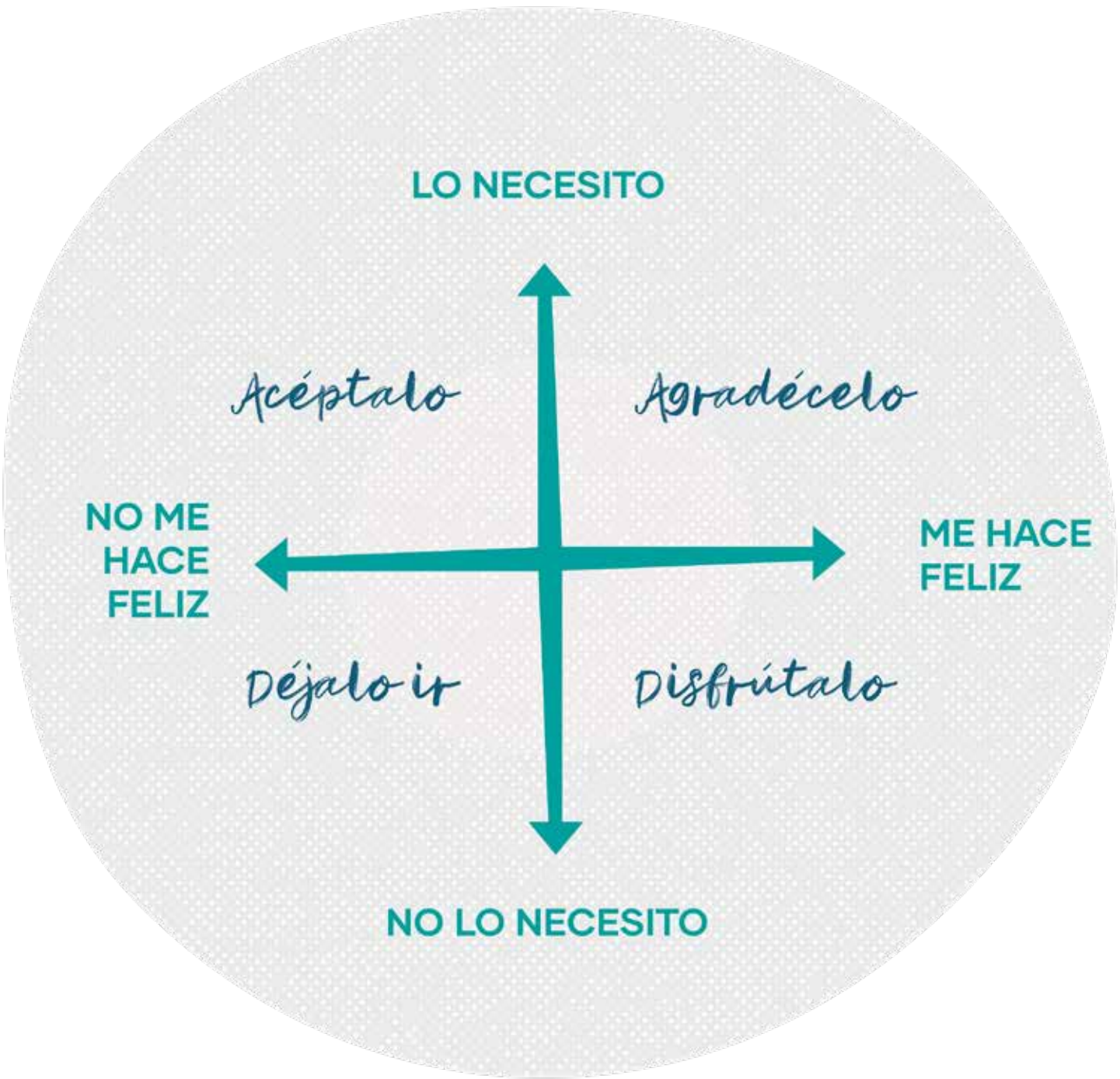
¡Vale la pena intentarlo!



Toma decisiones de acuerdo a tus prioridades

A continuación te proponemos una herramienta muy sencilla y efectiva para ayudarte a tomar decisiones, especialmente cuando te encuentres en una situación difícil.

Utiliza el siguiente diagrama para **priorizar tus relaciones, tus gastos o cualquier otra decisión que tengas que tomar en tu vida.** Te traerá mayor bienestar y te acercará a tus objetivos.





El lenguaje importa

¿Eres consciente de cómo hablas o cómo piensas?
Piensa un momento y escribe en qué situaciones dices **«tengo que»** a lo largo del día.

Ahora vuelve a escribir esa lista cambiando **el "tengo que"**, por un **"elijo"**, agregando un **"para qué"**, un sentido que te motive.

No es lo mismo «Tengo que corregir pruebas», que «Elijo corregir las pruebas hoy para poder retroalimentar a mis estudiantes». Cambiar nuestro lenguaje nos recuerda que cada momento es una elección.

Nunca digas «Tengo que hacer esto», sino **«Elijo hacer esto»**

DESAFÍO

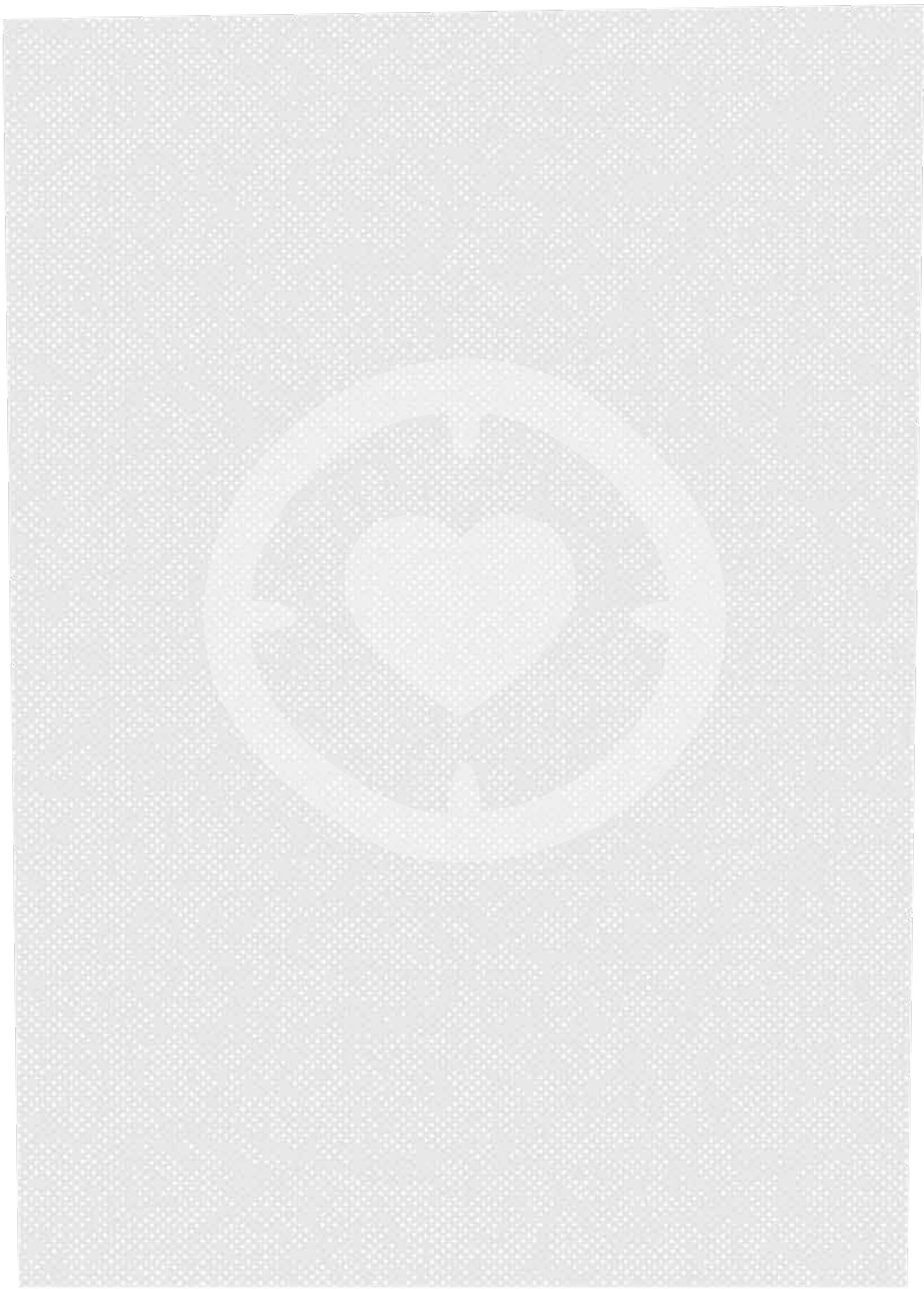


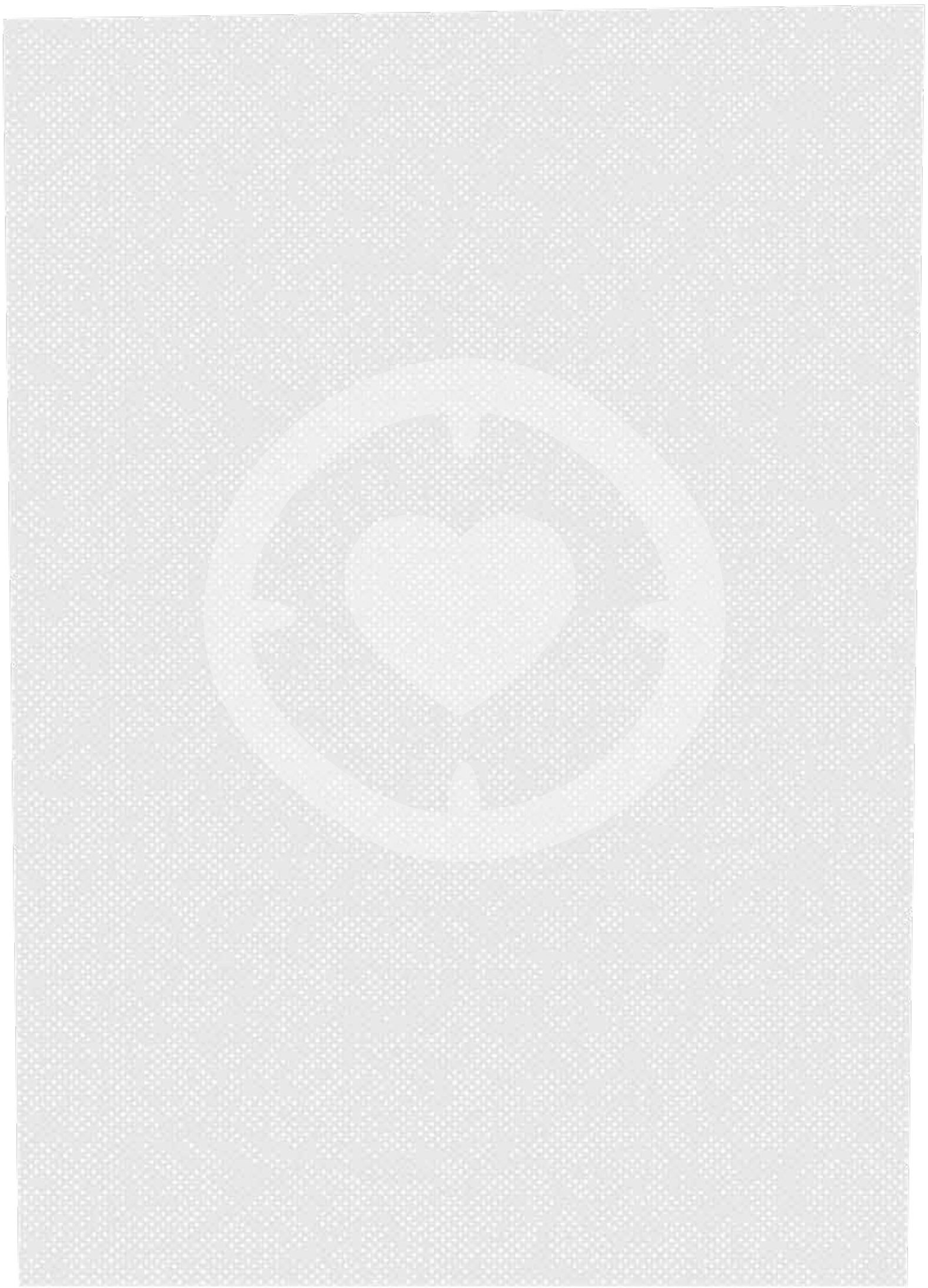
PROMUEVE EN TUS ESTUDIANTES LA TOMA DE DECISIONES CON CONCIENCIA

Algunas ideas:

- Modela un lenguaje que refleje que asumes la responsabilidad de tus decisiones.
- Pide que expliquen el para qué de sus acciones o decisiones. Esto, aunque se equivoquen, les ayudará a reflexionar sobre cómo están tomando decisiones. Con el tiempo, serán más reflexivos antes de actuar.
- Da sentido a tus normas y exigencias. Cuando las personas entendemos que las normas tienen un sentido, podemos adherir a ellas más fácilmente y como una opción personal.

Reflexiones generales sobre la **CLAVE 1**
Vive de acuerdo a tu propósito





CLAVE

2

RECUPERA ENERGÍA PARA TU BIENESTAR

Usa este marcador como guía para vivir esta Clave.

Recupera energía para tu bienestar

CLAVE 2

Recupera energía para tu bienestar.



INTRODUCCIÓN

La vitalidad es un constructo que ha sido estudiado porque es un claro indicador de bienestar y buen funcionamiento. Cuando las personas experimentan altos grados de bienestar se sienten vitales, esto es, llenas de energía y pueden funcionar bien. Por el contrario, cuando nos sentimos presionados, apurados, desconectados, exigidos, poco valorados, etc., nos empieza a faltar la energía y la vitalidad.

La vida requiere de nosotros mucha energía, y la vida de los docentes requiere especialmente de altas dosis. Para alimentar esa energía y sentirnos vitales necesitamos alguna fuente, algún tipo de "combustible". Hay combustibles de corto aliento, es decir que nos aumentan la energía de manera rápida, pero poco duradera; y existen combustibles de largo aliento, que nos brindan una energía más sostenible en el tiempo y de mejor calidad.

17

Test de tipos de combustibles

Te invitamos a contestar el siguiente test para que puedas evaluar con qué combustibles tiendes a recargar la energía que necesitas para tu día a día. Marca con un check según corresponda.



CUÁNTO ME ALIMENTO DE COMBUSTIBLES DE CORTO ALIENTO

- [ ] Me comprometo, personal o profesionalmente, con más de lo que puedo constantemente.
- [ ] Agendo compromisos que se topan.
- [ ] Llego tarde frecuentemente.
- [ ] Chequeo constantemente mis mensajes.
- [ ] Mi agenda está tan llena que nunca tengo tiempo libre para mí.
- [ ] Me siento perdido si no estoy con mi teléfono o computador.
- [ ] Dejo las cosas para último minuto o uso plazos ajustados para hacer las cosas.
- [ ] Tengo conflictos con otras personas frecuentemente.
- [ ] Manejo apurado.
- [ ] El indicador de combustible de mi auto generalmente está en rojo.
- [ ] Me molesta pedir indicaciones o leer instrucciones.
- [ ] Vivo ajustado con mis finanzas.
- [ ] Me siento frecuentemente presionado por el tiempo.
- [ ] Me incomoda sentirme con tiempo libre.
- [ ] Contesto el teléfono si estoy trabajando en algo o con alguien.
- [ ] Me cuesta conciliar el sueño o me despierto con miles de ideas dando vuelta en mi cabeza.
- [ ] Trabajo en diferentes proyectos o cosas al mismo tiempo.
- [ ] Estoy constantemente generando nuevas ideas.
- [ ] Me cuesta terminar las cosas.
- [ ] Me incomoda estar con mis sentimientos incómodos.
- [ ] Consumo cafeína o algún otro estimulante para tener más energía.

TOTAL DE CHECK: ○

El desafío de esta parte del test es que tu número se vaya acercando a 0, para que, progresivamente, vayas dejando de lado los combustibles de corto aliento en tu vida.

CUÁNTO ME ALIMENTO DE COMBUSTIBLES DE LARGO ALIENTO



- ☐ En mi casa tengo un lugar especial para pasar tiempo conmigo mismo.
- ☐ Escucho mi música favorita habitualmente.
- ☐ Me gusta cómo me veo y la forma en que me visto.
- ☐ Me he deshecho de todo lo que no necesito.
- ☐ Mantengo mi casa y mi lugar de trabajo limpios, ordenados y agradables.
- ☐ Me rodeo de cosas lindas.
- ☐ Mi pieza es un lugar adecuado para un buen dormir.
- ☐ Disfruto de la compañía de algunos amigos especiales
- ☐ Siento que mi pareja me ama.
- ☐ Me siento cerca de mi familia.
- ☐ Me es placentero pasar tiempo con los niños.
- ☐ Tengo una mascota que me da alegría.
- ☐ Me divierto con personas que me hacen reír.
- ☐ Hago cosas que me gustan.
- ☐ Me siento parte de alguna comunidad que me valora y acepta.
- ☐ Hago ejercicio regularmente.
- ☐ Como alimentos sanos y nutritivos.
- ☐ Me preocupo por mi salud con chequeos periódicos y oportunos.
- ☐ Tengo algún tipo de práctica espiritual que me conecta conmigo mismo o un ser superior.
- ☐ Dedico regularmente un tiempo a solas y en silencio.
- ☐ Tengo una forma sana de lidiar con mis emociones.
- ☐ Disfruto lo que hago.
- ☐ Respiro de manera profunda y consciente varias veces al día.
- ☐ Tengo relaciones que estimulan mi intelecto.
- ☐ Tengo a quien recurrir en tiempos de dificultad.
- ☐ Tengo relaciones más íntimas con alguien.
- ☐ Cuido mis relaciones con los demás.
- ☐ Me tomo la hora de almuerzo como un descanso.
- ☐ Tengo colegas que me inspiran.
- ☐ Mi trabajo contribuye a tener una visión a largo plazo sobre mi vida.
- ☐ Mis ideas y talentos son valorados en mi trabajo.
- ☐ Tengo alguna forma de relajación que me permite desestresarme.
- ☐ Realizo actividades que me conectan con mi propósito de vida.

TOTAL DE CHECK: ○

El desafío de esta parte del test es que tu número vaya aumentando progresivamente, lo que mostrará que irás incorporando en tu vida los combustibles de largo aliento.

COMBUSTIBLES DE CORTO ALIENTO

Nos referimos a aquellos que aumentan nuestra energía a través de un aumento de adrenalina, ya que es precisamente la hormona que primero se agota cuando hay estrés crónico.
Es muy común que usemos combustibles de corto plazo, porque parecen tener un efecto inmediato en nuestra energía. Sin embargo, aunque puede ser cierto y nos permita cumplir con nuestras responsabilidades por un tiempo, lo que hacemos al consumir este tipo de combustibles es que postergamos los espacios de recuperación y seguimos funcionando a mil; normalmente, esto aumenta el estrés, y suma otros efectos nocivos. Ejemplos de combustibles de corto plazo son **la cafeína, el tabaco, las bebidas energéticas, el azúcar, las pantallas, el activismo, el postergar para último minuto, comer más, o no comer, etc.**

En el fondo, con estas pseudo fuentes de energía nos hacemos más daño y nuestra energía termina agotándose.

Es como cuando no cuidamos la batería de nuestro celular y provocamos que cada vez su carga máxima se vaya reduciendo. Llega un minuto en que su carga máxima no alcanza más que un par de horas.

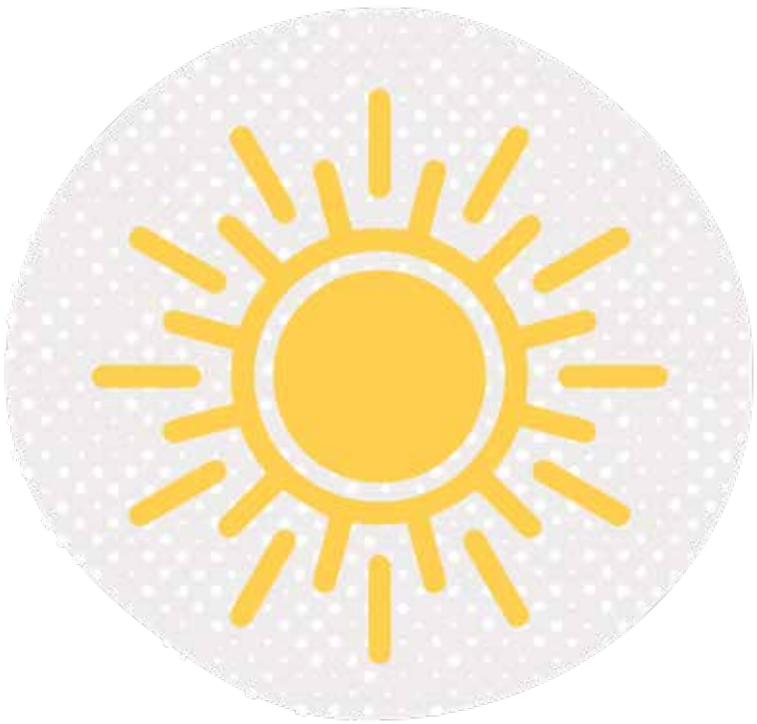


COMBUSTIBLES DE LARGO ALIENTO

Los combustibles de largo aliento son los que nos permiten durar todo el día con niveles adecuados de energía para lograr aquello que nos propongamos.

Son todas estas acciones que nos "cargan" de manera sostenible de energía. Algunas de estas acciones nos cargan de nueva energía, como darse tiempo para lo que nos gusta hacer, o el tiempo para la recuperación después de tareas arduas. Otras acciones **evitan que la gastemos innecesariamente,** como mantener el orden y limpieza de los lugares donde trabajamos, botar o regalar lo que no nos sirve, etc.

Entonces, cuando nos sentimos cansados y estresados después de cada actividad o evento, por ejemplo, dar una clase, corregir pruebas o trabajos, tener una conversación difícil, bajarse de de la locomoción o el auto, ver las noticias...



la primera clave para lograr nuestros resultados, ser responsables, esforzados y perseverantes, es la recuperación, y para ello debemos realizar las actividades que nos cargan con energía de largo aliento.

La recuperación se refiere a aquellas acciones de descanso y aceptación de la propia vida que debemos incluir en nuestra rutina, ya que así lograremos reponer nuestros recursos internos, tanto emocionales, como intelectuales y físicos, para poder volver a funcionar de manera óptima. Todos tenemos la capacidad de recuperarnos o de ser resilientes, pero el recuperarse **requiere tiempo real y, sobre todo, intención.** En general, los contextos sociales, laborales, familiares no ofrecen estos tiempos de recuperación, los que deben ser conquistados por cada uno. Para algunas personas este tiempo será corto, para otras más largo, pero todos necesitamos tiempo para recuperarnos y volver a nuestra condición óptima.

En esta clave te guiaremos para que puedas incorporar la recuperación como un hábito de vida, a través de actividades que ayudarán a que tu cuerpo y tu mente recuperen y mantengan la energía suficiente para funcionar en óptimas condiciones de manera más permanente.



Test de energía

¿Has pensado en toda la energía que necesitas cada día para hacer tus clases?

¿Cómo se comporta tu energía o vitalidad a lo largo de una jornada?

- [ ] Mi energía se mantiene alta todo el día.
- [ ] Amanezco con energía, pero esta se agota para el final del día.
- [ ] Amanezco sin energía.
- [ ] Me siento estresado.

HABLEMOS DEL ESTRÉS

EL ESTRÉS NO SIEMPRE ES MALO

Generalmente, el estrés es visto como un problema de salud mental que genera muchos males físicos y psicológicos. Cuando el estrés es crónico, nuestra vitalidad disminuye enormemente y es un síntoma de un gran malestar psicológico. Pero antes de reflexionar y aprender sobre el estrés crónico, queremos compartir contigo un nuevo enfoque sobre el estrés.

El estrés es el sistema de respuesta que tiene nuestro cuerpo y nuestro cerebro frente a las cosas nuevas o las amenazas y es lo que nos permite reaccionar adecuadamente frente a estos estímulos externos. En este sentido, es absolutamente normal y bueno, ya que nos prepara para reaccionar adecuadamente a lo que no conocemos o que percibimos como amenazante. El problema surge cuando no le hacemos caso a esas señales y seguimos adelante. Este "aviso" para tomar medidas o para parar debe ser escuchado y así será nuestro mejor aliado.

Puedes ver en el **video nº 10: Cómo hacer del estrés un amigo** en nuestro sitio web, la charla Ted de Kelly McGonigal, donde explica estas ideas.



Piensa, por ejemplo, que estás a punto de dar un discurso en público… tu cuerpo probablemente va a sentir estrés, vas a transpirar, tu respiración se va a agitar, tus pupilas se van a dilatar, tus músculos van a estar tensos… Estas respuestas corporales, aunque incómodas, son sin duda positivas, ya que te permiten estar alerta, concentrarte, conectarte con el público, percibir la llegada que está teniendo tu discurso y responder adecuadamente a la situación.

Como vemos entonces el estrés es positivo, siempre que no llegue a un nivel tal que no te permita actuar o te paralice.

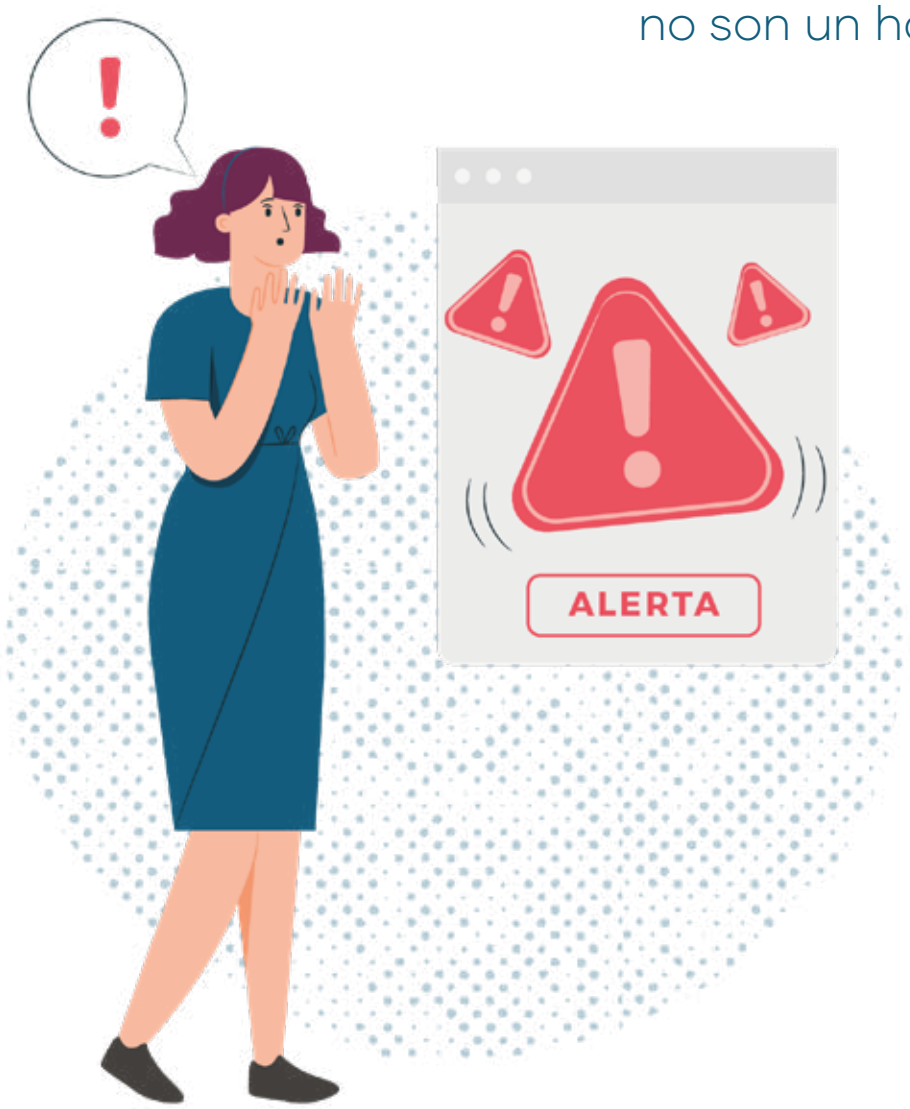
QUÉ PASA EN NUESTRO CUERPO CUANDO SENTIMOS ESTRÉS

Frente a las situaciones amenazantes, nuestro cuerpo produce principalmente dos hormonas: cortisol y adrenalina. Ambas nos permiten responder adecuadamente a las situaciones de cambio y al secretarse al mismo tiempo, no se produce daño en nuestro organismo.

Por otro lado, el estrés activa el sistema cerebral de defensa/huida, y no deja espacio para que se active el sistema de colaboración, dificultando las relaciones sociales, activando la desconfianza y la protección. Al mismo tiempo, ocurren una serie de cambios fisiológicos como que el corazón bombee más sangre y a veces, incluso, deje de sentir algún dolor, los capilares sanguíneos se cierren para sangrar menos en el caso de tener heridas, los músculos se tensen lo que nos permite correr más, y varias otras características fisiológicas que nos ponen en estado de alerta. Como se producen por poco tiempo y luego se restablece el estado adecuado, sus consecuencias son reversibles.

Si quieres aprender un poco más acerca de lo que es el estrés y los efectos que produce en nuestro cuerpo te invitamos a ver el **video nº 11: La fisiología del estrés** en nuestro sitio web.

Es importante planificar y agendar estos momentos de recuperación, si es que aún no son un hábito en tu vida.



EL PROBLEMA ES EL ESTRÉS CRÓNICO

Imagínate que vas caminando placenteramente y en forma inesperada se te aparece un león. Tu respiración se detiene por unos segundos, tu sistema nervioso simpático (el encargado de mantenerte a salvo) se activa al máximo. Tu respiración se acorta y agita, te sientes activo al cien por ciento, los músculos se contraen y oxigenan para poder responder en su potencialidad máxima; la digestión se detiene para que la sangre se concentre en nuestras extremidades y poder correr lo más rápido posible. Todo está sabiamente organizado. Ocurre así porque tu sistema nervioso sabe que tiene 5 minutos para ponerte a salvo o morir. Luego de ponerte a salvo, el sistema nervioso parasimpático actúa poniendo tu organismo en funcionamiento normal, de manera que puedas recobrar la normalidad, y el pulso se regularice.

Pero, ¿qué pasaría si en vez de imaginarte un ataque de león por 5 minutos, este se alargara por treinta minutos...o por tres horas...o por tres días...o por tres semanas....o por tres años seguidos, sin descanso? El sistema inmunológico dejaría de funcionar correctamente, los dolores comenzarían a aparecer y en términos generales tu salud se deterioraría sistémicamente. El problema del estrés crónico es que produce una gran activación y desgaste del organismo.

DATO CIENTÍFICO[16]

Daño fisiológico

Que nuestro cuerpo esté en un estado de estrés crónico es tremendamente dañino para nuestro organismo, porque la adrenalina se acaba y la secreción de cortisol se mantiene en el tiempo. Esto genera daño en nuestros tejidos y órganos y empezamos a sobrerreaccionar ante los más pequeños estímulos de la vida, lo que dificulta las relaciones sociales. El estrés crónico puede impactar negativamente nuestra salud en largo plazo y también la longevidad. Los estudios indican que el estrés está relacionado con muchas enfermedades crónicas como la ansiedad, la depresión, enfermedades metabólicas y otras relacionadas con el sistema cardiovascular, el sistema inmunológico e incluso con el Alzheimer.

Pérdida de vitalidad y energía

La otra razón por la que el estrés crónico es tan negativo, es porque agota nuestras energías y nuestra vitalidad.

16 Herrera-Covarrubias Deissy, Coria-Avila Genaro, Muñoz-Zavaleta David, Graillet-Mora Olivier, Aranda-Abreu Gonzalo, Rojas-Durán Fausto, Hernández María Elena, Ismail Nafissa, Revista E Neurobiología, Centro de Investigaciones Cerebrales. Universidad Veracruzana, México.





DATO INTERESANTE

Robert Sapolsky, investigador de la Universidad de Stanford, quien lleva décadas estudiando el estrés, escribió un libro con un título muy sugerente: "¿Por qué las cebras no tienen úlceras?". La respuesta es muy sencilla. Cuando las cebras están pastando tranquilamente y de pronto aparece un león, su sistema del estrés se activa y produce en ellas los mismos efectos que sentimos los seres humanos ante una amenaza. Pero una vez que la cebra ha logrado escapar de su depredador, su cuerpo se recupera y puede seguir pastando tranquilamente. Las cebras no se quedan pensando en el evento reciente, ni preocupadas por lo que pueda ocurrir mañana si aparece de nuevo el león, ni pueden analizar las motivaciones que tiene el león para perseguirlas, etc. Por eso su sistema nervioso autónomo cuenta con el tiempo para recuperarse.

Los seres humanos, gracias a nuestra corteza prefrontal y las funciones ejecutivas superiores de nuestro cerebro, podemos "ver leones" o amenazas en todos lados y en todo momento. Esto es lo que sucede en realidad cuando entramos en un estado de estrés crónico, si es que no somos capaces de manejar los desafíos de la vida moderna.

LA CLAVE ES RECUPERAR ENERGÍA

Las situaciones que nos estresan son cotidianas, desde salir apurado en la mañana, a los problemas que podemos tener con un estudiante o la pareja. Para ello hacer pausas que nos calmen es fundamental. Deberíamos tener algún momento de recuperación diaria, semanal y anual, ya que esa es una forma excelente de prevenir que el estrés se haga crónico, aumentar nuestro bienestar y recuperar energía para la vida.

¿CÓMO RECUPERAR LA ENERGÍA?

Daniel Siegel, en su libro Neurobiología interpesonal (2016), nos ilustra los momentos de recuperación con "el plato de la mente sana", donde incorpora siete nutrientes fundamentales que deben estar en nuestra vida para tener una mente sana.

Son **7 acciones** que ayudan a nuestro organismo a recuperarse del estrés, a cargarse de nueva energía y además promueven la integración cerebral y su neuroplasticidad.



1. tiempo de ejercicio físico.

2. tiempo de dormir.

3. tiempo interior, a través de la meditación, el mindfulness, o simples ejercicios de respiración. El contacto con la naturaleza, la reflexión sobre el sentido de vida, la espiritualidad, la gratitud, todos esos espacios que nos conectan hacia adentro.

4. tiempo de atención total, ojalá a través del aprendizaje y el despliegue de nuestras capacidades y fortalezas.

5. tiempo de juego.

6. tiempo de inactividad, con una atención más libre que divaga y no está puesta en un objetivo específico.

7. tiempo de conexión con otros.

Después de haber revisado a qué tipo de combustibles recurres para hacer todo lo que quieres en tu día a día, queremos invitarte a saber más sobre algunas actividades de este plato de la mente sana, porque todos son combustibles de largo alcance y han demostrado ser beneficiosos para prevenir y manejar el estrés, así como aumentar el bienestar en las personas que las realizan.

1. Tiempo de ejercicio físico.

Hoy en día, es bastante probable que cuando vayas al doctor, cualquiera sea la enfermedad o dolor que tengas, te recete incorporar el ejercicio con regularidad en tu rutina.

La Escuela de Medicina de Harvard, así como la prestigiosa Clínica Mayo, explican que las actividades aeróbicas, como caminar, correr y nadar, son especialmente beneficiosas no solo para el corazón, sino también para el cerebro.

La actividad física también tiene efectos sobre nuestra psicología. A medida que las personas notan mejoras en su peso, estado físico, dominio de habilidades, logros, etc., se sienten mejor consigo mismas, y esto aumenta su autoestima y su energía. También se ha visto que el efecto distracción durante la actividad, permite al cerebro descansar de sus preocupaciones y por lo tanto recuperarse, para seguir funcionando con energía.



La actividad física reduce los niveles de cortisol en el cuerpo y, al mismo tiempo, estimula la producción de endorfinas, químicos naturales del cerebro que son calmantes del dolor y elevadores del ánimo.

DATO CIENTÍFICO [17]

- La actividad física previene al menos 26 enfermedades crónicas.
- El ejercicio aeróbico es muy beneficioso para el corazón y para el cerebro.
- Reduce los niveles de adrenalina y cortisol.
- Estimula la producción de endorfinas.
- Permite al cerebro eliminar toxinas y descansar.
- Mejora la autoestima.
- Aumenta la energía.
- La recomendación actual es de treinta minutos diarios.

Hay que decir que comenzar a realizar actividad física cuando se tiene una vida sedentaria no es fácil. Requiere de esfuerzo y planificación, pero de acuerdo a los resultados promisorios de las investigaciones en el campo, vale la pena intentarlo.
Es importante escoger un ejercicio que te resulte placentero, quizás algún deporte que practicabas en la infancia y sea motivante para retomar, o una actividad grupal que te permita estar en conexión con personas agradables. También puedes comenzar a buscar caminos más largos cuando tengas que ir hacia algún lugar, subir escaleras en vez de usar ascensores, estacionar tu auto más lejos en vez de buscar en la puerta de los lugares, etc.

19

Planifica la actividad física

¿Qué actividad física te gusta y acomoda?

¿Cuándo podrías hacerla?

¿Podrías realizarla con alguien?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD FÍSICA							

Algunos consejos que pueden resultar sencillos:

- Primero, empieza por algo fácil.
- Cada día aumenta un poco el grado de dificultad.
- Realiza lo que planificaste, aunque no tengas ganas.
- Acompáñate de buena música, porque puede ayudarte a disfrutarlo mucho más.
- Concéntrate en tu respiración mientras te ejercitas.

[17] Exercise as Medicine, Evidence for Prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases, B. K. Pedersen, B. Stalin, Scand J Med Sci Sports. 2015 (Suppl. 3) 25: 1–72 doi: 10.1111/sms.12581

2. Tiempo de dormir.



Cuando dormimos los músculos se relajan, la respiración se ralentiza y el cuerpo descansa. Por otra parte, el cerebro se activa, se ordena y se repara.

Matt Walker, científico y profesor de la Universidad de California, Berkeley y fundador y director del Centro de la Ciencia del Sueño Humano, indica que dormir es tan importante como estar despierto. Incluso más, el sueño tiene ciertas funciones relevantes que permiten que nuestra parte de la vida despierta sea posible y en óptimas condiciones.

Puedes revisar la Charla TED de Matt Walker en el **video n° 12: Dormir es tu súper poder.**

DATO CIENTÍFICO [18]

Mientras dormimos:

- Nacen neuronas nuevas.
- Se limpian los subproductos de la actividad neuronal en los espacios sinápticos, lo que es muy relevante para que las sinapsis del día siguiente puedan realizarse con normalidad.
- Los recuerdos y aprendizajes del día son trasladados de la memoria de corto plazo a la de largo plazo y de esta manera el hipocampo queda "limpio" para almacenar nueva información al día siguiente.
- Sin dormir, el cerebro tiene 40% menos de capacidad para aprender, ya que se afecta el hipocampo. Ahí se almacena el nuevo conocimiento. Si no hemos dormido bien, no tendremos espacio para almacenar, por lo que después no los tenemos en la memoria.
- En el momento del sueño profundo, se apaga la zona prefrontal del cerebro, la zona de la lógica, lo que explicaría por qué dormidos podemos crear ideas nuevas o resolver problemas que en la vigilia no hemos podido hacer.
- Se necesitan de 7 a 9 horas de sueño nocturno para que todo esto ocurra. Por ello dormir menos tiene consecuencias de largo plazo.

[18] Mathew Walker, Ph. D., "¿Why we Sleep?: The New Science of Sleep and Dreams", Penguin Random House, 2017.

Test de tu patrón de sueño [19]

Marca la respuesta más cercana a tu realidad en cada pregunta. Al final suma los puntos de cada respuesta para obtener tu evaluación de calidad de sueño.



Pensando en una noche típica durante el último mes...

1 ¿Cuánto tiempo te toma quedarte dormido(a)?

- ☐ 0 - 15 minutos ..... 4 puntos
- ☐ 16 - 30 minutos ..... 3 puntos
- ☐ 31 - 45 minutos ..... 2 puntos
- ☐ 46 - 60 minutos ..... 1 punto
- ☐ más de 60 minutos ..... 0 puntos

2 Si te despiertas una o más veces durante el sueño, ¿cuánto tiempo pasas despierto(a) en total cuando esto ocurre?

- ☐ 0 - 15 minutos ..... 4 puntos
- ☐ 16 - 30 minutos ..... 3 puntos
- ☐ 31 - 45 minutos ..... 2 puntos
- ☐ 46 - 60 minutos ..... 1 punto
- ☐ más de 60 minutos ..... 0 puntos

[19] Este cuestionario, Indicador de la Calidad de Sueño fue elaborado por Colin Espie, profesor de medicina del sueño en la Universidad de Oxford y cofundador de la aplicación Sleepio.

3 Si te despiertas antes de la hora prevista para levantarte, ¿cuánto tiempo antes de esa hora ocurre?

- ☐ Nunca me despierto antes - máximo 15 minutos antes ..... 4 puntos
- ☐ 16 - 30 minutos antes ..... 3 puntos
- ☐ 31 - 45 minutos antes ..... 2 puntos
- ☐ 46 - 60 minutos antes ..... 1 punto
- ☐ más de 60 minutos antes ..... 0 puntos

4 ¿Cuántas noches a la semana tienes problema con el sueño?

- ☐ 0 - 1 ..... 4 puntos
- ☐ 2 ..... 3 puntos
- ☐ 3 ..... 2 puntos
- ☐ 4 ..... 1 punto
- ☐ 5- 7 ..... 0 puntos

5 ¿Cómo calificarías tu calidad de sueño?

- ☐ Muy buena ..... 4 puntos
- ☐ Buena ..... 3 puntos
- ☐ Promedio ..... 2 puntos
- ☐ Mala ..... 1 punto
- ☐ Muy Mala ..... 0 puntos

Pensando en el último mes, ¿hasta qué punto la mala calidad de sueño...

6 ...ha afectado tu ánimo, tu energía o tus relaciones?

- ☐ Para nada ..... 4 puntos
- ☐ Un poco ..... 3 puntos
- ☐ Relativamente ..... 2 puntos
- ☐ Bastante ..... 1 punto
- ☐ Sumamente ..... 0 puntos

7 ... ha afectado tu concentración, tu productividad o tu capacidad para permanecer despierto o despierta?

- ☐ Para nada ..... 4 puntos
- ☐ Un poco ..... 3 puntos
- ☐ Relativamente ..... 2 puntos
- ☐ Bastante ..... 1 punto
- ☐ Sumamente ..... 0 puntos

8 ...te ha traído problemas en general?

- ☐ · Para nada ..... 4 puntos
- ☐ · Un poco ..... 3 puntos
- ☐ · Relativamente ..... 2 puntos
- ☐ · Bastante ..... 1 punto
- ☐ · Sumamente ..... 0 puntos

9 ¿Por cuánto tiempo has tenido problemas de sueño?

- ☐ · No tengo problemas - menos de 1 mes ..... 4 puntos
- ☐ · 1 - 2 meses ..... 3 puntos
- ☐ · 3 - 6 meses ..... 2 puntos
- ☐ · 7 - 12 meses ..... 1 punto
- ☐ · Más de 1 año ..... 0 puntos

Total de Puntos mm

Guía de puntajes

0 - 9: Tus problemas de sueño parecen ser severos. Sería aconsejable que pidas ayuda profesional.

10 - 18: Tienes problemas de sueño. Debes revisar tus hábitos de sueño y hacer cambios.

19 - 27: Tienes un buen dormir, aunque podrías hacer algunos cambios para que sea óptimo.

28 - 36: Tu calidad de sueño es excelente. ¡Sigue haciendo lo que estés haciendo! Y comparte los beneficios del sueño.

DESAFÍO



COMPROMETE A TUS ESTUDIANTES A QUE CUIDEN SU DESCANSO.

Como te habrás dado cuenta, tener una buena higiene del sueño es muy importante para funcionar con energía. Este puede ser un tema muy interesante para conversar con tus estudiantes. Dependiendo de sus edades, puedes pedirles que hagan el test, o puedes mostrarles algún video, o puedes compartir de manera sencilla lo que ya sabes. Busca una manera creativa de crear conciencia sobre la importancia del sueño.

Algunas ideas:

- En grupos, hacer una infografía sobre el impacto del sueño en la salud.
- Investigar sobre el impacto del sueño en la salud.
- Trabajar un proyecto sobre el sueño y luego presentar el resultado a los padres y apoderados.
- Llevar un registro, durante una semana, de los hábitos de sueño de los estudiantes.

3. Tiempo interior: conéctate con la naturaleza

Investigadores de la Universidad de Rochester [20] estaban estudiando la vitalidad en las personas. La vitalidad ha demostrado ser un indicador muy potente de bienestar y tiene relación con la energía que muestran o sienten las personas en su día a día. En sus estudios se dieron cuenta de que las personas sentían grados de vitalidad más altos en contacto con la naturaleza. Esto los llevó a investigar más profundamente este tema y se dieron cuenta del enorme impacto que podía tener en los niveles de energía que los seres humanos muestran en sus actividades. Incluso hasta una linda planta en la oficina, podría tener algún efecto en nosotros. Mientras más exposición a paisajes o elementos naturales en nuestros ambientes citadinos, más energía podemos tener en nuestra vida. Aún se sigue investigando por qué la naturaleza tiene este impacto en nosotros y los hallazgos son sorprendentes. Al parecer, el contacto con la naturaleza nos vuelve más sociables y generosos, favoreciendo los vínculos; nos hace conectarnos con nosotros mismos, aumentando la autoconciencia y nos conecta también con la espiritualidad, todos los cuales son factores muy comunes en las personas que muestran mejores indicadores de bienestar.

DATO INTERESANTE



Un estudio del 2019, de la Universidad de Michigan [21], concluyó que dedicar al menos 20 minutos al día para pasear o sentarse en un lugar que te haga sentir en contacto con la naturaleza reduciría significativamente los niveles de hormonas del estrés (cortisol y adrenalina). Estos momentos han sido llamados 'píldoras de naturaleza" y podrían ser una solución de bajo costo para reducir los impactos negativos en la salud, derivados de la creciente urbanización y los estilos de vida en interiores, dominados por la visualización de pantallas. Solo estar, mirar, contemplar y respirar. Los resultados son sorprendentes.

¿Cuál es tu paisaje natural favorito? ¿por qué?



Busca una imagen o foto de este lugar y pégalo en un lugar que te sea visible. Puede ser tu casillero, agenda o también de fondo de pantalla en tu celular.

¿Puedes soñar y planificar ir a ese lugar para tus vacaciones?

[20] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Can Nature Make us More caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity, Netta Weinstein Andrew K. Przybylski Richard M. Ryan University of Rochester, Personality and Social Psychology Bulletin, 32, 1315-1329.

[21] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Hunter, M.R., B.W. Gillespie, S.Y. Chen. 2019. Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. Frontiers in Psychology April 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722.

21

Encontrándote con la naturaleza

• Revisa los parques y plazas de tu ciudad y comuna. También, puedes buscar información sobre los mejores trekkings alrededor de tu ciudad.
• Pega un mapa de tu ciudad o comuna y marca las zonas verdes que te gustaría visitar.
• Marca la ruta desde tu casa al trabajo, y de vuelta, destaca las áreas verdes para tenerlas en cuenta.
• Agendar paseos algunos fines de semana puede brindarte mucho descanso en tu vida.

22 Oportunidades para estar en contacto con la naturaleza

Pensando en tu semana laboral, en el día a día, ¿qué opciones de contacto con la naturaleza podrías tener?

- Ir o volver caminando del trabajo, porque atraviesas algún parque.
- Hacer una clase diaria al aire libre, viendo naturaleza.
- Cuidar las plantas de tu casa o de tu sala.

Escribe las tuyas:

DESAFÍO

PROYECTO EN COMUNIDAD

En tu lugar de trabajo, ¿tienen algún contacto con la naturaleza? Pueden ser áreas verdes, pasto, árboles, plantas, huerto, animales, vista a las montañas, etc.
Comenta con tus colegas o con tu curso la importancia e impacto de la naturaleza en nuestras vidas y conversen sobre la idea de hacer algún proyecto "verde" en su escuela o liceo.



Algunas ideas:

- Hacer un huerto.
- Poner un macetero en la sala de profesores con alguna especie para infusión (menta, manzanilla, etc).
- Programar un paseo a algún lugar que les permita contacto con la naturaleza. Incluso, se puede hacer un programa para conocer los parques de la ciudad o lugares cercanos a tu escuela, tales como un cerro, bosque, laguna, playa, etc.
- Regalar para el día de las madres y el día de los padres una planta cultivada por sus hijos.
- Pedir a los estudiantes que hagan un trabajo artístico sobre su paisaje natural favorito, lo que orientará su atención a la naturaleza. Mejor aún si les pides que expongan su trabajo y hablen sobre el impacto emocional que produce en ellos el paisaje que eligieron.

3. Tiempo interior: la respiración controlada



¿Por qué es tan importante la respiración?

Respirar es algo tan inconsciente y automático en nosotros que olvidamos lo importante que es: nos permite estar vivos. Y hay dos formas de respirar: una es de manera inconsciente y la otra es de manera consciente. Es decir, podemos empezar a regular de manera más intencionada nuestra respiración y beneficiarnos de sus enormes bondades.

Con una correcta oxigenación, los pulmones pueden captar el doble de oxígeno de lo que están acostumbrados. Con eso, no solo pueden mantener en condiciones aceptables al ser humano, sino que pueden aprovechar ese "aire sobrante" para mejorar el funcionamiento orgánico y desintoxicar el cuerpo.

DATO CIENTÍFICO

IMPACTOS DE LA RESPIRACIÓN CONTROLADA [22] [23]

Relajación integral

Estimula el sistema nervioso parasimpático, que produce una distensión de los músculos y aminora el ritmo cardíaco.

Mejora el rendimiento cerebral e intelectual

Al estimularse las funciones de todo el sistema nervioso, la actividad del cerebro se equilibra y aumenta su rendimiento.
Al disminuir la ansiedad, aumenta la capacidad de concentración, la mente se encuentra más relajada para pensar en abstracto y para resolver problemas que requieren de razonamiento y creatividad.

Alivia el trabajo cardíaco

El corazón se mantiene fuerte por más tiempo y los tejidos orgánicos pueden oxigenarse sin que el corazón se tome un trabajo extra, aminorando el ritmo cardíaco.

[22] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: The Physiological Effects of Slow Breathing in Healthy Human, Russo M. A., Santarelli D. M., O'Rourke D., Breathe 2017; 13, 298-309.
[23] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Efectos de la respiración controlada sobre los síntomas de estrés y ansiedad en una población de 55 a 65 años. Estudio piloto, José Ignacio Cea Ugarte, Asunción González-Pinto Arrillaga y Olga M.a Cabo González, Gerokomos vol.26 no.1 Barcelona mar. 2015.

Efecto antiedad

La mayor oxigenación permite a la piel de todo el cuerpo, desintoxicarse y relajarse.

Estimulación del funcionamiento gastrointestinal y desinflamación intestinal

El estómago es un centro en el que se acumulan las tensiones; al relajar el intestino y los riñones, se mejora la eliminación de toxinas.
Al recibir más oxígeno, los órganos digestivos se encuentran en mejor estado para cumplir su tarea. Asimismo, se encuentran fortalecidos por los movimientos del diafragma, que masajean los órganos de la sección abdominal: estómago, hígado, intestino y páncreas.

Aumento de la capacidad respiratoria

Al entrenarse en una respiración realmente beneficiosa, los pulmones se hacen más elásticos y receptivos a la entrada de aire. El tórax también sufre este efecto y, por lo tanto, es más fácil ensancharlo en cada inspiración.

Reducción de las consecuencias del estrés y la ansiedad

Al provocar efectos relajantes en un nivel nervioso, la respiración profunda ayuda a reducir el estado de alarma que obliga a una respiración corta y agitada.

Control del sobrepeso

El control de la respiración calma la ansiedad y, por lo tanto, la necesidad de comer.

Una respiración **adecuada, profunda, pausada y consciente** nos ayuda a disminuir la activación del estrés, a recobrar el equilibrio y a manejar las emociones. Cuando utilizamos la respiración como forma de relajación y, sobre todo en casos de ansiedad, es importante como en todo: **practicar**, así no tendrás tanta dificultad para controlar la respiración en momentos difíciles de estrés, pánico y nerviosismo.

La respiración controlada, oxigena cada célula de nuestro cuerpo, **es nuestra primera fuente de energía:** aumenta nuestra vitalidad física, psíquica y espiritual y nos ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

Tipos de respiración para recuperar energía

Existen muchos tipos de respiración para el manejo de estrés y ansiedad. A continuación, te contaremos de tres ejercicios de respiración controlada que puedes comenzar a practicar:

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

En primer lugar, adoptar la postura adecuada:
• aunque se puede hacer estirado o de pie, recomendamos estar sentados (al menos hasta que se domine bien la técnica).
• debes mantener la espalda recta y completamente apoyada en la silla, abriendo los hombros, de forma que no se vayan hacia adelante.
• ambos pies deben estar completamente apoyados en el suelo, por lo que no podemos cruzar las piernas.
• evita presiones en la zona abdominal, desabrochando el cinturón o cualquier prenda que pueda oprimir la cintura.
• para relajar la musculatura del cuello es útil inclinar levemente la cabeza hacia adelante.
• por último, coloca una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho.

A continuación, comenzaremos a respirar como si tuviéramos un globo dentro del estómago:
• al inspirar haremos llegar el aire hasta la base de los pulmones, inflando la barriga.
• al espirar, sacaremos el aire y la barriga volverá a su posición.
• tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones. Si la mano situada en el vientre se levanta y la del pecho no se mueve, estamos haciéndolo de forma correcta.
• retener el aire durante 3 segundos.
• soltar el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta tres. El abdomen volverá a su posición natural.
• repetir el proceso dos o tres veces.
• ahora intenta hacer lo mismo, pero tratando de que tu exhalación sea más larga que la inspiración. Esto logrará mayor calma en los sistemas internos del cuerpo.

Si quieres ayuda para aprender esta técnica, puedes ver el siguiente video:
video n° 13: Respiración diafragmática

RESPIRACIÓN EXPRESS:

En casos de emergencia, para controlar nuestras emociones ante cualquier situación. Se respira solo por la nariz:
• inhalar profundamente por la nariz
• retener unos segundos
• exhalar por la nariz en tres tiempos
• repetir tres veces

Si quieres ayuda para aprender esta técnica, puedes ver el siguiente video:
video n° 14: ¿Cómo respirar desde el estómago?

RESPIRACIÓN SOLO POR LA NARIZ:

- tapar un orificio de la nariz e inhalar profundamente.
- retener un momento y botar bloqueando el otro lado de la nariz.
- repetir cambiando de lado.

Es excelente hacerlo cada mañana o antes de comer, si sufrimos de dolores estomacales. Nos ayuda a relajar el cuerpo y dejar de bombear la sangre a nuestras extremidades, lo que permite concentrar nuestra sangre en realizar adecuadamente el proceso digestivo.

Si quieres ayuda para aprender esta técnica, puedes ver el siguiente video:
video n° 15: Ejercicio de respiración para la ansiedad y el estrés

MOTIVACIÓN FINAL

Puedes pensar que esta técnica de relajación no contribuye en lo más mínimo en solucionar los aspectos de tu vida que te generan ansiedad. Es cierto, las fuentes de amenaza no han cambiado. Lo que sí te puedo asegurar es que a través de la respiración controlada, tu cuerpo podrá funcionar equilibradamente algunos momentos del día, cuantas veces lo necesites. Que tu cuerpo se detenga unos minutos del estado de alerta, hará equilibrar tu nivel emocional, la forma en que percibes la realidad puede verse menos amenazante, ser más ponderado en analizar los riesgos de cada situación. Podrás recobrar el dominio de tu comportamiento al estar menos voluble a tus emociones. Desde este punto de vista, la respiración controlada te ayuda a recuperar el equilibrio emocional.

¡Y lo mejor de todo esto es que puedes hacerlo cada vez que necesites y estés donde estés!

PLANIFICA LA RECUPERACIÓN

Hemos reflexionado sobre lo relevantes que son para nuestra vida los momentos de recuperación y cuáles son las acciones que colaboran en ello de manera prolongada y sostenible. Ahora solo falta que las diseñes y planifiques en qué momento las vas a realizar. Recuerda hacerlo con creatividad y que exigirá de ti, esfuerzo y atención.



Diseña y planifica tus momentos de recuperación

¿Qué hacer?

- Elige las que van más contigo y con tu propósito y te recomendamos incluir de todas maneras la respiración y algo de ejercicio físico.
- Ajústalas a tu estilo personal lo más posible.
- Define su periodicidad, considerando acciones diarias, semanales, mensuales y anuales.
- Agéndalas para asegurarte que no las olvidarás.
- Planifica actividades diarias, semanales, mensuales y anuales.

Algunas ideas...

- Aprovechar de hacer ejercicios de respiración con los estudiantes antes de comenzar cada clase o antes de una prueba.
- Buscar un lugar especial para la calma, en tu casa o en tu escuela, al cual puedas recurrir cuando necesites. Puede ser bajo un árbol, frente a una vista inspiradora, un sillón cómodo, etc.
- Tomarte unos minutos al día para escribir en un diario. Puedes escribir tus emociones, registrar los mejores momentos del día, dar gracias por algo, etc.
- Respetar todos los días tu hora de almuerzo.
- Aprovechar los recreos para compartir y conversar con tus colegas.
- Leer algún libro entretenido.
- Escuchar música (con audífonos) mientras trabajas en la sala de profesores.
- Planificar actividades entretenidas para tus vacaciones.
- Incluir actividades que te apasionen en tus planificaciones.
- Compartir los recreos con tus estudiantes.
- Hacer actividad física.
- Procurar mejorar la higiene del sueño.
- Revisa también la lista de los combustibles de largo aliento.

Por Ejemplo:

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
Leer algún libro entretenido y breve.	Diariamente por 20 minutos.	En las mañanas al despertar o mientras voy en el metro.

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO

DESAFÍO

MOTIVA A TUS ESTUDIANTES A QUE PLANIFIQUEN SU TIEMPO DE DESCANSO

Lleva esta tabla a tus estudiantes, y motivalos a que planifiquen sus tiempos de descanso. Sugiereles que incorporen actividades con la familia, actividades con los amigos y actividades solos.

24

Evalúa tus actividades

Finalmente, evalúa los efectos que han tenido en ti las actividades de recuperación que te has propuesto después de un tiempo.

- Si se trata de actividades diarias, hazlo después de dos semanas; si se trata de actividades más esporádicas, hazlo después de uno o dos meses. Recuerda que es necesario haber repetido varias veces estas actividades para que en nuestro cerebro se establezcan con fuerza nuevos circuitos o caminos neuronales y se haga un hábito en nosotros.

- Pregúntate si el momento definido está siendo el adecuado. Si no lo es, piensa en qué otro momento podías hacerlo.

- Si te aburre, pregúntate si puedes cambiar el lugar, o la forma, o la explicación que te diste para motivarte.

- Pregúntate si la periodicidad es la correcta. Si es muy distanciado, puede que no alcance a gustarte y no se convierta en un hábito; por ejemplo, incorporar la actividad física y decidir ir al trabajo en bicicleta una vez a la semana.

- Finalmente, puedes evaluar si la actividad es la adecuada. Si modificando todas las variables no logras hacerla un hábito o no logras tus objetivos de recuperación y bienestar, entonces lo recomendable sería dejar de intentar esa actividad buscar otra.

Ejercicio del uso del tiempo



Como un último ejercicio para favorecer la planificación de las acciones intencionadas, piensa en una semana normal y escribe la cantidad de tiempo que le dedicas diariamente a cada actividad. No es necesario que llenes cada una de las categorías. También hemos dejado en blanco algunos espacios para que pongas otras actividades de tu vida que no estén en el listado. Es posible que haya actividades que se superponen, por ejemplo, si comes cada noche con tu familia para conectarte, puedes contar ese tiempo como tiempo de calidad con tus hijos y en alimentación, pero para la suma de horas debes contarlo solo una vez.

DÍAS	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Horas disponibles	24	24	24	24	24	24	24
Dormir							
Tareas de mi trabajo que me satisfacen							
Tareas de mi trabajo que no me agradan							
Tareas domésticas, compras, orden							
Tiempo de higiene y arreglo personal							
Traslados							
Tiempo de calidad con los hijos							
Tiempo de calidad con la pareja							
Otros vínculos							
Vida social							
Ejercicio o actividad física							
Hobby y diversión							
Tiempo libre							
Descanso y recuperación							
Comidas							
Total							

¿Cuáles son los aspectos a los que les dedicas más tiempo?

1.
2.
3.
4.
5.

Pregúntate: Si esta fuera mi última semana de vida, ¿estaría feliz con cómo estoy decidiendo ocupar mi tiempo? ¿Coincide lo que hago con lo que realmente quiero hacer? ¿Qué es lo más importante para mí en este momento?

¿Dónde te gustaría invertir más tiempo? Si pudieras hacer algo y no tuvieras ninguna restricción, ¿qué sería?

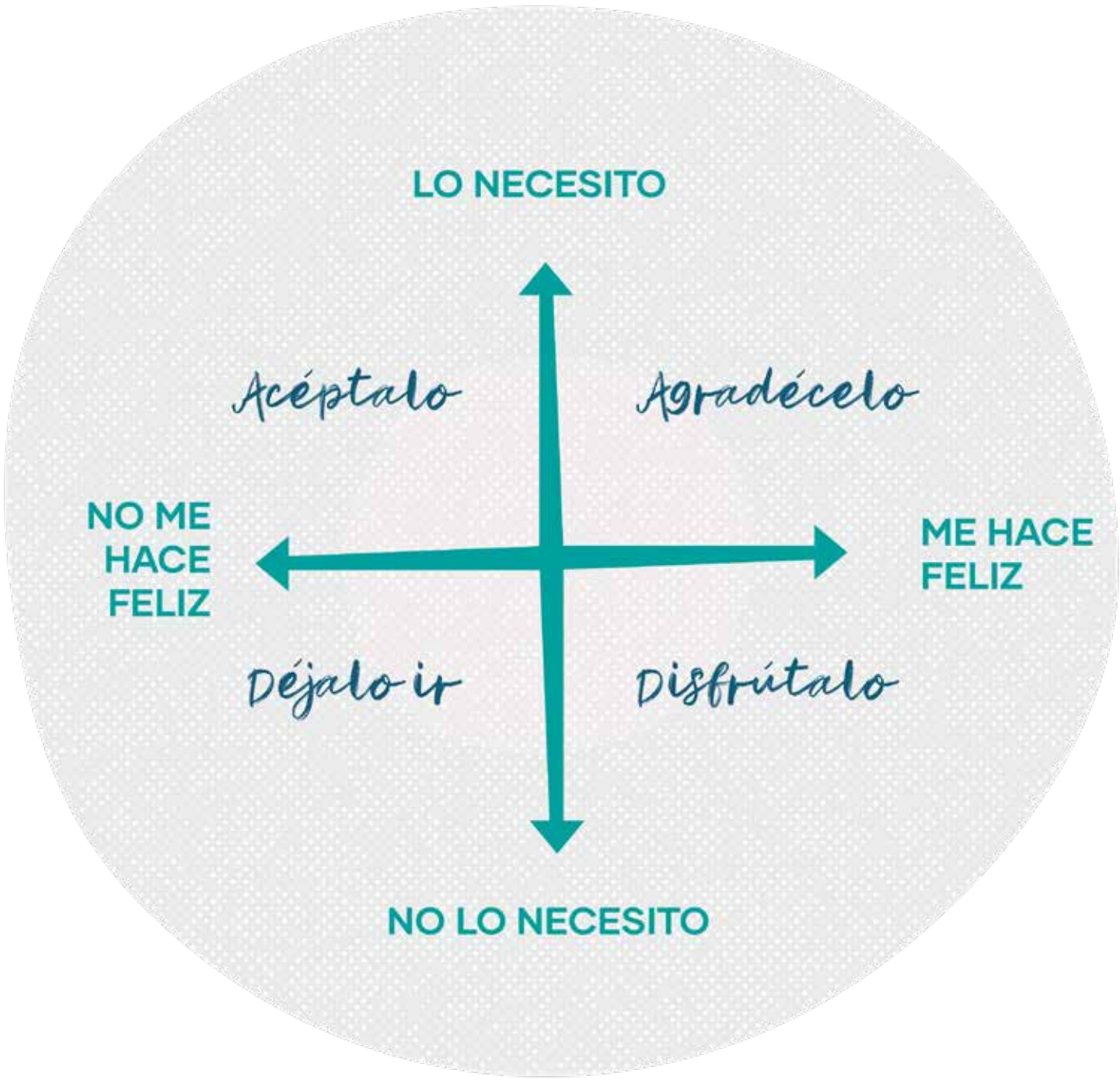
¿Qué áreas de tu vida están descuidadas? ¿Tienes algún sueño o deseo pospuesto?



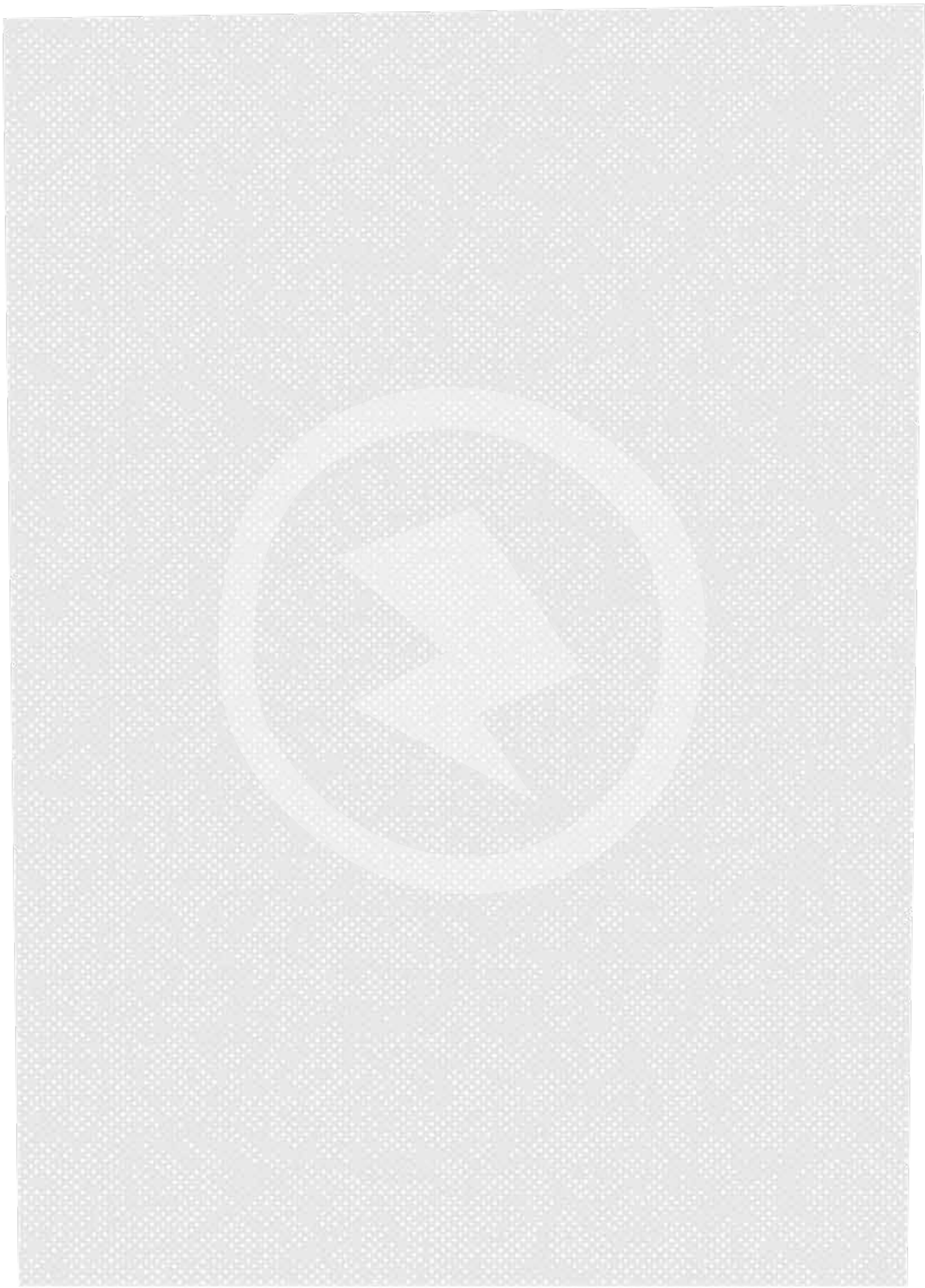
Toma decisiones

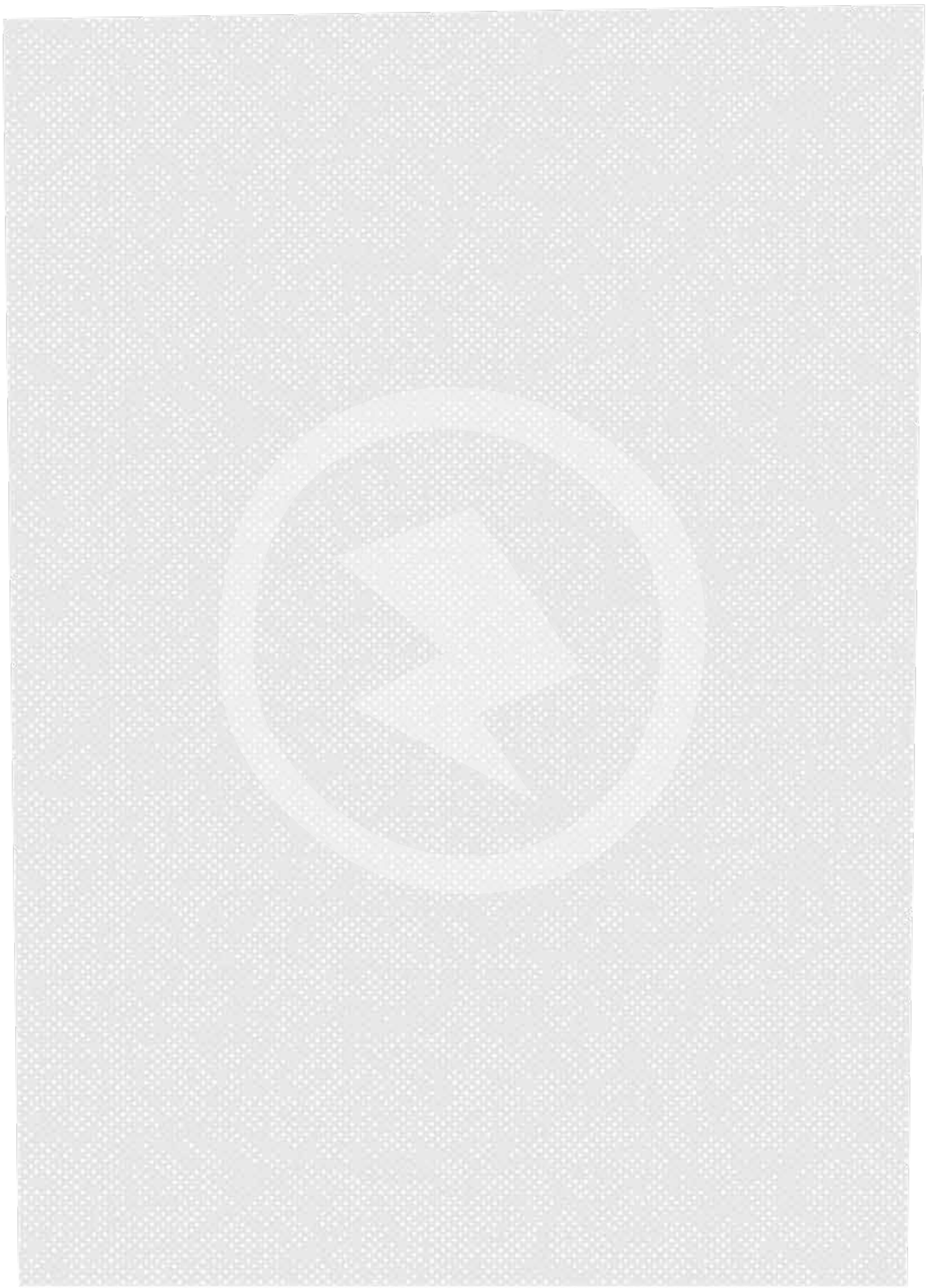
Piensa cómo podrías redistribuir tu tiempo para llevar tus prioridades al día a día. No olvides que tú también eres una prioridad y necesitas planificar los espacios de recuperación.

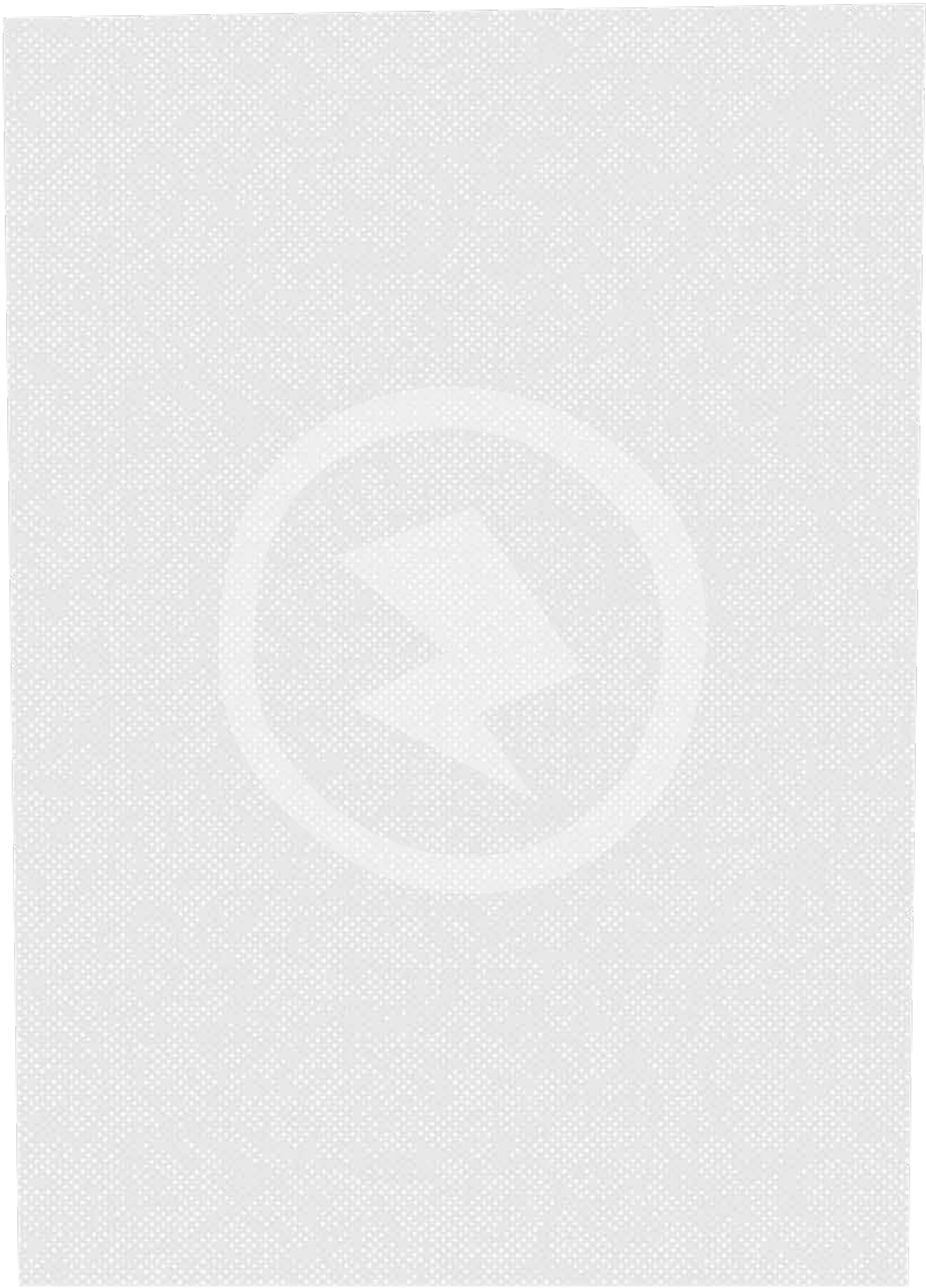
El autocuidado es una decisión, tú siempre puedes decidir. El que algunas decisiones sean difíciles no significa que no tengas opción de vivir tu vida como lo deseas.

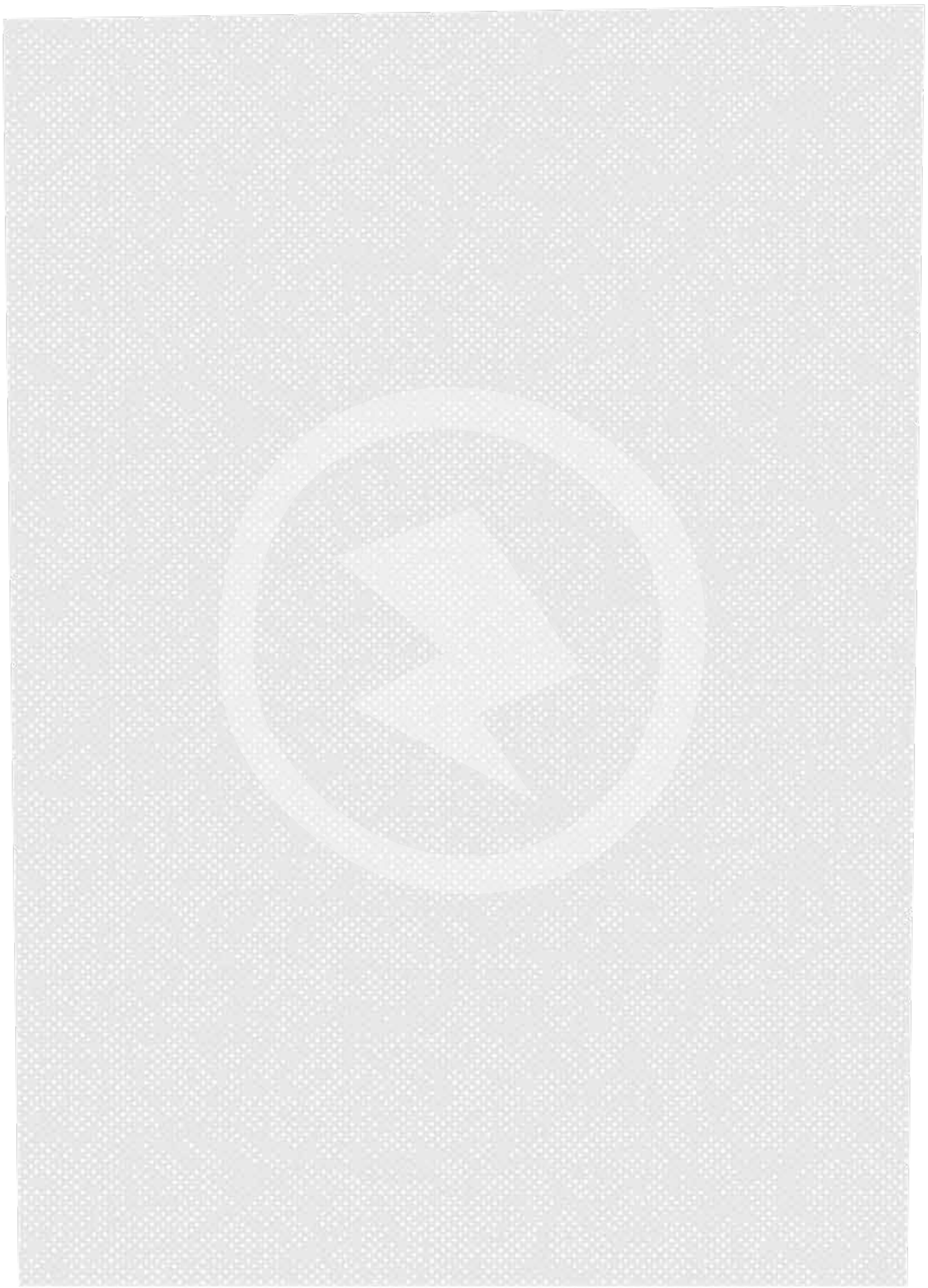


Reflexiones generales sobre la **CLAVE 2**
Recupera tu energía para tu bienestar











CLAVE

3

CONDUCE TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Usa este marcador como guía para vivir esta Clave.

Conduce tus pensamientos y emociones



CLAVE 3

Conduce tus pensamientos y emociones



INTRODUCCIÓN

¿Te has preguntado por qué un accidente resulta deprimente para algunas personas, pero edificante para otras? ¿o por qué algunas personas se abaten por las dificultades y otros, en las mismas circunstancias, siguen luchando hasta conquistar sus objetivos?

La forma en que interpretamos los acontecimientos de nuestra vida instalan pensamientos en nuestro interior y estos a su vez nos provocan determinados sentimientos. Muchas veces son nuestros pensamientos son los que nos llevan a estresarnos, a sufrir y a ponernos límites en nuestro aprendizaje y crecimiento personal.
En esta clave queremos ayudarte a aprender formas de conducir tus pensamientos de manera tal que puedas sentirte con vitalidad para conquistar tus objetivos personales.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO V/S MENTALIDAD FIJA

Tras 20 años de investigaciones, **Carol Dweck**[24] ha demostrado que las creencias que adoptamos sobre nosotros mismos y nuestras capacidades afectan profundamente la forma en que enfrentamos los desafíos de la vida. Y asociado a ello, en su libro Mindset, la actitud del éxito (2018) describe dos mentalidades diferentes: una es la mentalidad fija y otra es la mentalidad de crecimiento.



Una Mentalidad fija, es simplemente creer que tenemos cualidades intrínsecas inamovibles y nada podemos hacer para cambiarlas. Si solo tienes un cierto nivel de inteligencia, cierta personalidad y determinado carácter moral, no podrás hacer mucho frente a los desafíos de la vida.

La Mentalidad de crecimiento [25], por el contrario, es la creencia de que nuestras cualidades básicas se pueden cultivar por medio del esfuerzo, nuevas estrategias y la dedicación. Aunque seamos diferentes en todos los aspectos (talentos, aptitudes, intereses, temperamento) todos pueden cambiar y crecer por medio de la dedicación y la experiencia. Frente a los desafíos, siempre hay algo que se puede hacer, y lo primero es asumirlos.



24 Es PhD y Psicóloga de la Universidad Stanford.

25 Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: David S. Yaeger, Carol S. Dweck, Mindsets that Promote Resilience: When Students Believe that Personal Characteristics can be Developed. EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST, 47(4), 302–314, 2012.

Reflexionando sobre tu mentalidad de crecimiento

Analiza tus pensamientos para descubrir qué tipo de respuestas te das frente al fracaso y las dificultades. A partir de ahí podrás comenzar a desafiar tu forma de pensar, para ir desarrollando una mentalidad de crecimiento.

ANOTA aquí las frases que te dices:

Cuando algo te resulta difícil

Cuando no obtienes el resultado esperado

Cuando te critican

Ante un desafío a tus habilidades

Ahora compara tus frases con las actitudes del cuadro siguiente, para que puedas evaluar cuánta mentalidad de crecimiento tienes.



MENTALIDAD FIJA

- Evita los desafíos
- Ignora las críticas
- Se rinde ante los obstáculos
- Se siente amenazado con el éxito de otros
- Cuando falla se siente un fracaso
- Espera recompensas sin ningún esfuerzo
- Si no tiene un gran talento no lo intenta
- Solo importa el resultado



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- Aprovecha los desafíos
- Aprende de las críticas
- Persiste ante los obstáculos
- Se inspira con el éxito de otros
- Aprende de sus fracasos
- Asocia las recompensas al esfuerzo
- El talento se desarrolla
- Valora el proceso

GRANDES TESTIMONIOS DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO



MICHAEL JORDAN

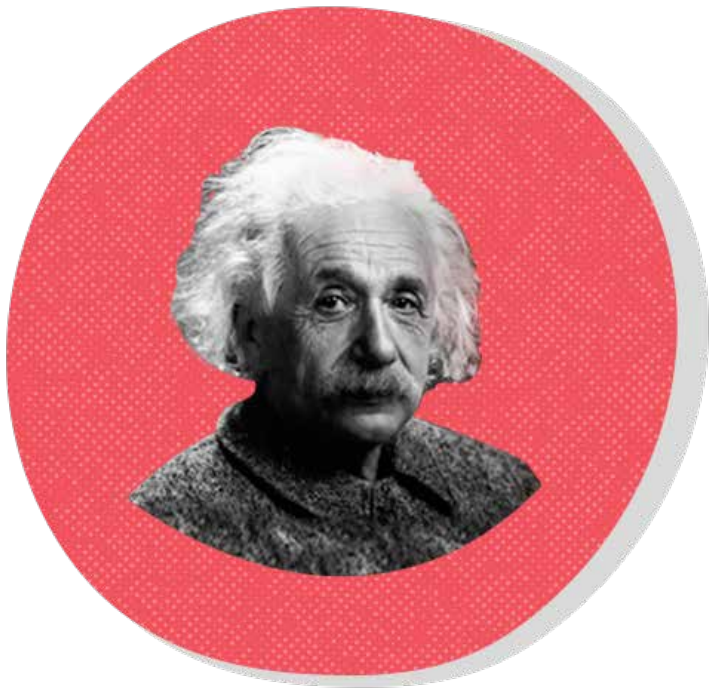
Al ser rechazado para participar en la selección de básquetbol de su colegio, se concentró en entrenar aún más.

LLEGÓ A SER UNO DE LOS MEJORES JUGADORES DE BÁSQUETBOL DE LA HISTORIA

ALBERT EINSTEIN

No habló hasta los 4 años, y sus profesores dijeron que nunca lograría mucho.

GANÓ PREMIO NOBEL





WALT DISNEY

En sus inicios fue despedido de un periódico por “falta de imaginación y no tener ideas originales”.

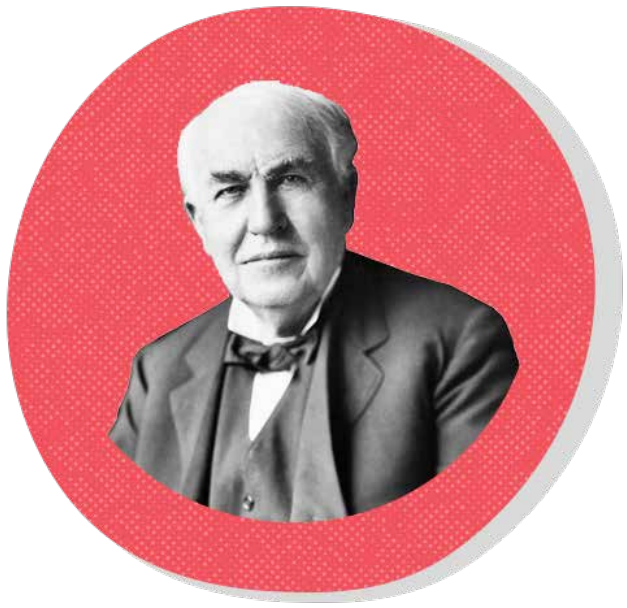
CREADOR DE MICKEY MOUSE Y GANADOR DE 22 PREMIOS OSCAR

STEVE JOBS

A los 30 años, quedó devastado y deprimido después de ser despedido de la empresa que él mismo había creado.

SE REINVENTÓ SIENDO UNO DE LOS CREADORES DE PIXAR, Y DESPUÉS DE UN TIEMPO VOLVIÓ A APPLE, PARA DIRIGIR LA EMPRESA.





THOMAS EDISON

En la escuela dijeron que era muy estúpido como para aprender algo, y lo echaron. Su madre le dijo que lo sacaba de la escuela porque era demasiado inteligente y ella lo educó en la casa.

INVENTÓ LA AMPOLLETA

LOS BEATLES

Rechazados por el sello discográfico DECA, quienes dijeron: "No nos gusta como suenan, no vemos que tengan futuro en el mundo de la música."

FUE LA BANDA MÁS EXITOSA DE TODOS LOS TIEMPOS



Como puedes ver en estos casos y muchos otros que tú puedas conocer, detrás de grandes éxitos hay una historia de fracasos, que lleva a las personas a un camino de esfuerzo, perseverancia, creatividad y práctica.

¿Pero por qué esas personas asumieron el desafío? Simplemente por poseer la creencia en su interior de que eran capaces de dar más, de lograr sus objetivos, de seguir adelante: porque tuvieron mentalidad de crecimiento. Estas creencias sobre nosotros mismos se desarrollan principalmente en la infancia y la adolescencia, y se van conformando según el tipo de respuestas que hayamos recibido de parte de los adultos significativos a nuestro alrededor, frente al error, el fracaso y el éxito.

DESAFÍO



DESAFIA TU MENTALIDAD DE CRECIMIENTO EN RELACIÓN A TUS ESTUDIANTES

Como docentes tenemos una gran responsabilidad en el desarrollo de una mentalidad de crecimiento de nuestros estudiantes. ¿Cómo les hablamos cuando se equivocan? ¿Mostramos confianza en que con esfuerzo pueden mejorar sus capacidades? ¿Cómo les hablamos cuando tienen éxitos? ¿Logramos centrar la atención y hacerles ver el esfuerzo y la perseverancia que han puesto? Si algún estudiante te dice "no puedo", agrégale: "todavía". Y luego dale el apoyo que necesita para que lo siga intentando.

Algunas ideas:

Una forma de hacer visible todo el esfuerzo que hay detrás de los grandes éxitos y logros entre los estudiantes es hacer un proyecto o trabajo donde tengan que investigar historias de personajes exitosos que hayan tenido que enfrentar grandes adversidades o hacer muchos sacrificios. Para que sea más entretenido para ellos, permite que elijan al personaje.

EL CAMBIO ES REALMENTE POSIBLE Gracias a la Neuroplasticidad

Para que termines de convencerte del potencial de cambio que todos tenemos, queremos compartir contigo una de muchas investigaciones en neurociencia, que han demostrado la capacidad que tiene nuestro cerebro para cambiar y adaptarse, lo que se llama neuroplasticidad.

Esta investigación trata del famoso estudio[26] sobre los cerebros de los taxistas de Londres. Londres es una ciudad particularmente compleja en cuanto a la configuración de sus calles, por lo que los taxistas, (antes de la creación del GPS y aplicaciones como Waze), debían memorizar todas las calles para obtener su licencia si querían ejercer este oficio. Entonces se compararon imágenes de su estructura cerebral, antes de comenzar los aprendizajes nuevos y después de lograr todas las pruebas, y se observó que existía un importante cambio: el hipocampo había crecido levemente. De hecho, el hipocampo[27] de los taxistas más antiguos era más grande que el de los novatos. Incluso, al hacer un seguimiento, se descubrió que el hipocampo de los taxistas que ya llevaban unos años jubilados se había vuelto a achicar a tamaños similares a los de la población normal.



La neuroplasticidad entonces funciona para ambos lados: el cerebro fortalece los circuitos neuronales que se usan frecuentemente y va eliminando aquellos que no se usan. Lo interesante es que al ir fortaleciendo los circuitos o caminos neuronales, nuestras respuestas se van automatizando y haciendo cada vez más rápidas, lo que nos va demandando menos esfuerzo y atención para hacerlas. En nuestro lenguaje cotidiano decimos que hemos desarrollado un hábito.

[26] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Maguire, E A et al. "Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers." Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America vol. 97,8 (2000): 4398-403. doi:10.1073/pnas.070039597
[27] El hipocampo es una zona del cerebro asociada a las funciones de memoria y ubicación espacial.

El cambio no es inmediato y requiere repetición y foco atencional



Cambiando un hábito en la casa

Un hábito que probablemente tienes muy arraigado, y que por ello haces de manera automática, es el lavado de dientes. Cada persona tiene su propia manera de hacerlo. Algunos empiezan por cepillar las muelas y después los dientes, o tal vez se comienza por los de arriba y luego los de abajo, etc.

- Pon mucha atención a tu forma de lavarte los dientes la próxima vez, para identificar cuál es tu patrón.
- Antes del próximo lavado define un nuevo patrón.
- Busca estrategias para recordarte tu nuevo patrón. Puede ser pegar un papel en el espejo, o en tu cajón, o cambiarte el anillo de mano, etc.
- Cuando vuelvas a lavarte los dientes, intenta hacerlo con un patrón diferente.
- Repite durante varios días (al menos 14) este nuevo patrón.
- Si te das cuenta que estabas usando el patrón antiguo, debes obligarte a volver a empezar.

Hábito actual

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Hábito nuevo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Si practicas lo suficiente este cambio, el circuito neuronal creado por el hábito antiguo se irá debilitando y, al mismo tiempo, se estarán generando otros circuitos con el nuevo patrón. Con suficiente práctica también se hará un hábito.



Cambiando un hábito en el trabajo

Utiliza los mismos pasos de la actividad anterior y registra tus resultados en la tabla.

Hábito actual

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Hábito nuevo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Puede motivarte el saber que todos estos cambios de hábitos o formas (en definitiva la creatividad y flexibilidad), al obligar a nuestro cerebro a hacer nuevos caminos neuronales, van generando reservas de conexiones que nos ayudarán a prevenir el Alzheimer.

DATO INTERESANTE



LAS TRAMPAS DEL PENSAMIENTO

Hay varios hábitos de pensamiento que impactan negativamente en nuestro bienestar, ya que aumentan las emociones negativas, suben nuestros niveles de estrés y alimentan en nosotros la mentalidad fija.

Algunos ejemplos de trampas del pensamiento habituales:

LA QUEJA

Es instalarse permanentemente en buscar culpables y en ver las dificultades, sin solucionar el problema.
Esta actitud limita el pensamiento porque nos centra en lo que no está resultando, incrementa las emociones negativas y disminuye las positivas.

Puede ser que no verbalices tus quejas, sin embargo, el **rumiar** [28] las cosas negativas en la mente, es una variante de esta trampa; por ejemplo, cuando en tu escuela se propone una nueva idea e inmediatamente tú piensas en los "pero", en vez de pensar también en las nuevas posibilidades.

LA INDECISIÓN Y PERFECCIONISMO

Cada vez que internamente te debates entre el sí o el no, con argumentos que van y vienen, considerando todas las posibles opciones (hasta las más absurdas), imaginando escenarios que nunca llegarán a darse, intentando trazar el plan perfecto, o esperando por el momento ideal que nunca llega.
Por ejemplo, cuando constantemente piensas que tu clase no ha sido suficientemente buena, fijándote siempre en algo que te faltó. La mentalidad de crecimiento centraría su atención rápidamente en una nueva estrategia o un nuevo objetivo.

LA POSTERGACIÓN NO DECIDIDA

El posponer permanentemente tareas, decisiones, actividades, relaciones puede ser una fuente de mucho agotamiento mental, que nos hace sentirnos en deuda o con algo incompleto.
Por ejemplo, cuando tienes una larga lista de pendientes, intenta dedicarle unos minutos y toma decisiones: fija un día y hora para lo que puedes hacer, delega lo que no puedes hacer y bota de tu mente lo que nunca harás.
Actuar con mentalidad de crecimiento, sería mirar con realismo esa lista y definir con realismo también cuándo haremos cada cosa.

EL BOICOTEAR LA ALEGRÍA

Se puede boicotear la alegría presente, cuando ante un evento positivo o una buena noticia, en vez de disfrutarlo, traemos al presente las historias de fracaso anteriores o empezamos a imaginar todo lo negativo que podría ocurrir en el futuro.

Por ejemplo, cuando ves un logro importante en un estudiante que se ha esforzado mucho, y junto con alegrarte, inmediatamente dejas que te invada la incertidumbre sobre si será capaz de lograrlo nuevamente, por todas las veces anteriores que no lo había logrado.

CATASTROFIZAR

Es el hábito de extender algún efecto negativo de un evento o situación a todos los ámbitos de la vida, o en el tiempo.
Por ejemplo, cuando los estudiantes no tienen un buen comportamiento en clase y tú inmediatamente piensas que va a ser así todo el año.

Una mentalidad de crecimiento diría: "ha sido esta vez..."; "en esta clase..."; "hoy..."

[28] Concepto que para la Psicología Positiva significa dar vueltas en la mente una y otra vez, a nuestros problemas o sentimientos negativos.

TESTIMONIO DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Ya hemos visto que la creencia de que "ya no puedo cambiar" o "yo soy así y nadie me va a hacer cambiar", queda científicamente invalidada por el descubrimiento de la neuroplasticidad.

Y para ello te invitamos a revisar el testimonio de una profesora de Angol, **Nadia Valenzuela**, quien comenzó a creer en sus capacidades gracias a su profesora cuando era pequeña. Y tanto marcó su vida esta experiencia de "creer en el otro", que se transformó en una profesora que, creyendo en sus estudiantes de la misma manera, ha logrado grandes cosas con ellos. Además, ganó el premio Global Teacher Prize Chile 2019, gracias a lo cual podemos conocer su testimonio.



Puedes ver la historia de Nadia Valenzuela, en el video **nº 16: Nadia Valenzuela.**



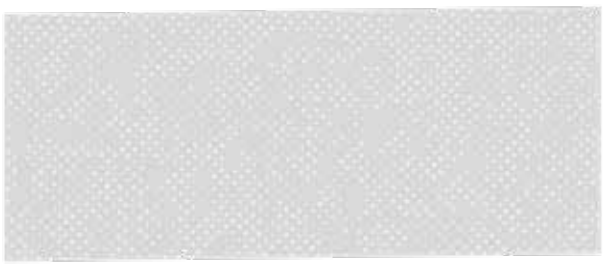
Trabaja tu mentalidad de crecimiento

Ahora, con la ayuda del cuadro que está a continuación, queremos ayudarte a ejercitar tu mentalidad de crecimiento, analizando situaciones de tu vida personal. Te recomendamos primero llenar la columna de mentalidad fija, y luego ir respondiendo una a una hacia la mentalidad de crecimiento.



MENTALIDAD FIJA

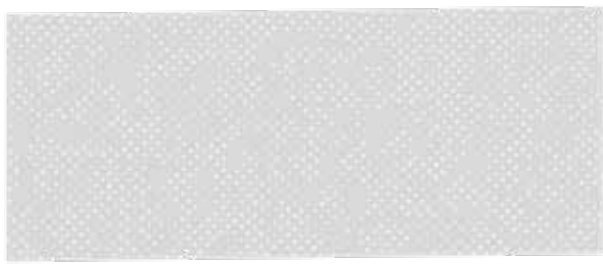
Escribe algo sobre lo que crees que ya no puedes cambiar, puede ser alguna habilidad o talento, o algo de tu personalidad.....





MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

¿Qué te podrías decir para verlo como un desafío o una oportunidad de desarrollar tu cerebro?





MENTALIDAD FIJA

Escribe sobre algún aspecto en el que te sientas muy criticado/a.....

Frente a algo muy difícil que quieres lograr, ¿qué obstáculos te parecen insalvables?

¿Te comparas permanentemente con alguien? ¿Qué quisieras hacer como esa persona?



MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

¿Qué puedes aprender de las críticas?

Activa tu creatividad y escribe acá nuevas ideas para enfrentar la situación.

Activa la persistencia: ¿Puedes intentar de nuevo?

En vez de compararte, piensa en personas que te inspiren. ¿Quién te inspira?

¿Tienes alguna historia de fracaso que haya reforzado en ti la creencia de que "no puedes"?

¿Qué podrías aprender de esa historia, para decir "sí puedo"?

¿Tienes historias de éxito sin esfuerzo?

Anota algunas ideas o palabras que hagan honor al esfuerzo que hay detrás de tus éxitos o logros.

¿Piensas que no tienes talento para algo que sí quieres desarrollar?

¿Cómo podrías empezar a desarrollar tu talento para...?

DATO CIENTÍFICO[29]

Lo más importante es la **creencia** en el potencial de cambio personal más la **práctica perseverante.** Esto ha demostrado contribuir al bienestar de las personas de una manera muy directa, protegiendo su salud mental, aumentando la resiliencia y las estrategias de afrontamiento ante las dificultades, mejorando la salud física.

29 Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Eric S. Kim, Peter James, Emily S. Zevon, Claudia Trudel-Fitzgerald, Laura D. Kubzansky, Francine Grodstein. Optimism and Healthy Aging in Women and Men, American Journal of Epidemiology 201. DOI:10.1093/aje/kwz056

OTRO CAMBIO POSIBLE EN NUESTRO PENSAMIENTO: AUMENTAR EL OPTIMISMO

El optimismo es otra de las estrategias que podemos trabajar para manejar de manera positiva nuestros pensamientos y es uno de los factores clave de la resiliencia. Esto quiere decir que es fundamental para poder recuperar nuestra condición de funcionamiento óptimo, que podamos recuperarnos del estrés y de las dificultades de la vida.

TRES EJEMPLOS DE OPTIMISMO

1

En el año 2010, Chile fue conocido a nivel mundial por el famoso rescate a los mineros de la mina San José en Copiapó. Durante las primeras semanas de incertidumbre, al desconocer si seguían con vida, muchos profesionales de la salud presagiaban, de estar vivos, un pobre estado de salud mental, angustia y desesperanza. Sin embargo, 17 días después del accidente, se recibió un mensaje de parte de los mineros que decía: "Estamos bien en el refugio los 33".

Estar bien muchas veces no significa tener todas las condiciones para el bienestar, pero la capacidad del ser humano de salir adelante por medio de sus fortalezas es impresionante e insospechada. Este mensaje no daba cuenta de la desesperanza y la angustia, al contrario, mostraba a todo el país, la capacidad de valorar y agradecer que se está vivo y una gran esperanza en el rescate. Pero tiene otro componente que da cuenta del optimismo que hay detrás, está hecho para los otros. Es decir, es un mensaje que buscaba calmar a los seres queridos. En medio de su tragedia, los mineros fueron capaces de activar la empatía y enviarles un mensaje que dejara más tranquilas a sus familias.

En el libro "Los 33 de Atacama y su rescate", el psicólogo chileno Claudio Ibáñez, relata cómo fue el rescate de los mineros, con una mirada desde el optimismo en todo momento. Allí se muestra cómo, bajo las peores condiciones, se activaron las mejores fortalezas: el trabajo en equipo por cómo organizaron la vida bajo tierra, el liderazgo, la ecuanimidad en la forma de repartir alimentos, la creatividad para buscar formas de comunicarse con el exterior, la gratitud, la espiritualidad en muchos de ellos, el humor porque hasta se daban tiempos para jugar (Ibáñez, 2019).

Este libro es usado en cátedras extranjeras por investigadores de Psicología Positiva, como un ejemplo de la capacidad del ser humano para enfrentar la adversidad. No podemos decir que la recuperación para esos trabajadores haya sido fácil, pero sí podemos decir que lo que hizo la diferencia entre la vida y la muerte fue sin duda la resiliencia, es decir, poner emociones positivas como el optimismo, esperanza y confianza en los demás para lograr sobrevivir y disponerse a ser rescatados.

Fueron capaces de activar la empatía y enviarles un mensaje que dejara más tranquilas a sus familias.



2

En el año 2018, un equipo de fútbol, 12 adolescentes junto a su entrenador realizaron un paseo a las cuevas de Chiang Rai en Tailandia. Al avanzar quedaron atrapados y luego de 18 días pudieron ser rescatados gracias a un procedimiento, que a juicio de expertos, parecía imposible.
Luego del rescate, muchas personas quisieron saber cómo el profesor había logrado mantener la calma y la esperanza en los niños en medio de tanta incertidumbre y entendible desesperanza. El entrenador comentó cómo la meditación fue un elemento fundamental, ya que realizaba esta práctica diariamente con los niños.

Según Imma Juan **"Los niños de la cueva han tenido la tremenda suerte de sobrevivir a una experiencia muy difícil, pero además lo han hecho en unas condiciones anímicas excepcionales para la gravedad de la situación. A través de la meditación han conseguido normalizar la respiración a un ritmo pausado, con lo que los parámetros fisiológicos se han normalizado también y el control de la ansiedad. En un niño esto se puede conseguir con algo de práctica" [27].**

El ejercicio de la meditación no solo logró mantenerlos con vida y también disponerse al difícil rescate, sino que les permitió asumir, luego de rescatados, una actitud positiva de recuperación luego de su experiencia traumática de supervivencia. En las cartas que escribieron a sus familiares, una vez que fueron encontrados y antes de ser rescatados, se pudo apreciar su optimismo. Así como el mensaje de los 33, estas cartas son testimonios de que aún en esas condiciones, eran capaces de activar emociones positivas:

"Mamá, por favor dile a mi maestro que no me dé tanta tarea" (humor).

"**No se preocupen por mí, aquí me están cuidando muy bien"** (tranquilidad).

"He desaparecido por dos semanas. No te preocupes mamá, cuando salga te ayudaré en la tienda todos los días. Trataré de llegar lo más rápido posible" (bondad).

En este caso, al igual que el anterior, vemos cómo el poder de la mente y el uso de las fortalezas fueron un elemento esencial para que las personas involucradas pudieran reponerse positivamente de esta situación extrema, siendo así protagonistas de sus propias historias de optimismo en la vida.

El poder de la mente y el uso de las fortalezas fueron un elemento esencial



27 Diario Levante en línea (12.08.2018) https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-44832488

3

Un relato que es realmente inspirador es el de Daniela García (2005), la joven chilena autora del libro "Elegí vivir", donde relata lo que significó en su vida perder sus cuatro extremidades en un accidente ferroviario y donde podemos ver la grandeza de su espíritu y su mente optimista:

"Traté de comprender mejor la situación en que me encontraba. Todavía no podía entender cómo había llegado ahí, pero sabía que estaba en la mitad de los rieles. ¿Y si pasara otro tren? ¡Tengo que salir de aquí! Intenté pararme, sólo para volver a caer. Miré mis piernas, ¡no podía creerlo!, mi pantalón estaba rasgado, manchado con sangre. Mi pierna izquierda estaba cortada sobre la rodilla y mi pierna derecha a nivel del tobillo. ¡Había perdido no sólo mis manos, sino también mis piernas! La angustia y el horror eran demasiado grandes, sólo me pude desahogar gritando. (...) Traté de calmarme, algo tenía que hacer, y pensé en mi papá. ¡Él es médico! Él me va a ayudar a recuperarme si esto es real. Ahora la medicina está tan avanzada, ¡me pondrían mis piernas y manos otra vez! Aferrada a ese pensamiento, con todas mis esperanzas puestas en él, decidí luchar por mi vida. No quería morir, aún tenía muchas cosas que hacer, metas que cumplir, recién comenzaba a vivir. Lo primero es salir de aquí, pensé." (p.26-27)

Es emocionante apreciar cómo las personas optimistas pueden, sin sufrir menos y sin estar ciegos a las realidades negativas, ser capaces de activar pensamientos y emociones que les ayudan a movilizarse. Vemos, en el caso de Daniela, que, incluso relatando explícitamente su experiencia de angustia y horror, fue capaz de arrastrarse sin manos ni pies para salir de la línea del tren y evitar ser atropellada nuevamente.

"Desperté descansada, con la sensación de haber pasado una muy buena noche. Abrí los ojos y lo primero que vi fue a mi tío Hernán, hermano mayor de mi papá. Me preguntó cómo me sentía. —Bien —respondí. —Estás en el hospital de la Universidad Católica. Miré alrededor y, **con felicidad**, pude ver que era cierto. Todo me era familiar, **¡lo había logrado!** Luego advertí la preocupación en los ojos de mi tío. —Dani, ¿sabes qué te pasó? Le dije que sí, que **sabía que había perdido mis manos y mis piernas. Comprendo que lo lógico hubiese sido estar desolada, pero yo me sentía feliz.** Finalmente, no estaba sola, había luchado y había triunfado. Estaba viva, y en ese minuto, eso era suficiente. Pregunté por mis papás. —Vienen en camino —respondió. Eso me puso más feliz aún." (p.59)

¿Cómo es posible sentirse feliz en un momento así? ¿Cómo es posible tener energía para luchar cuando se está perdiendo?

Comprendo que lo lógico hubiese sido estar desolada, pero yo me sentía feliz.



Esperamos que nunca te toque vivir una experiencia tan extrema como las relatadas, aunque sin duda habrás tenido dificultades como las que a todos se nos presentan en la vida. Hay momentos duros, como la muerte de seres queridos, una separación, la pérdida del trabajo, alguna enfermedad....La manera cómo las enfrentemos será la diferencia para poder sobreponernos y tener un mayor bienestar en la vida.

La manera cómo las enfrentemos será la diferencia para poder sobreponernos.

Reflexión

¿Cuál ha sido el momento más duro o difícil de tu vida?

¿Qué mentalidad adoptaste? ¿Qué personas te ayudaron? ¿Qué recursos utilizaste para salir adelante?



DESAFÍO

COMPARTE ESTAS HISTORIAS DE RESILIENCIA CON TUS ESTUDIANTES.

Algunas ideas:

· El libro de Daniela García, Elegí vivir, podría ser parte de la bibliografía del curso.
· Pídeles que identifiquen actitudes, emociones positivas o pensamientos de Daniela que ellos crean que la llevan a ser una persona optimista.
· Pide al curso que hagan el ejercicio de pensar en una situación difícil de su propia vida y que reflexionen sobre sus propias actitudes, emociones o pensamientos.

DEFINIENDO EL OPTIMISMO

Para definir el optimismo **Martin Seligman**, descifró que la base del optimismo no reside en tener pensamientos positivos sobre el futuro, sino en el modo en que uno piensa las causas de los eventos que nos suceden (Seligman, 2018). No es relevante si evaluamos los eventos que nos ocurren como positivos o negativos, sino el tipo de explicaciones que nos damos sobre sus causas. Seligman lo llama estilo explicativo. El tipo de explicaciones que nosotros nos demos definirá nuestras acciones, palabras y pensamientos, y eso irá conformando nuestro modo de pensar y nuestro tipo de mentalidad.



Midiendo tu optimismo

Te invitamos a realizar el Test del Optimismo, desarrollado por Seligman (2018), y que ha sido validado y se utiliza para muchas investigaciones, así como en diferentes organizaciones, por lo acertado que ha resultado ser. A través de la revisión de los puntajes de este ejercicio te iremos explicando en qué consiste el pensamiento optimista, o más técnicamente conocido como el estilo explicativo optimista.

Instrucciones

- Lee la descripción de cada situación e imagina que te estuviera sucediendo a ti, incluso aunque nunca te haya sucedido realmente.
- A continuación hay dos razones, A o B, que te explican las causas de la situación.
- Elige la alternativa que más se adecue a lo que tú darías como explicación, aunque no te represente del todo.
- No consideres la columna que está a la izquierda de la pregunta, sino hasta el momento de la puntuación.

TB **1. Tú y tu pareja se reconcilian tras una pelea.**
0 A. Esta vez lo/a perdono.
1 B. Soy una persona que normalmente perdona.

TM **2. Se te olvida el cumpleaños de tu pareja.**
1 A. No se me da con facilidad recordar fechas ni cumpleaños.
0 B. Estaba preocupado con otras cosas.

EB **3. Recibes de regalo unas flores de alguien secreto.**
0 A. Con seguridad, le resulto atractivo/a.
1 B. Soy una persona muy popular.

EB **4. Te presentas para un cargo público y lo consigues.**
0 A. Destiné mucho tiempo y energía a la postulación.
1 B. Trabajo con gran tenacidad en todo lo que hago.

EM **5. Faltas a un importante compromiso.**
1 A. Algunas veces mi memoria me falla.
0 B. Algunas veces se me olvida revisar mi agenda.

TB **6. Organizas una reunión que resultó ser un éxito.**
0 A. Fui especialmente encantador/a esa noche.
1 B. Definitivamente, soy un buen/a anfitrión/a.

TM **7. Debes una multa por un préstamo vencido/retrasado de un libro en la biblioteca.**
1 A. Cuando realmente me involucro en un libro, frecuentemente se me olvida cuándo vence.
0 B. Estaba tan involucrado escribiendo el reporte, que se me olvidó devolver el libro.

TB **8.Tus inversiones en acciones, te reportan muchas ganancias.**
0 A. Mi agente de bolsa decidió apostar por algo nuevo.
1 B. Mi agente de bolsa es un excelente inversor.

TB **9. Participas y ganas en una prueba de atletismo.**
0 A. Me sentía invencible.
1 B. Me suelo entrenar al máximo.

EM **10. Lamentablemente, no apruebas un examen importante.**
1 A. No soy tan inteligente como las otras personas que hicieron el examen.
0 B. No me preparé bien para ello.

EM **11. Te esmeraste en preparar una comida para alguien especial, pero él/ella apenas probó la comida.**
1 A.No soy buen cocinero/a.
0 B. Preparé la comida muy apurado/a y seguramente no quedó tan bien.

EM **12. Pierdes una competencia deportiva, para la cual te habías entrenado durante mucho tiempo.**
1 A. No soy muy atlético.
0 B. No soy bueno en ese deporte.

TM **13. Pierdes el control con un amigo/a.**
1 A. Él/ella siempre me está criticando.
0 B. Él/ella estaba de mal humor.

TM **14. Te llega una multa por entregar tu declaración de impuestos fuera de tiempo.**
1 A. Siempre pospongo la declaración de impuestos.
0 B. No tenía ganas de hacer la declaración de impuestos este año.

EM **15. Te animas a invitar a alguien que te interesa y te dice que no.**
1 A. Ese día estaba hecho/a un desastre.
0 B. No me salían las palabras cuando hice la invitación.

TB **16. Vas a una fiesta y frecuentemente te piden bailar.**
1 A. Soy animado/a en las fiestas.
0 B. Me sentía muy bien aquella noche.

TB **17. Te va extraordinariamente bien en una entrevista de trabajo.**
0 A. Me sentí extremadamente seguro de mí mismo/a durante la entrevista.
1 B. Soy bueno en las entrevistas.

EB **18. Tu jefe te da muy poco tiempo para acabar un proyecto, pero consigues terminarlo de todas formas.**
0 A. Soy bueno en mi trabajo.
1 B. Soy una persona eficiente.

TM **19. Te has estado sintiendo agotado últimamente.**
1 A. Nunca tengo la oportunidad de relajarme.
0 B. Estuve excepcionalmente ocupado esa semana.

EB **20. Salvas a una persona de morir por atragantamiento.**
0 A. Conozco una técnica para evitar la asfixia por atragantamiento.
1 B. Sé qué hacer en situaciones críticas.

EM **21. Tu pareja quiere distanciarse durante un tiempo.**
1 A. Soy demasiado egoísta.
0 B. No paso con él/ella el tiempo suficiente.

TM **22. Un amigo/a te dice algo que hiere tus sentimientos.**
1 A. Él/ella siempre dice las cosas sin pensar en los demás.
0 B. Mi amigo/a estaba de mal humor y se desquitó conmigo.

EB **23. Tu jefe se dirige a ti, pidiéndote consejo.**
0 A. Soy un/a experto/a en el área en la cual me preguntó.
1 B. Soy bueno dando consejos útiles.

EB **24. Un amigo/a te da las gracias por haberle ayudado en una mala época.**
0 A. Disfruto ayudándole en los momentos difíciles.
1 B. Me preocupo por la gente.

EB **25. Tu doctor te dice que estás en buena forma física.**
0 A. Me aseguro de hacer ejercicio con frecuencia.
1 B. Cuido mucho mi salud.

TB **26. Tu pareja te invita a pasar fuera un fin de semana romántico.**
0 A. Él/ella necesitaba escaparse durante unos días.
1 B. A él/ella le gusta explorar nuevos lugares.

TB **27. Te llaman para dirigir un proyecto importante.**
0 A. Acabo de terminar con éxito un proyecto similar.
1 B. Soy un buen supervisor.

TM **28. Usted se cae muchas veces mientras esquía.**
1 A. Esquiar es difícil.
0 B. Las pistas tenían hielo.

EB **29. Te ganas un prestigioso premio.**
0 A. Resolví un problema importante.
1 B. Fui el mejor empleado.

EM **30. Tus inversiones han tenido pérdidas y están más bajas que nunca.**
1 A. No sabía mucho sobre el clima empresarial de ese momento.
0 B. Hice una mala compra de acciones.

TM **31. Durante las vacaciones subes mucho de peso y no puedes perderlo.**
1 A. Las dietas no funcionan a largo plazo.
0 B. La dieta que probé no funcionó.

EM **32. No aceptan tu tarjeta de crédito en una tienda.**
1 A. Algunas veces pienso que todavía tengo cupo en dinero.
0 B. Algunas veces me olvido de pagar la cuenta de mi tarjeta de crédito.

PASOS PARA LA PUNTUACIÓN Y COMPRENSIÓN

Como decíamos anteriormente, el optimismo lo mediremos según el estilo explicativo que nos damos frente a situaciones cotidianas de la vida y distinguiremos dos dimensiones:



DIMENSIÓN TEMPORAL: se refiere a cuánta permanencia le atribuyes a una causa frente a los acontecimientos buenos o malos. Frente a los acontecimientos evaluados como buenos, tu explicación debiera ser más permanente en lo temporal y frente a acontecimientos evaluados como negativos, tu explicación debiera ser acotada en lo temporal.

1. Mira todas las preguntas marcadas con la sigla **TM (T = tiempo, M=malos eventos)** que son la 2, 7, 13, 14, 19, 22, 28 y 31. Suma todos los puntos y anótalo:

TM: ●

Estas preguntas se refieren a cuán permanentes tiendes a ver las causas de los **malos eventos**. La respuesta marcada con 0 es indicativa de un estilo optimista, la marcada con 1 es pesimista. Cuando nos pasan eventos que evaluamos como malos, es buena estrategia del pensamiento acotarlos al hoy, a esta vez, sin caer en la tentación de generalizarlos al siempre y hacerlos permanentes.

2. Mira todas las preguntas marcadas con la sigla TB (T=tiempo, B=buenos eventos) 1, 6, 8, 9, 16, 17, 26, 27. Suma todos los puntos y anótalo:

TB: ●

Estas preguntas se refieren a cuán permanentes tiendes a ver las causas de los **buenos eventos**, es decir aquellas cosas favorables que te suceden. Las respuestas marcadas con 1 son las optimistas y las marcadas con 0 son las pesimistas. Cuando nos pasan cosas que evaluamos como buenas, es muy buena estrategia del pensamiento extender las causas en el tiempo.

	Dimensión temporal	
	Estilo optimista	Estilo pesimista
Ante malos eventos	"Hoy olvidé traer las pruebas corregidas" (Causa acotada)	"Siempre olvido las cosas importantes" (Causa permanente)
Ante buenos eventos	"Siempre me queda rica la comida" (Causa permanente)	"A todos les gustó lo que cociné hoy" (Causa acotada)

DIMENSIÓN EXTENSIÓN: se refiere a cuántos ambitos de nuestra vida extiendes tus explicaciones de los acontencimientos buenos o malo. Frente a los acontecimientos que evaluas como buenos, tu explicación debiera extenderse a la mayor cantidad posible de ámbitos, o bien atribuirtelo como caracteristica de tu personalidad. Frente a los acontecimientos que evaluas como negativos, tu explicación debiera estar acotada al ambito de ocurrencia.

1. Mira todas las preguntas marcadas con la sigla EM (E=extensión, M=malos eventos) que son la: 5, 10, 11, 12, 15, 21, 30 y 32. La respuesta marcada con 0 es optimista, la marcada con 1 es pesimista. Suma todos los puntos y anótalo:

EM:

Estas preguntas te muestran cuánto generalizas a más ámbitos de tu vida, las causas de los eventos desfavorables. Si eres más bien optimista, le confieres a tus errores y fracasos un alcance puntual, lo que resulta muy positivo y protector. Por el contrario, si eres más bien pesimista, tenderás a extender a ámbitos más grandes tus errores y fracasos. Entonces, no solo dirías que te fue mal en la entrevista de trabajo, sino que dirás que eres un pésimo docente o incluso más, una pésima persona.

2. Mira todas las preguntas marcadas con la sigla EB (E= extensión, B= buenos eventos) que son la: 3, 4, 18, 20, 23, 24, 25 y 29. Las respuestas marcadas con 1 son las optimistas y las marcadas con 0 son las pesimistas. Suma todos los puntos y anótalo:

EB:

Estas preguntas te muestran cuánto extiendes las causas de los eventos favorables. Los optimistas generalizan, agrandando por así decir, la causa del evento positivo a la persona completa, lo que resulta muy positivo y protector. Los pesimistas, en cambio, acotan las causas de los eventos positivos a la suerte o a algo puntual, atribuyéndolo pocas veces a características personales.

Dimensión Extensión

	Estilo optimista	Estilo pesimista
Ante Malos Eventos	"Fui muy poco delicado/a para decirle lo que pensaba" (Causa específica)	"Soy demasiado hiriente con las personas" (Causa general)
Ante buenos eventos	"Soy un/a buen docente" (Causa general)	"Me preparé bien para esta clase" (Causa específica)

Ahora suma los puntajes de TB + EB:

Luego suma los puntajes de TM + EM:

	Anota tu puntaje		Anota tu puntaje	Resultado
TB	+	**EB**	=	**B**
TM	+	**EM**	=	**M**

Finalmente a (B) réstale (M): Indicador Global de Optimismo:

B	-	**M**	**= indicador de optimismo**

El tener o no esperanza depende de la consideración de los puntajes tanto en la dimensión de tiempo como en la de extensión. **El encontrar causas permanentes y universales a los buenos eventos, junto con causas temporales y específicas a los malos eventos, constituye el hábito del optimismo.**

Por el contrario, encontrar causas permanentes y universales a los eventos negativos, y específicas y temporales a los eventos positivos, refleja desesperanza y un hábito pesimista.

Si tu puntaje total es:

- de **10 a 16**, eres extraordinariamente optimista;
- de **6 a 9**, moderadamente optimista;
- de **1 a 5**, es el promedio;
- de **-5 a 0**, moderadamente pesimista;
- bajo **-5**, severamente pesimista.



32 Registro de tu estilo explicativo

Si ya realizaste el test, sabrás cual es el estilo explicativo que habita en tu mente. Lo que queremos ahora es que desarrolles el hábito de identificarlo en tu vida cotidiana. Para ello te sugerimos:

- Lleva un registro escrito durante 5 días
- Registra eventos buenos y malos de cada día. ej. que se te echó a perder el refrigerador, tuviste una buena conversación con un colega, tus estudiantes se portaron mal, superaste tu récord corriendo, etc.
- Luego anota tu creencia o interpretación de ese evento.
- Finalmente escribe las "consecuencias"o emoción o sentimiento que aparece junto con tu pensamiento sobre las causas del evento.
- Cuando completes el ejercicio lee con cuidado tus registros. Así tomarás conciencia de tus hábitos y verás si tu tendencia es a agrandar las causas de los eventos negativos o si tiendes a acotarlas; y si agrandas o acotas las causas de los eventos positivos.

Ejemplo

Descripción evento positivo: El director de la escuela te felicita por el proyecto que hiciste con tu clase.	**Descripción evento negativo:** No alcanzas a terminar de corregir todas las pruebas para la próxima clase.
Creencias: Los estudiantes de esta clase trabajan muy bien. (Explicación acotada de un evento positivo) No sé si lo hubiese hecho tan bien con otro curso.	**Creencias:** Estuve más ocupada que de costumbre hoy porque mi hijo estaba enfermo. (Explicación acotada de un evento negativo) Siempre termino de corregir en el plazo que me propongo.
Consecuencias: Satisfacción moderada, incertidumbre.	**Consecuencias:** Confianza, alivio.

Día 1

Descripción evento positivo:	Descripción evento negativo:
Creencias:	Creencias:
Consecuencias:	Consecuencias:

Día 2

Descripción evento positivo:	Descripción evento negativo:
Creencias:	Creencias:
Consecuencias:	Consecuencias:

Día 3

Descripción evento positivo:	Descripción evento negativo:
Creencias:	Creencias:
Consecuencias:	Consecuencias:

Día 4

Descripción evento positivo:	Descripción evento negativo:
Creencias:	Creencias:
Consecuencias:	Consecuencias:

Día 5

Descripción evento positivo:	Descripción evento negativo:
Creencias:	Creencias:
Consecuencias:	Consecuencias:



APRENDIENDO A DISCUTIR TUS CREENCIAS

Si quieres comenzar a modificar tu estilo explicativo: discute y amplía tus creencias. Ahora que puedes detectar tus hábitos de pensamiento, puedes también detenerte y darte cuenta cuando lo estás usando y discutirlo contigo mismo/a. Veamos un ejemplo de cómo discutir tus creencias con un ejemplo.

Evento: Estás haciendo un diplomado los días sábados y hoy recibiste tus primeras notas, que no fueron tan buenas como esperabas.

Creencias: Piensas ¡qué malas notas! Te sientes como un/a tonto/a. Crees que a todos los otros les fue muy bien, son mucho más jóvenes. Te dices que debes estar muy viejo/a para esto. Te agobia pensar que aún te queda todo un semestre. Dudas: ¿será bueno seguir con esto? Si ahora te fue mal, te imaginas que cada vez esto será peor. ¿Podrás terminarlo y obtener el diploma?

Consecuencias: Sientes vergüenza y una sensación de fracaso y muchas dudas sobre tus capacidades. Te desanimas y decides no terminar el diplomado.

DISCUTE TUS CREENCIAS:

¿Qué nota sacaste?

¿Estarías descalificado/a para obtener el diploma con esa nota?

¿Puedes revisar cuál fue la nota promedio del curso y qué tan cerca o lejos estás de ella?

¿Crees que tu edad es un problema para aprender?

AMPLÍA TUS CREENCIAS:

¿Qué otra posibilidad hay, además de la edad, para que no obtuvieras la nota que esperabas?

RESULTADO:

Te sientes más tranquilo/a. Aumenta tu confianza en tus capacidades. Te sientes conectado/a con estas personas. Se abre tu creatividad para buscar nuevas estrategias para resolver cómo alcanzar a leer todos los textos. Por ejemplo: llamas a tus compañeros y formas un grupo de estudio para dividir los textos y resumirlos. No solo quieres terminar el curso, sino que estás motivado a superar tu nota con esta nueva estrategia y continuando con tu concentración en clases.

4 tips para discutir tus creencias

1. Pregúntate qué tan válida es tu creencia. ¿Es así siempre o nunca? ¿Cuántas veces? ¿Todas? ¿Ha sido alguna vez distinto? Busca las evidencias de lo que estás diciéndote a ti mismo.
2. Pregúntate si hay más alternativas para explicar lo ocurrido (acciones de otro, influencia de las circunstancias).
3. Pregúntate por las implicancias de tu creencia. Incluso cuando una creencia sea correcta, al hacerte la pregunta sobre la implicancia, te darás cuenta que muchas veces atribuimos un exceso de consecuencias a lo negativo.
4. Pregúntate por la utilidad de pensar cómo estás pensando, ¿me ayuda pensar de esa manera?.



Desafiando tus creencias

Durante los próximos 5 días, vuelve a llevar un registro de 1 evento del día, adversos o favorables. Te recomendamos hacerlo con un evento negativo. Y al igual que en el ejercicio anterior, anotarás tus creencias y las consecuencias. Pero ahora discutirás tus creencias y observarás cómo cambian las consecuencias.

Ejemplo

Descripción evento positivo:
No alcanzas a terminar de corregir todas las pruebas para la próxima clase.

Creencias:
Siempre me atraso con los plazos de entrega. Soy muy desorganizada.

Consecuencias:
Frustración, desesperanza.

Discute tus creencias:
¿Será siempre? ¿En qué ocasiones sí cumples con los plazos? ¿Eres desorganizada en tu casa, para planificar las clases, para organizar eventos, etc.?

Nuevas consecuencias:
Optimismo, tranquilidad, confianza.

Día 1

Descripción evento positivo:

Creencias:

Consecuencias:

Discute tus creencias:

Nuevas consecuencias:

Día 2

Descripción evento positivo:

Creencias:

Consecuencias:

Discute tus creencias:

Nuevas consecuencias:

Día 3



Descripción evento positivo:

Creencias:

Consecuencias:

Discute tus creencias:

Nuevas consecuencias:

Día 4

Descripción evento positivo:

Creencias:

Consecuencias:

Discute tus creencias:

Nuevas consecuencias:

Día 5

Descripción evento positivo:

Creencias:

Consecuencias:

Discute tus creencias:

Nuevas consecuencias:

LA ACEPTACIÓN ANTE LA CULTURA DEL NUNCA ES SUFICIENTE

Cuando las cosas no van bien... permítete ser humano

Otro gran hábito del pensamiento que es nocivo para nuestra salud mental es la cultura del nunca es suficiente. Un adolescente publicó en redes sociales un mensaje, con su toque de humor, que refleja la cultura del nunca es suficiente:



"Si como mucho, si como poco...
Si duermo mucho, si duermo poco...
Si salgo mucho, si salgo poco...
Si estudio mucho, si estudio poco...
Haga lo que haga, mis padres nunca están contentos".



La necesidad básica de todo ser humano es sentirse aceptado y amado incondicionalmente, y desde que nacemos buscamos esta aceptación. Al mismo tiempo, desde temprano en la infancia, empezamos a recibir mensajes que nos dicen que si no cumplimos ciertas expectativas, no seremos aceptados. Vivimos en una cultura donde parece ser que nada es suficientemente bueno, porque abunda la crítica destructiva y es escaso el aprecio y las muestras de incondicionalidad (Sagarin, B., Cialdini, R., Rice, W. y Serna, S, 2002 y Brown, 2006).

Al no sentirnos aceptados o sentir que no somos suficientemente buenos, sencillamente empezamos a no aceptar la vulnerabilidad propia del ser humano.

En general, tanto en las familias como en las escuelas ha primado una educación desde la crítica, desde lo que nos falta y no desde nuestras fortalezas (Donald, 2018). Con tal de lograr aceptación, empezamos a vivir para las expectativas de otros. Lamentablemente, esa forma de vivir en las relaciones no satisface la necesidad de aceptación para sentirnos valiosos, ya que en el afán de agradar a otros podemos perdernos a nosotros mismos. En ese círculo vicioso desarrollamos un peligroso hábito mental: **la autocrítica destructiva**. Al no sentirnos aceptados o sentir que no somos suficientemente buenos, sencillamente empezamos a no aceptar la vulnerabilidad propia del ser humano.



Evaluando la cultura del nunca es suficiente en tu vida

Veamos cómo está instalada esta "cultura del nunca es suficiente" en nosotros mismos.
¿Cuáles de estas frases reflejan pensamientos habituales en ti? Marca las que te sean más familiares. Si no te resultan familiares, deja ir el ejercicio y significará que este mal hábito no está presente en tu vida.

Nunca soy suficientemente buen/a ...

- ☐ padre/madre
- ☐ hijo/a
- ☐ docente
- ☐ deportista
- ☐ cocinero/a
- ☐ amigo/a
- ☐ otra _____

Nunca tengo suficiente ...

- ☐ tiempo
- ☐ paciencia
- ☐ dinero/cosas
- ☐ conocimientos
- ☐ vacaciones
- ☐ valentía
- ☐ otra _____

Nunca hago suficiente.....

- ☐ planificación
- ☐ ejercicio
- ☐ orden y aseo
- ☐ esfuerzo
- ☐ otra _____

Una muestra muy notoria de esta actitud es la observación de cuánto nos cuesta, en general, recibir elogios sin minimizarlos. Tenemos una híper conciencia de lo que nos falta.

35

Revisando la autocrítica

Haz el siguiente ejercicio. En un minuto, haz un listado de tus características.
Al terminar, cuenta cuántas características positivas y cuántas negativas anotaste.

Si escribiste más positivas, felicítate; probablemente, no tienes tan desarrollado el hábito de la autocrítica.

Si en tu lista hay más aspectos negativos, no te preocupes, es algo que le sucede a muchas personas, tener muy desarrollado el hábito de la autocrítica, que nos hace tener un ojo más entrenado para ver lo negativo que lo positivo de nosotros mismos.

AUTOCOMPASIÓN: El camino para decir "soy suficiente"

Quien acuñó el concepto de una cultura del nunca es suficiente, es **Brené Brown**, relatora de una de las charlas TED más vistas hasta ahora (¡¡¡más de 45 millones de visitas!!!). En su libro El Poder de tu vulnerabailidad (Brown, 2015) nos dice: "Lo opuesto al "nunca es suficiente" o la cultura de la escasez no es la abundancia. De hecho, creo que abundancia y escasez son dos lados de una misma moneda. Lo opuesto a escasez es la **suficiencia,** o lo que yo llamo vivir con todo el corazón (...) que fundamentalmente se trata de vulnerabilidad y sentirse valioso: enfrentar la incertidumbre, la exposición y los riesgos emocionales, sabiendo que soy suficiente."
Una verdadera aceptación implica poder decir "soy suficiente". Estoy haciendo lo mejor posible, dadas mis circunstancias, dados los conocimientos que tengo y la información que manejo.



Aceptación no es mediocridad, muy por el contrario. Las personas que se sienten suficientes, se tratan con cariño, valoran sus capacidades, muestran ser más emprendedoras y creativas, porque no se toman los errores y las críticas como algo personal. No dejan que sus fracasos las definan.

Las personas que nunca se sienten suficientes, en cambio, utilizan el **perfeccionismo** y la **comparación social** como mecanismos para esconder su vulnerabilidad. Pero no en un afán de superación personal, sino para mostrarse sin defectos o mejores que otros, con la ilusión de ganar aceptación. O, caen en la **victimización**, mostrándose exageradamente débiles, para ver si pueden ganar un poco de atención, que les haga sentir algo semejante a la verdadera aceptación. Nunca será satisfecha la necesidad de aceptación desde afuera.

La clave es la aceptación personal.

Una estrategia concreta para lograrlo es la autocompasión. ¿Te suena mal la palabra autocompasión? Muchas personas creen que se refiere a tenerse lástima, victimizarse o algo similar. Sin embargo, el concepto que te presentamos es muy diferente.

La autocompasión es sencillamente tratarte a ti mismo con bondad en los momentos de dolor.

Las investigaciones recientes sobre autocompasión han mostrado que esta práctica hacia uno mismo sirve para la prevención de muchos malestares psicológicos, incluso, ha funcionado a nivel terapéutico para sanar traumas.

Kristin Neff [30] ha liderado las investigaciones en autocompasión, y explica que tener compasión por uno mismo (autocompasión) no es distinto que tener compasión por los demás.

Un ejemplo de compasión

Imagina que es lunes en la mañana y te llama un compañero de trabajo para pedirte que lo reemplaces en la clase de Lenguaje. Te cuenta que al parecer comió algo que le cayó mal y el dolor de estómago no le permite levantarse. Te pide perdón mil veces y te dice que se siente muy culpable, porque les había dicho a los estudiantes que les haría el repaso que tanto necesitaban antes de la evaluación. Seguramente tú le dirías que no se sienta culpable, que si él hubiera sabido que algo le iba a caer mal no lo habría comido, que se quede tranquilo, que tú vas a hablar con sus estudiantes y vas a ayudarlos con el repaso. Lo tratas con compasión, porque ves su esfuerzo, su cariño por sus estudiantes y lo mal que lo está pasando.

Ahora piensa en la misma situación, pero al revés. Si esta situación te pasa a a ti, ¿llamarías a tu compañero para pedirle ayuda? ¿Te dirías a ti mismo que eres culpable y mal profesor? ¿O te dirías lo que le dijiste a tu colega? Que no eres culpable, que quieres mucho a tus estudiantes y que lamentas no poder realizar esa clase que habías preparado....

30 Es profesora asociada de Desarrollo Humano y Cultura del Departamento de Psicología Educativa de la Universidad de Texas en Austin.

A esto se refiere la autocompasión: tratarnos bien y hablarnos con cariño, especialmente cuando las cosas no salen bien. Ser capaces de: reconocer el dolor en momentos duros o de frustración, entender que los momentos difíciles son parte de la vida, y en vez de elegir ser duros con nosotros mismos y autocriticarnos por lo que no hicimos o hicimos mal, **tratarnos con cariño.**

No debemos confundir la autocompasión con el permitirnos todo. La verdadera y adecuada autocompasión mueve a la superación, no al estancamiento como algunos piensan. Es una forma sana de enfrentar el error o el fracaso que nos libera para intentar de nuevo. Es una manera muy concreta de practicar el hábito de pensamiento optimista visto al comienzo de la clave 3, porque cambia la forma en que te explicas los acontecimientos adversos.



DATO CIENTÍFICO

Las investigaciones [31] muestran que la autocompasión:

- Aumenta el bienestar emocional y psicológico.
- Mejora la resiliencia para enfrentar situaciones de fracaso y error, también el sufrimiento.
- Previene y disminuye los niveles de depresión y ansiedad.
- Aumenta los niveles de felicidad, optimismo y satisfacción en la vida, curiosidad, creatividad.
- Mejora las relaciones de pareja. Si somos autocompasivos, también seremos más compasivos con otros.
- Factor protector de estrés y el agotamiento en cuidadores.
- Facilita que nos hagamos más responsables de los propios errores, porque reconocemos que no somos perfectos.

[31] Para profundizar, puedes revisar las siguientes referencias: 1) Coleman, C., Martensen, C., Scott, R., & Indelicato, N. A. (2016). Unpacking Self-Care:The Connections Between Mindfulness, Self-Compassion, and Self-Care for Counselors.Counseling and Wellness Journal 5.1-8. 2) Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. Mindfulness, 1-14. 3) Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program.Journal Of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

PASOS PARA LA AUTOCOMPASIÓN

¿Recuerdas el concepto de neuroplasticidad? Gracias a ella podemos aprender a ser compasivos; solo necesitas convencerte de lo beneficioso que puede ser para ti y tu bienestar y practicar. Según Kristin Neff, son tres los pasos que debemos seguir para ser autocompasivos:

Paso 1

Reconoce lo que sientes

Tal como el nombre lo dice, lo primero es detenerte y poner atención a tus emociones, a lo que estás sintiendo. Reconocer el dolor que te produce la situación, sin evitarlo, pero tampoco sobre identificándose con él. Con eso le das la real dimensión a ese dolor. Un dolor que, si bien sientes y reconoces, sabes, por experiencias anteriores que en algún momento va a pasar.

Como dice Kristin Neff en su charla acerca de los componentes de la autocompasión: "Tienes que ser consciente de tu sufrimiento para poder ofrecerte compasión".

Paso 2

Reconoce tu común humanidad

Se trata de entender nuestra propia experiencia a la luz de la experiencia humana. Si nos preguntamos "¿los seres humanos sufren?", "¿soy yo un ser humano?", la respuesta nos parece evidente: sí. Pero cuando alguien nos rechaza o algo nos sale mal, se nos olvida esa dimensión y a veces pensamos que nos pasa solo a nosotros. La realidad es que el dolor, las experiencias de fracaso, rechazo y la vergüenza son comunes a todos los seres humanos. Al no reconocer esta humanidad compartida nos podemos aislar, tratando de esconder nuestras miserias, algo característico del perfeccionismo. Como dice Kristin Neff, "la vida va mal... a veces". Pensar así, y entender que somos parte de la humanidad, nos ayuda a no sentirnos solos.

Para entender más del tema te invito a ver el **video nº17: Todo lo que compartimos.**

Paso 3

Háblate a ti mismo con bondad

La clave está en dejar de autocriticarnos. Hablarnos con cariño, con bondad y amor. Cuando eres amable contigo mismo, sientes realmente el deseo de consolarte cuando sufres, quieres aliviar tu sufrimiento. Si te das cuenta de que estás siendo crítico y duro/a contigo mismo/a, detente y busca otra manera de hablarte. Háblate como le hablarías a un buen amigo o amiga en la misma situación.

Con autocompasión nos damos la misma amabilidad y cuidado que le daríamos a un buen amigo o amiga.

En definitiva, la autocompasión te permite conocerte, aceptar quién eres y cómo eres. Y al preocuparte de ti mismo, vas a tratar de hacer todos los cambios que te hagan ser una persona más saludable y feliz.

EJERCICIOS PARA QUE PUEDAS TRABAJAR LA AUTOCOMPASIÓN:



Descanso de autocompasión (meditación guiada)

Puede servirte grabar el relato de la meditación, para que cuando la hagas logres un mejor resultado.

Siéntate en una posición cómoda y relaja tus hombros. Concéntrate en tu respiración y solo siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Toma conciencia de cómo estás inspirando y espirando. Piensa en algún lugar donde te sientes seguro/a, cómodo/a y relajado/a. Puede ser real o imaginario. Lo importante es que sea un lugar donde puedas dejar ir todas tus preocupaciones. Quizás es un lugar en la naturaleza, una playa, un bosque, la orilla de un río... o tal vez es un ricón de tu casa o la casa de un buen amigo o amiga. Imagina este lugar con el mayor detalle posible. Los olores, los sonidos, la temperatura, sobre todo cómo te sientes en este lugar.

Pronto recibirás un visitante, un amigo/a cariñoso/a y cercano/a. Es alguien que te ama completamente, y te acepta tal como eres. Puede ser alguien real, como un buen amigo o amiga, un colega, algún familiar cercano; o alguien imaginario, como el personaje de algún libro que hayas leído o de una serie o película... puede ser tu mascota, o incluso algún superhéroe que admires. Imagina a este ser con el mayor detalle posible. Especialmente cómo se siente estar en su presencia. Toma un momento para disfrutar de la alegría que sientes al estar en compañía de esta persona. Está contigo ahora y puede entender con exactitud lo que es ser tú. Exactamente dónde estás en este momento de tu vida.

Esta persona tiene algo importante que decirte, algo que es precisamente lo que necesitas escuchar en este momento. Ve si puedes poner total atención a las palabras que te quiere regalar. Escucha en tu mente las palabras de aliento, de consuelo, de apoyo. Si no aparecen estas palabras, no hay problema. Solo disfruta la compañía de esta persona compasiva.

Quizás tienes algo que decirle. Sabe escuchar, no te interrumpirá ni juzgará. Te entiende completamente. ¿Hay algo que quieras decirle? Cuéntale cómo te sientes frente a lo que más te preocupa en este momento, o la dificultad más grande que estás enfrentando. Recuerda que nunca te va a juzgar.

Fíjate cómo te mira, con cuánto amor, después de lo que le has dicho. Te ve como lo que eres: un ser humano que está sufriendo por alguna razón. ¿Qué palabras te dice? ¿Cómo te demuestra toda su aceptación? Ahora disfruta unos momentos más de su compañía.

Ha llegado el momento de despedirse, pero sabes que puedes volver a invitarlo/a cuando quieras. Siempre estará disponible para ti. Ahora estás solo/a de nuevo en tu lugar seguro. Saborea lo que acaba de pasar. Quizás reflexiona en las palabras que has escuchado. Antes de terminar, recuerda que este amigo/a compasivo/a es una parte de ti. La presencia que has sentido y las palabras que oíste son algo profundo de tu interior. La comodidad y la seguridad que sentiste está dentro de ti todo el tiempo. Puedes volver a este lugar seguro y recibir a este amigo compasivo o amiga compasiva, cuando sea que lo necesites. Vuelve la atención a tu respiración: toma aire, bótalo, y luego abre tus ojos lentamente.

37

Explorando la autocompasión a través de la escritura

Primera parte: ¿Qué sentimientos te hacen sentir inadecuado?

Todos tenemos algo sobre nosotros mismos que no nos gusta; algo que nos hace sentir vergüenza, inseguridad o no "suficientemente buenos". Es la condición humana ser imperfectos, y los sentimientos de fracaso e insuficiencia son parte de esa experiencia. Intenta escribir sobre un problema que tengas que te produzca sentimientos de inadecuación o te haga sentir mal contigo mismo (aspecto físico, problemas laborales o de relación...).

¿Qué emociones surgen cuando piensas en este aspecto de ti mismo?

Intenta sentir tus emociones exactamente como son, ni más ni menos, y luego escribe sobre ellas.

Segunda parte: escríbete una carta desde la perspectiva de un amigo/a.

Ahora piensa en alguien incondicionalmente amoroso/a, receptivo/a, amable y compasivo/a. Imagina que puede ver todas tus fortalezas y debilidades, incluido el aspecto de ti mismo/a sobre el que acabas de escribir. Reflexiona sobre lo que esta persona siente por ti y cómo eres amado/a y aceptado/a exactamente como eres, con todas tus imperfecciones humanas. Este/a amigo/a reconoce los límites de la naturaleza humana y es amable contigo. En su gran sabiduría, comprende la historia de tu vida y las millones de cosas que han sucedido.

¿Qué te diría tu amigo/a acerca de tu "defecto" desde la perspectiva de la compasión ilimitada? ¿Cómo transmitiría la profunda compasión que siente por ti, especialmente por el dolor que sientes? ¿Qué te escribiría para recordarte que solo eres humano, que todas las personas tienen fortalezas y debilidades? Trata de infundir en tu carta un fuerte sentido de su aceptación, amabilidad, cuidado y deseo por tu salud y felicidad.

Tercera parte: siente la compasión mientras te calma y te consuela.

Después de escribir la carta, déjala por un momento. Luego regresa, léela y reléela de nuevo, dejando que las palabras te inunden. Siente la compasión que se derrama en ti, tranquilizándote y consolándote como una brisa fresca en un día caluroso. El amor, la conexión y la aceptación son tu derecho de nacimiento. Solo necesitas mirar dentro de ti.



Si quieres aprender un poco más sobre la autocompasión te invitamos a ver el **video nº 18: Los tres componentes de la autocompasión**, donde Kristin Neff nos explica el concepto con sus propias palabras. Y también puedes revisar su página web www.selfcompassion.org, en la que encontrarás más recursos para desarrollar la autocompasión.

LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA

Es claro que nuestra vida está plagada de emociones cómodas e incómodas, positivas y negativas y todas ellas dan riqueza y sabor a la vida. También es claro que las personas tendemos, adecuadamente, a preferir experimentar y buscar las emociones positivas, ya que estas nos hacen bien y nos llenan de vitalidad. Sin embargo, las emociones negativas son inevitables cuando la vida se pone difícil, y ellas también tienen una función positiva en nuestras vidas.



EL VALOR DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Desde el punto de vista evolutivo, se ha visto que las emociones negativas han sido indispensables para la supervivencia, ya que son las señales que nos preparan para defendernos, huir o cuidarnos cuando estamos en una situación de peligro. Sería poco adaptativo no sentir miedo ante un auto que se acerca a gran velocidad cuando estamos cruzando la calle. Gracias a ese miedo, corremos rápidamente y evitamos que nos atropellen.

También, el experimentar dolor, tristeza, vergüenza, etc., tiene una función en las relaciones y la regulación personal, como por ejemplo predisponernos para buscar ayuda, despertar la compasión y auxilio de los otros; además, nos capacitan para ser más compasivos nosotros mismos, porque así podemos entender más fácilmente la experiencia dolorosa de los otros.

El bienestar o la satisfacción con la vida no tiene que ver con tratar de eliminar o evitar a toda costa el sufrimiento, sino con saber contrarrestarlo activando las emociones positivas, que también están en nosotros.

Finalmente, es peligroso tratar de anestesiarse frente a las emociones negativas, porque la vida afectiva es un todo completo. No podemos desactivar nuestra capacidad de sentir emociones negativas, sin al mismo tiempo desactivar la fuente de emociones como la alegría, el placer, el orgullo, la admiración, la gratitud y el asombro.

Así, el desafío es darle un espacio adecuado a las emociones negativas y el secreto está en la **regulación cognitiva**, es decir, el usar nuestra inteligencia para poder usarlas en nuestro propio beneficio y en su justa medida. Ya tienes dos herramientas muy concretas para hacerlo: el método para un **optimismo inteligente** y la práctica de la **autocompasión**. Con ellos puedes evitar que las emociones negativas invadan tu mente de manera continua, impidiéndote florecer y usar tu máximo potencial.

RUMIAR V/S SABOREAR

¿Has escuchado la expresión "rumiar los problemas"? Se refiere a cuando las personas somos muy buenas para "darle vueltas" a las preocupaciones y, en consecuencia, a las emociones negativas o incómodas que esos problemas nos hacen sentir. En la Clave 2 hablamos de la capacidad de los seres humanos, a diferencia de los animales, de provocarnos estrés mental con nuestra imaginación. Al darle vueltas a asuntos del pasado, revivimos las emociones negativas que sentimos en ese momento. Al pensar en los posibles eventos adversos que podrían ocurrir en el futuro, experimentamos angustia y miedo antes de que los eventos ocurran realmente. Este hábito mental, que expande las emociones negativas tiene consecuencias: aumenta el estrés crónico. Y si existe un hábito mental para expandir las emociones negativas, ¿habrá un hábito mental para expandir las emociones positivas?

¡¡¡Si!!, el saborear.

AUMENTA EL POTENCIAL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Quisiéramos presentarte un nuevo concepto para seguir potenciando tu gozo por la vida: **Saborear**, (en inglés **Savoring**)[32]. Es la capacidad de notar y apreciar las experiencias positivas. El saborear se refiere a procesos cognitivos por los cuales se pueden regular los sentimientos positivos atendiendo a:

a) memorias de experiencias positivas pasadas (reminiscencia).
b) experiencias positivas que están ocurriendo (saborear el momento).
c) visualización de posibles experiencias positivas futuras (anticipación).

Podemos decir que es una metacognición de las emociones positivas de esas experiencias pasadas, presentes o futuras, que nos ayuda a extender el impacto que tienen en nuestra vida. No es solo sentir emociones positivas, sino el darnos cuenta de que las estamos sintiendo y disfrutarlas. Por ejemplo, no es solo la calidez de estar cerca de amigos, sino que es el reconocimiento de cuán especial es nuestra conexión. Es mirar a tu alrededor y deleitarte con su risa, sentirte agradecido por su presencia, y notar, por ejemplo, lo relajados que nos sentimos.

El proceso de saborear experiencias positivas requiere **detenerse y focalizar la atención en los estímulos positivos y en las emociones mismas**. Por eso es diferente a tener experiencias positivas. A veces podemos tener estas experiencias sin mucha conciencia, porque no estamos acostumbrados a detenernos y así pasamos por alto muchas oportunidades para aprovechar de incrementar nuestro capital emocional positivo. Un ejemplo común de saborear es cuando miramos fotos familiares, lo que nos permite recordar momentos alegres y nos hacen revivirlos en la imaginación nuevamente. En general, las personas reportan una mayor capacidad de saborear las experiencias positivas pasadas, que las presentes o la anticipación del futuro.

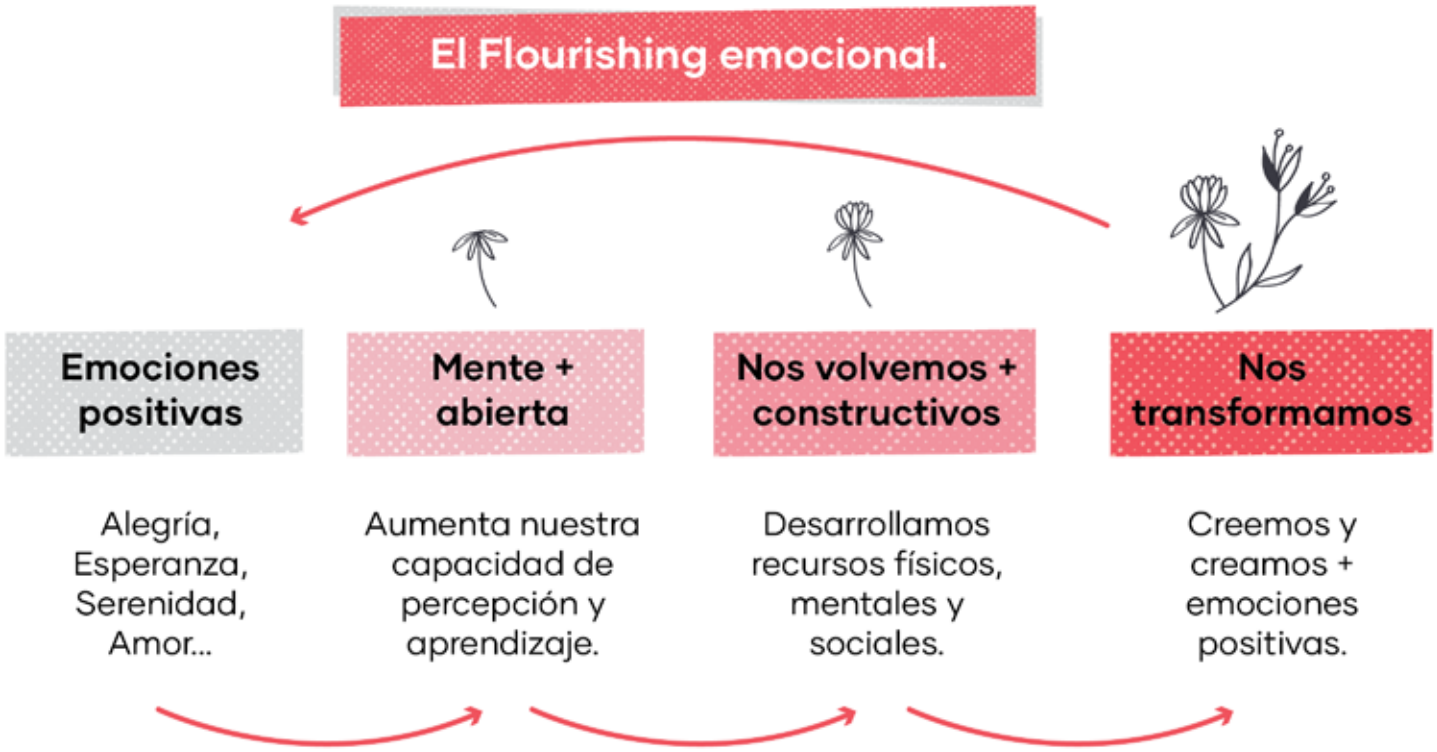
[32] Término que en Psicología Positiva consiste en buscar los placeres de la vida, experimentar la mayor cantidad de emociones positivas que podamos.
Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Jennifer L. Smith, Patrick R. Harrison, Jaime L. Kurtz, and Fred B. Bryant, Nurturing the Capacity to Savor: Interventions to Enhance the Enjoyment of Positive Experiences, The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions", 2014.



¿Para qué saborear?

Bárbara Fredrickson[33], sostiene que las emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., tienen la propiedad de ampliar los pensamientos y las acciones para contribuir a la construcción de recursos psicológicos, sociales, cognitivos e incluso físicos, que se transforman en reservas para momentos futuros de crisis.

Cómo las emociones positivas nos hacen crecer y ampliar nuestros recursos
Bárbara Fredrickson & Filmoterapia



La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de la fuerza, resistencia y la precisión; la comprensión de normas, memoria y autocontrol, y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo. Todos estos recursos pueden llegar a ser muy valiosos en momentos de escasez y de conflicto, en los que disponer de velocidad, de resistencia, de amigos, de capacidad de innovación, etc., puede significar una gran diferencia para nuestra vida.

También ha descubierto en sus estudios, que las emociones positivas tienen un efecto neurofisiológico importante para revertir los efectos del estrés en el cuerpo. Ejemplo de esto podemos verlo en el testimonio de Daniela García, a quien conocimos al inicio de esta clave. Ella, luego de sufrir el accidente y llorar y pedir ayuda, activó sus emociones positivas y recordó cuánto la querían sus papás, lo que le permitió mantenerse serena y esperanzada.

las emociones positivas tienen un efecto neurofisiológico importante para revertir los efectos del estrés en el cuerpo.

En resumen, amplificar las emociones positivas te ayudará a construir recursos cognitivos, sociales, psicológicos y físicos, así como a recuperarte del estrés.

[33] Investigadora principal del Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología (PEPLab) en la Universidad de North Carolina en Chapel Hill.

DATO CIENTÍFICO

Experimentar emociones positivas sostenidas e intencionadas, conlleva importantes beneficios:

• Mejoran la forma de pensar: el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información.

• Tienen efectos positivos en la salud: las emociones positivas previenen enfermedades, reducen su intensidad y duración, aumentan la longevidad y también ayudan a alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo.

• Mejoran la capacidad de afrontamiento de la adversidad: es decir, contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica.

• Tienen aplicaciones terapéuticas: la Psicología Positiva ha priorizado un papel más activo para las emociones positivas en la prevención y el tratamiento de numerosos trastornos.

¿Cómo aumentar tu ratio emocional?

Aumenta tus emociones positivas y verás qué bien sienta y qué bien te va.



ACTIVIDADES INTENCIONADAS PARA AUMENTAR EL SAVORING

A continuación, te presentamos varias actividades [34] que aumentarán tus emociones positivas; puedes hacerlas todas o escoger al menos dos de ellas, y así estarás dando pasos de gigante para tu bienestar.



Registrando tres eventos diarios positivos

Escribe diariamente tres eventos positivos y reflexiona qué valoras y agradeces de esas experiencias. ¿Qué sentiste? Permítete disfrutar esas emociones positivas sin culpa ni vergüenza.

[34] Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: Jennifer L. Smith, Patrick R. Harrison, Jaime L. Kurtz, and Fred B. Bryant,Nurturing the Capacity to Savor Interventions to Enhance the Enjoyment of Positive Experiences - The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions, 2014

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

39

Adoptando un foco positivo

Camina por tu escuela una vez a la semana, toma conciencia y registra cosas positivas que veas (un aroma, sonidos, estudiantes jugando, silencio, la sombra de un árbol...). Luego escribe por qué las elegiste. Esta actividad la puedes hacer en tu barrio, tu casa u otro entorno que frecuentes.

Tomar conciencia de las cosas positivas que siempre están a tu alrededor, tiene un efecto positivo en tu percepción del entorno y, por lo tanto, en tu bienestar.

40 Fotografía consciente

Toma fotografías de personas o cosas hermosas y significativas para ti (amigos, familiares, paisajes...). Admíralas y reflexiona por qué las tomaste. Repite esta actividad dos veces por semana.

Si quieres, puedes pegar tus fotos aquí...

DESAFÍO

AUMENTA LAS EMOCIONES POSITIVAS EN TUS CLASES

Puedes aplicar estos conocimientos con tus estudiantes, ayudándolos a aumentar sus emociones positivas y mejorando su conciencia emocional.

Algunas ideas:

• Tener un frasco en la sala donde cada día, en algún momento de la rutina, los estudiantes escriban o dibujen su mejor momento del día. Luego ponen su papel en el frasco y cada cierto tiempo se pueden revisar en conjunto.
• Tener una bitácora de curso, que se va rotando semana a semana, cada estudiante describe tres eventos que le hayan hecho sentir emociones positivas. Para los más pequeños puede hacerse con dibujos.

41

Registro de emociones positivas

Bárbara Fredrickson propone 10 emociones positivas que deben ser cultivadas: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor. En una tabla similar a la que te proponemos, registra cuáles experimentas tú cada día:

Lleva un registro semanal, ya que así crearás el hábito de tomar conciencia. Revisa y analiza cuáles son las emociones que podrías potenciar más y propóntelo. Repite esta acción todo el tiempo que quieras.

	Lu	Ma	Mie	Ju	Vi	Sa	Do
Alegría	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gratitud	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Serenidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Interés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Esperanza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Orgullo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diversión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inspiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asombro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Amor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

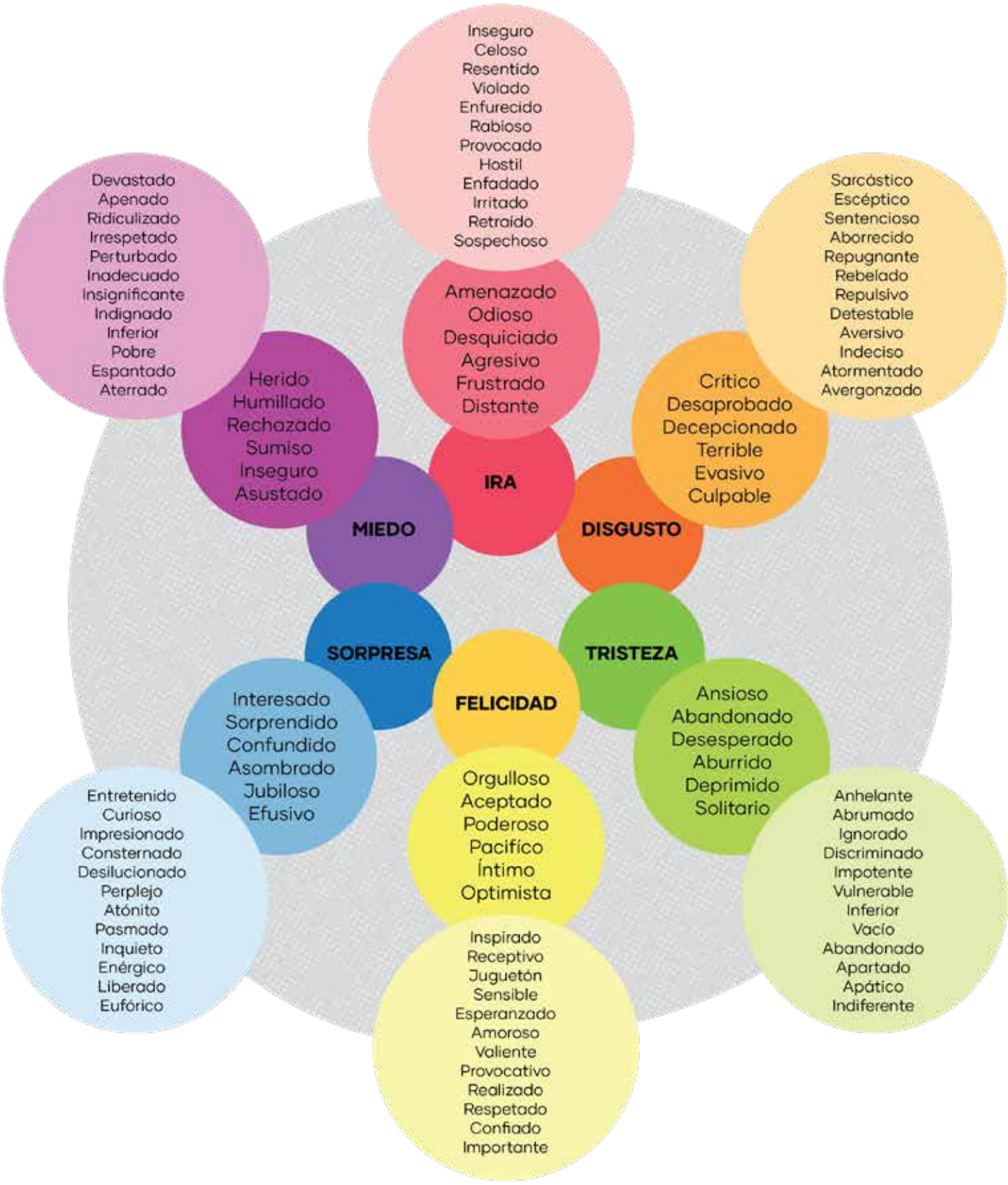
42

Disfrutar el presente y el futuro anticipadamente

Piensa en una actividad para el próximo fin de semana que sea totalmente de tu agrado. Planifícala en un lugar tranquilo y ponte cómodo. Puedes tener algo rico para beber y comer y poner música. Piensa y visualiza dónde quieres ir, qué quieres hacer, con quién quieres estar, qué quieres comer. Disfruta el momento de planificación y toma conciencia de las emociones que te provoca (lo que estás sintiendo, la bebida que estás tomando, la música que estás escuchando...).

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

A continuación, queremos dejarte un gráfico de emociones. Aunque existen muchas más, te servirá para que puedas ir ampliando y enriqueciendo tu lenguaje emocional. Te ayudará a identificarlas mejor y a usarlas de mejor manera:



DESAFÍO



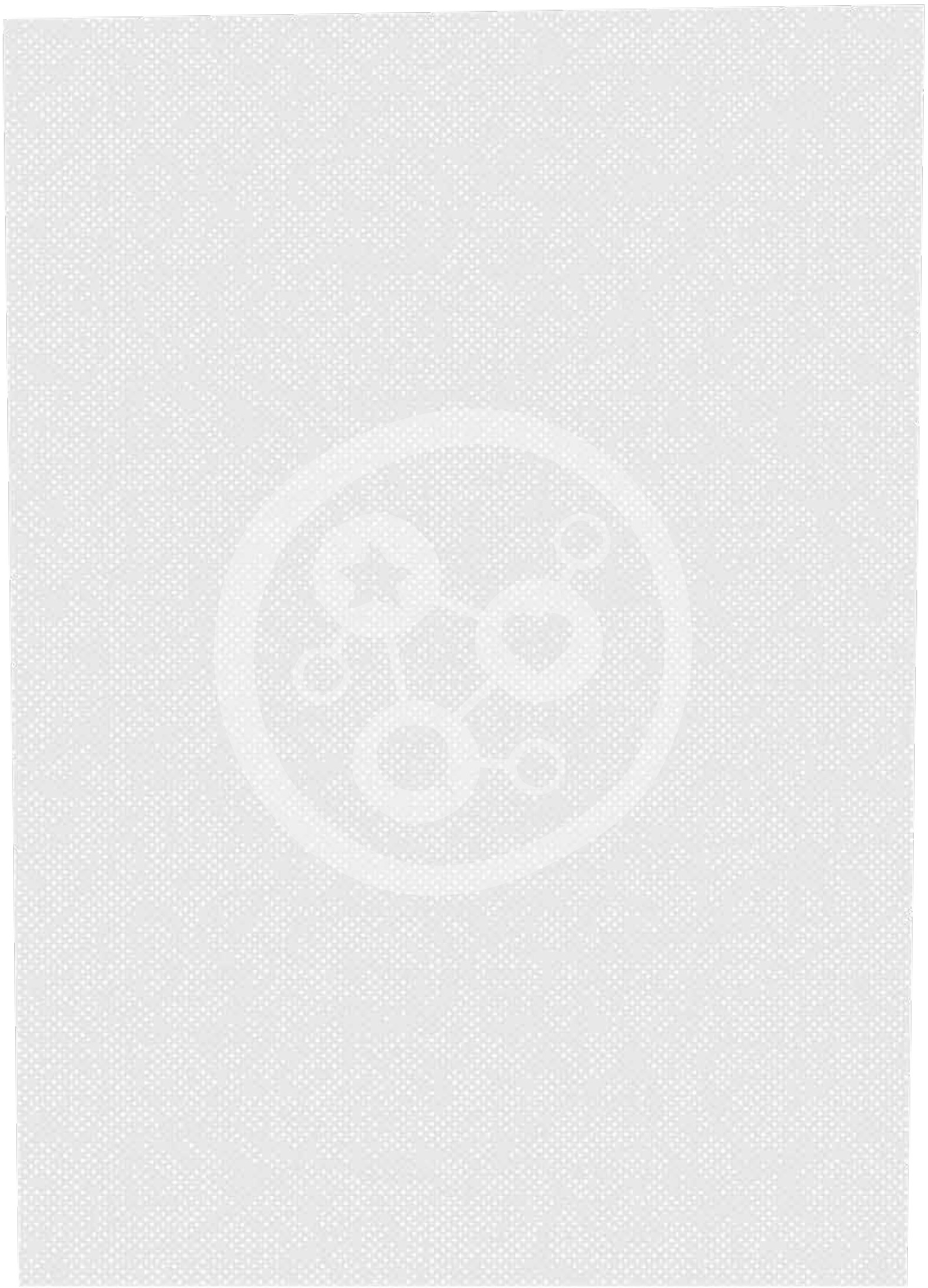
AUMENTA EL LENGUAJE EMOCIONAL DE TUS ESTUDIANTES

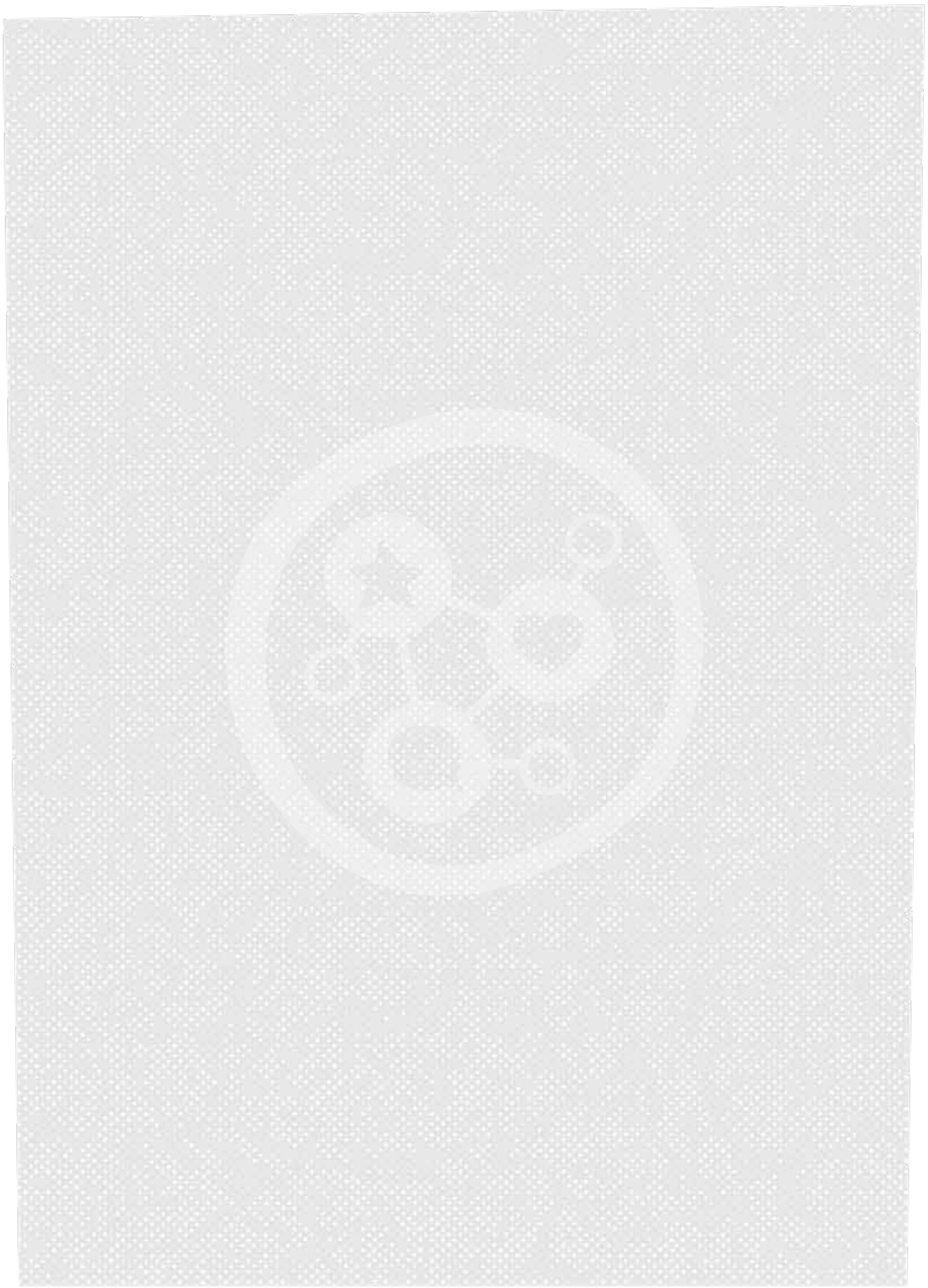
Mantén esta rueda o una imagen visual de diferentes emociones visibles en la sala de clases. Cuando sea apropiado invítalos a hablar acerca de sus emociones.

Algunas ideas:

• Pueden jugar a adivinar con mímica distintas emociones. Tener la rueda a mano ayuda a usar distintas y no quedarse siempre con las mismas.
• Luego de una actividad entretenida pregunta a tus estudiantes qué sintieron. Pídeles que recuerden en qué otros momentos se han sentido así y por qué.
• Cuando ocurra algo triste en la escuela o en alguna de las familias de tus alumnos, conversa con ellos acerca de lo que están sintiendo.
• Las entrevistas personales son un momento muy adecuado para hablar de los sentimientos. Tener la rueda a mano, le ayudará al estudiante a identificar emociones y ponerles nombre.

Reflexiones generales sobre la **CLAVE 3** **Conduce tus pensamientos y emociones**







CLAVE 4

CUIDA TUS RELACIONES

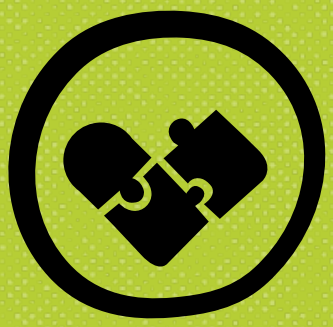
Usa este marcador como guía para vivir esta Clave.

Cuida tus relaciones



CLAVE 4

Cuida tus relaciones



INTRODUCCIÓN

La última clave que te presentamos para tu autocuidado, satisfacción con tu vida y florecimiento, es el cuidado de nuestros vínculos. Sin duda nuestra felicidad no está ajena a la felicidad de quienes amamos y nos rodean y además nuestras capacidades y fortalezas generalmente se ponen en acción en la relación con otros. Nos necesitamos mutuamente para crecer y encontramos felicidad en dar.

Cuidarnos a nosotros mismos es una tarea que puede extenderse al cuidado de los otros y en donde nuestra vida termina de cobrar sentido.
Esperamos las reflexiones y ejercicios que te presentamos en esta clave enriquezcan aún más tu vida.

DATO CIENTÍFICO

Segun estudios de Lyubomirsky (2014) Las relaciones sociales satisfacen muchas necesidades vitales.

- nos permiten ser y sentirnos parte del entramado social
- nos permiten aprender, nutrirnos y contribuir al grupo social al que pertenecemos
- nutren nuestra vida de emociones positivas y generan en nosotros un espiral ascendente de bienestar
- mejoran nuestra salud física y emocional
- proporcionan apoyo social en momentos de estrés y de adversidad
- contribuyen a la salud y longevidad
- son la cuna del amor, del significado y del propósito de vida.

DATO INTERESANTE

Expertos afirman que "la soledad mata..., es igual de poderosa que fumar o que el alcoholismo" . Las personas que se sienten solas presentan muchos más riesgos para su salud. Esto está avalado por la American Psychological Association que declaró que la soledad es un peligro para la salud pública, igual de importante que la obesidad.

¿Cómo están tus relaciones?



¿Cómo cultivas estas relaciones?

¿Qué haces intencionalmente para fortalecerlas?

¿Puedes hacer algo más para avanzar en esas relaciones?

¿Puedes dedicarles más tiempo?

¿Hay alguna idea creativa para refrescar estas relaciones?

RELACIONES SANAS Y SIGNIFICATIVAS

El estudio sobre Desarrollo Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard "¿Qué nos mantiene felices?"[35], uno de los más largos realizados hasta ahora, ha seguido desde 1938, a un grupo de jóvenes y a su descendencia, para investigar sobre los factores que inciden en un envejecimiento saludable. El proyecto se inició solo con hombres, estudiantes de Harvard y otros de barrios marginales de Boston. En la segunda generación se incorporaron mujeres al estudio. Actualmente, este seguimiento de más de 75 años, suma ya a 1.300 personas. A los sujetos del estudio, cada 2 años se les revisan indicadores de salud mental y física, contestan cuestionarios y se entrevista a sus familiares. Con toda esta información se ha ido descubriendo qué factores contribuyen para tener una vida feliz y un envejecimiento saludable.



Robert Waldinger, actualmente el cuarto director a cargo de esta larga investigación, señala que las relaciones sanas y significativas son el elemento más determinante de la felicidad: "nuestras relaciones y lo felices que somos en ellas tiene una poderosa influencia en nuestra salud". Muy por encima del éxito y el dinero, que era lo que los sujetos del estudio mencionaban como fuente de la felicidad a los 20 años, se demostró que, independientemente de su condición social, su nivel educacional o incluso su inteligencia, el tipo de relaciones afectivas era lo más determinante para el bienestar.

El estudio afirma que los beneficios de crear vínculos personales plenos son enormes:

- **ayuda a retrasar el deterioro mental**
- **mantiene la capacidad de memoria**
- **controla el estrés**
- **ayuda a dormir mejor.**



Algunos hallazgos relevantes del estudio muestran que los vínculos no tienen que ver con la cantidad sino con la calidad. No se trata de tener muchos amigos o una familia más grande, porque en ciertas circunstancias las malas relaciones son incluso más perjudiciales que la soledad. Lo importante es poder sentir que cuentas con un otro, porque este es el factor que da protección.

35 Para profundizar, puedes revisar la siguiente referencia: George E. Vaillant,Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study. https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674503816

Puedes revisar esta Charla Ted en el **video nº 19: Las relaciones y el bienestar**, en la que el mismo Robert Waldinger cuenta los hallazgos del estudio de Harvard.

43

Reflexionando sobre mis relaciones significativas

Piensa en la o las personas con las que tienes una relación sana, significativa y de confianza.

¿Qué hace esa persona que te haga sentir querido y seguro?

Si	No	
☐	☐	**¿Te sientes aceptado/a por esta persona?**
☐	☐	**¿Es una relación de dar y recibir, es recíproca?**
☐	☐	**¿Te sientes entusiasmado/a o energizado/a cuando estás con esta persona?**
☐	☐	**¿Es íntegro/a?**
☐	☐	**¿Se compromete en la relación?**
☐	☐	**¿Celebra tus éxitos?**
☐	☐	**¿Te hace sentir bien contigo mismo/a?**
☐	☐	**¿Te escucha sin interrumpir?**
☐	☐	**¿Te dedica suficiente tiempo?**
		¿Qué valores comparten?

Esta reflexión te ayudará a tomar conciencia sobre cuáles son los elementos más importantes para tu propia vida y las relaciones. Te recomendamos que busques cultivar todos esos elementos en tus relaciones cercanas.



Reflexionando sobre la relación con tus estudiantes

Ahora bien, toma en cuenta que en tu calidad de docente, puedes transformarte en una persona cercana y significativa en la vida de tus estudiantes.

Si	No	
☐	☐	· ¿Aceptas a tus estudiantes como son?
☐	☐	· ¿Mantienes una relación de dar y recibir?
☐	☐	· ¿A tus estudiantes les gusta estar contigo?
☐	☐	· ¿Eres íntegro en tu relación con ellos?
☐	☐	· ¿Te comprometes en la relación con ellos?
☐	☐	· ¿Celebras sus éxitos?
☐	☐	· ¿Los haces sentir bien con ellos mismos?
☐	☐	· ¿Los escuchas sin interrumpir?
☐	☐	· ¿Les dedicas suficiente tiempo?
		· ¿Qué valores comparten?

Intenta trabajar progresivamente en estos elementos, de manera que sea desafiante pero posible, manteniendo el desafío óptimo.

LA EMPATÍA

En este punto resulta relevante hablar de la empatía, ya que es un término que se utiliza con frecuencia en las relaciones. **Empatía es la capacidad innata psicológica o cognitiva de sentir o percibir lo que otra persona siente en una situación vivida**. Algunos dicen que es "ponerse en los zapatos del otro". Efectivamente es así, y es un mecanismo automático para permitirnos la conexión con los otros.

Lo que ocurre es que cuando observamos una situación de otro se encienden en nuestro cerebro las neuronas espejo. Y se llaman así porque producen la activación de la misma red neuronal que se activa en el que ejecuta la acción. Por eso, se considera que la habilidad social depende de las neuronas espejo, ya que disparan la empatía primaria instantánea.



El mundialmente reconocido psicólogo estadounidense, especialista en inteligencia emocional, **Daniel Goleman** (1996) advierte que las neuronas espejo provocan el contagio de una emoción y el fluir de los sentimientos.



Activando tus neuronas espejo

Enfoca tu atención en la imagen de una persona tomando agua. ¿Puedes imaginarte cómo son sus sensaciones? ¿Sientes el agua bajando por tu garganta? Al hacer esto, en tu cerebro se están activando las mismas neuronas que se activarían si realmente estuvieses tomando agua.

La empatía es una conducta adaptativa que nos permite vincularnos con los demás, sentir y comprender directamente la experiencia de los otros, como si nosotros mismos la estuviésemos viviendo. La empatía es un trabajo sensorial y experiencial directo.



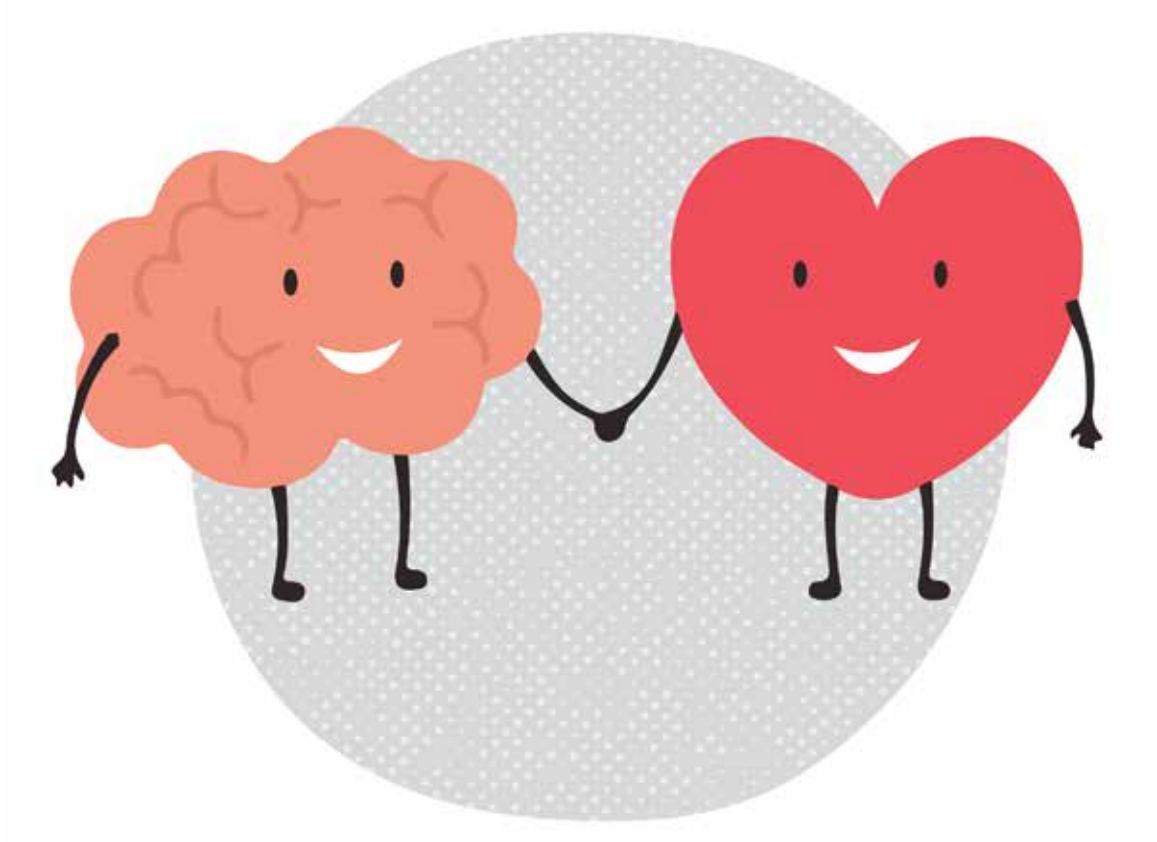
LA EMPATÍA REQUIERE DE LA ATENCIÓN

Cuando observamos expresiones faciales de una emoción, se activan en nuestro cerebro los mismos circuitos que cuando la experimentamos directamente. Este mecanismo explica lo que se conoce como contagio emocional. Es tan automático que se ha observado incluso en bebés muy pequeños, por ejemplo, cuando ven a otros llorar se ponen a llorar ellos mismos.

Sin embargo, que se active este sistema diseñado para la empatía exige un acto consciente de focalización de la atención en el otro. Para esto necesito observar y estar consciente. Daniel Goleman, en su libro "Inteligencia emocional", hace la observación sobre cómo en la calle las personas pueden pasar indolentemente por el lado de un pordiosero pidiendo dinero, mostrando una aparente indiferencia y falta de empatía. Sin embargo, cuando alguien se detiene y mira al pordiosero, se activa el sistema de la empatía.

Este detenerse y mirar, es el foco atencional, y el foco tiene que ser puesto en el otro, y **no en nosotros mismos.**

Te invitamos a ver el **video n° 20: Empatía, extracto de la película "Intensamente"**, en donde se aprecia cómo el personaje que se enfoca en la experiencia del otro logra ser verdaderamente empática, a diferencia del otro personaje que está enfocada en sí misma.



46 Práctica de la observación

Observa el lenguaje literal y corporal de tus compañeros de trabajo y haz el esfuerzo de ponerle nombre a lo que percibes que el otro está sintiendo. Al principio haz el ejercicio para ti mismo, luego puedes empezar a compartir tus observaciones. Por ejemplo, tu colega entra a la sala de profesores con los hombros caídos y se desploma en la silla. ¿Cómo se siente? Se debe sentir cansado, abatido. No trato de encontrar razones, solo sentimientos. NO pienso "tal vez tuvo una mala clase hoy", solo me enfoco en captar su emoción.

Cuando hayas practicado mucho la observación, puedes intentar mostrar tu empatía con comentarios como: "te ves cansado" "te ves entusiasmada", etc.
Si te ayuda puedes usar la siguiente pauta de observación, y también la rueda de las emociones que está en la clave 3.
Haz al menos una observación diaria, durante siete días.

Pauta de observación de las emociones en otros

	A quién observé	Lenguaje corporal	Lenguaje verbal	¿Cómo se siente?
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				



DATO INTERESANTE

Una consideración sobre la empatía

Si bien podemos ser relativamente expertos en leer el lenguaje corporal y facial de las personas puede haber equivocaciones en su lectura. Ante esta posibilidad, hagamos el ejercicio de chequear.

DESAFÍO

TRABAJA LA EMPATÍA CON TUS ESTUDIANTES

Con los estudiantes podemos hacer un doble trabajo: detenernos a observarlos para desarrollar nuestra empatía; y ayudarlos a ellos a desarrollarla.

Algunas ideas:

- Puedes realizar la actividad 45 y completar la tabla anterior observando a tus estudiantes. Esto te permitirá tener relaciones más humanas y cercanas con ellos.
- Invita a tus estudiantes a hacer el mismo ejercicio. Pueden proponer un amigo secreto. Así cada estudiante observa a su amigo secreto durante cuatro días, y al quinto se comparten las pautas y chequean sus observaciones.
- Frente a un hecho histórico, una pintura, o una imagen, puedes pedir a tus estudiantes que observen y piensen cómo creen que se sintieron esos protagonistas (el personaje de la historia, el artista...) y por qué . Intenta hacerlo tú también y comenten los distintos puntos de vista.

HABILIDADES PARA CULTIVAR RELACIONES SANAS

1. LA ESCUCHA ACTIVA PARA RESOLVER CONFLICTOS

No podemos pretender que los conflictos desaparezcan de nuestras relaciones para que estas sean perfectas. De hecho se ha estudiado, en relaciones amorosas, que lo satisfactorio no es la falta de conflicto sino cómo se aborda el conflicto (Gottman y Silver, 1999). Uno de los elementos que destaca y que explica el profesor Robert Waldinger como relevante, es que para enriquecer las relaciones hay que atreverse y saber enfrentar las dificultades: "Es importante tender un lazo hacia otras personas. Y es particularmente importante hacerlo hacia aquellas con quienes se tiene algún conflicto. Los conflictos realmente agotan nuestra energía... y quiebran nuestra salud".

Y es que tener buenas relaciones no implica que nunca vaya a haber un problema. **Lo importante es que el otro sepa que aunque se tengan dificultades, cada uno está comprometido con la relación (amigo, familiar, pareja), y se van a enfrentar los temas de conflicto, porque son los temas relevantes para cada uno.**

Se ha estudiado, en relaciones amorosas, que lo satisfactorio no es la falta de conflicto sino **cómo se aborda el conflicto.**



Evaluando el manejo del conflicto en tus relaciones

Elige algunas relaciones y contesta estas preguntas en relación a ellas.

¿Evitas los conflictos? o ¿Eres más bien asertivo/a?

¿Has tenido o mantienes un quiebre con alguna persona significativa para ti?

¿Guardas rencor por esa situación?

¿Eres consciente que eso te desgasta? ¿Te quita energía?

¿Puedes intentar hacer algo por ese conflicto?

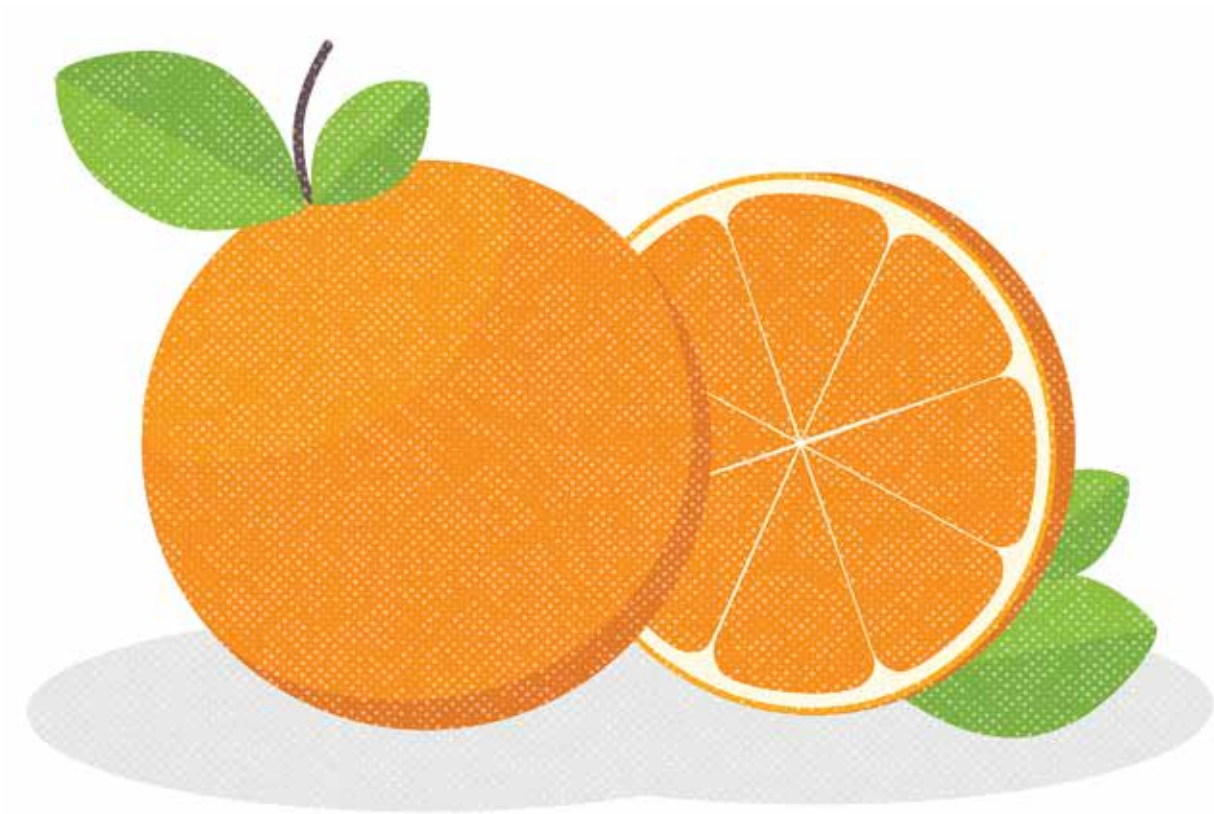
¿De quién depende?

La historia de la naranja

Durante un desayuno, dos hermanas comenzaron a pelear intensamente por la única naranja que quedaba en la cocina. Una decía que la necesitaba urgentemente, mientras la otra reclamaba que ella se la había pedido el día anterior a su mamá. La discusión pasó a gritos entre ellas, lo que alertó a la mamá quien se acercó a la cocina. Ella les preguntó a cada una de sus hijas: "¿por qué necesitas la naranja?" Una dijo: "Porque me comprometí con mi equipo a llevar la ralladura de la naranja para hacer el queque con que celebraremos el cumpleaños de la profesora". Luego, la otra hija comentó, "yo necesito el jugo porque en clases de química mi grupo de trabajo realizará un experimento que requiere un jugo ácido". En el momento que ambas dijeron sus necesidades y puntos de vista se dieron cuenta que la solución del problema pasaba por escuchar al otro, mirar la situación desde otro punto de vista, y así lograr un arreglo satisfactorio y en este caso, cada una quedándose con el 100% de lo que necesitaba.

¿Cómo hacemos para que el otro se sienta escuchado y sienta mi compromiso con la relación? Desarrollar la escucha activa. Esta técnica nos permite comprender la perspectiva completa del otro dentro del conflicto, aumentando las posibilidades de encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de todos los involucrados.

Esta técnica nos permite comprender la **perspectiva completa del otro** dentro del conflicto, aumentando las posibilidades de encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de todos los involucrados.



PASOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

Cuando se nos aparece la palabra "escucha", a veces pareciera que es una acción más bien pasiva en la que una persona se sienta y mira callada frente a otra que le cuenta algo. El adjetivo **activo** es fundamental en esta fórmula y se refiere a las **acciones internas o mentales** que quien escucha está realizando mientras el otro habla.



PONER TOTAL ATENCIÓN
La imagen de la nube representa tu mente. Esta debe tratar de ser como un libro en blanco, en donde vas escribiendo el relato del otro.
Significa atender a lo que el otro/a quiere decirnos, enfocarnos en sus pensamientos y sus emociones y no poner en nuestra mente otras cosas como: el consejo, la solución, la respuesta o la contra argumentación frente a lo que nos cuenta.

Poner total atención significa que interiormente debo ir registrando tres cosas de la historia del interlocutor:
a) hechos: se refiere a lo que ha hecho, visto, oído, toda la información que entra por los sentidos.
b) pensamientos del otro: referido a creencias, pensamientos, opiniones sobre los acontecimientos. Lo que implique razonamiento.
c) sentimientos del otro: emociones que van apareciendo en el relato, ya sea explícitas o que puedes observar por su lenguaje corporal.



DAR CUENTA DE QUE ESTÁS ESCUCHANDO SIN INTERRUMPIR
Es normal la tendencia a interrumpir a quien estamos escuchando para dar consejos, hacer preguntas o rebatir lo que te está diciendo. Algunos podrían decir que es para mostrar interés en la conversación. Sin embargo, esta forma de intervenir generalmente desvía la conversación e ignora los sentimientos de quien inicia la conversación. **Para ayudarte a mostrar que estás atento a la conversación sin interrumpir**, te invitamos a que imagines que estás atendiendo a la historia por medio de un teléfono, y solo tienes permitido usar palabras como: Ah, Mmm, o breves comentarios que inviten al otro a continuar (Dime más, que interesante, no lo había pensado, etc.). Esto hará que tu interlocutor vea realmente que lo/a estás escuchando, y que puede seguir revelando lo que piensa y lo que siente sin temor. Un paso más allá en esta muestra de escucha es ir parafraseando los sentimientos que el otro va relatando, con mucho respeto y vinculándolo con los hechos.



Paso

3

RESUMIR

Luego de comprobar que la otra persona ha podido expresar todo lo que tenía que decir, haz un resumen de lo que escuchaste. En este momento utilizarás todo lo que has ido registrando en tu cabeza o en el papel, es decir, incluirás: hechos, pensamientos y sentimientos que habías mantenido en tu "nube".
Puedes decirlo iniciando con frases como: "Entonces lo que tú me quieres decir es :... ", "Lo que te entendí fue que..."

Al momento de resumir los sentimientos y emociones es importante mostrar un acogimiento especial hacia ellos, por ejemplo: "Te debes haber sentido...", "Veo que te afectó mucho...", etc.
El resumen, además de mostrarle al otro que lo/a has escuchado, le da la oportunidad de darse cuenta si ha dicho todo lo que quería. **Normalmente, después de este paso, las personas tienden a hacer pequeñas correcciones para ajustar el mensaje.**
Finalmente, es bueno comprobar si le falta algo, preguntando directamente: "¿Crees que es todo lo que me quisiste decir? ¿Falta algo que te gustaría agregar...?



Paso

4

HACER PREGUNTAS ABIERTAS

Luego de eso se puede dar un espacio para hacer preguntas abiertas desde la preocupación por el otro y por la situación de conflicto que está viviendo, no desde el control. También puedes incluir preguntas sobre sus deseos para ti, para el otro y para el nosotros. Eso enriquece mucho la conversación y la relación. Por ejemplo:
¿Cómo te gustaría que fuera la situación?
¿Qué necesitas de mí? Esta pregunta abre la posibilidad de que eres alguien que quiere acompañar, pero no dirigir la forma de resolver las cosas.
¿Qué podríamos hacer distinto? La invitación es que ambos encuentren la solución y no sea una imposición de uno hacia el otro.

Quizás estas preguntas generan una nueva instancia de **escucha activa,** porque la otra persona quiere ahondar en temas que son más profundos; en ese caso te invitamos a vivir de nuevo los pasos antes señalados.



PONER TOTAL ATENCIÓN



DA SEÑAL DE ESCUCHAR



RESUMIR



HACER PREGUNTAS ABIERTAS

Veamos cómo se desarrollan dos conflictos, primero sin escucha activa y después con escucha activa.



CONFLICTO EN LA ESCUELA

Elena, profesora de un octavo básico, tiene una estudiante (Camila) que ha cambiado mucho las últimas semanas. Se ha vuelto más contestadora, a veces siendo irónica con ella y con otros docentes que le han hecho llegar sus comentarios. Quiere hablar con ella para saber si ha habido algún cambio en su vida familiar o si está teniendo problemas con sus compañeros.

Solución 1

Elena: Camila, te he citado porque me preocupa la actitud que estás teniendo hacia los profesores. Casi todos me han comentado que están teniendo problemas contigo en clases y nos llama la atención porque tú antes no eras así.

Camila: Es que ahora todos los profesores me han agarrado mala, no sé, debiera preguntarle a ellos qué les pasa conmigo.

Elena: Ya, pero Camila, no me escuchaste. Te digo que los profesores hemos visto que tú eres la que ha cambiado su actitud, nadie te "tiene mala". Por eso creemos que algo te está pasando y quisiera saber cómo te podemos ayudar. Pero si no colaboras, va a ser difícil.

Camila: (Subiendo un poco el tono) Pero es que ustedes se ofenden por cualquier cosa y además los profesores pueden criticarnos por cualquier cosa, pero ellos no aceptan ninguna crítica.

Elena: Pero Camila, yo siempre trato de hablar las cosas con ustedes, y muchos profes también lo hacen, no seas injusta.

Camila: ¿Ve? Yo le digo algo que a usted no le gusta y altiro se ofende.

Elena: Es que no es el tono con que le debes hablar a las personas, ya sean profesores o tus compañeros.

Camila: (Visiblemente molesta) Pero si no hablo con ningún tono, el problema es que ustedes siempre tienen la razón.

Elena: Veo que no tienes ninguna disposición a escuchar.

Camila: Usted tampoco.

Solución 2

Elena: Camila te he citado porque me preocupa la actitud que estás teniendo hacia los profesores. Casi todos me han comentado que están teniendo problema contigo en clases y nos llama la atención porque tú antes no eras así.
Camila: Es que ahora todos los profesores me han agarrado mala, no sé, debiera preguntarle a ellos qué les pasa conmigo.
Elena: Ya veo, ¿tú piensas que hay algo contra ti?
Camila: Es que cuando uno tiene una crítica a los profesores ellos se enojan, pero si ellos nos critican a nosotros tenemos que aceptar y quedarnos callados.
Elena: Parece que te has sentido muy criticada por los profesores.
Camila: Es que no sé, pucha a veces uno tiene un mal día y puede equivocarse, a lo mejor se me pasa la mano, pero también los estudiantes somos humanos. Y también a los profesores a veces se les pasa la mano, nos dicen cosas bien pesadas. El otro día el profesor Gonzalo le dijo a Pedro que si iba a hablar puras tonteras mejor se callara. ¿Qué pasaría si yo le digo algo así a un profesor?
Elena: Mmmm, o sea, sientes que los juzgamos con una vara muy alta y que cuando nosotros nos equivocamos no lo reconocemos.
Camila: Sí, algo así. Pucha, uno puede estar teniendo problemas y por eso está más pesada.
Elena: ¿Y tú estás pasando por algún problema?
Camila: Bueno, algo así.
Elena: ¿Quisieras contarme? De verdad que solo quiero tratar de entenderte.
Camila: Es que tuve un problema con mi pololo, pero no sé si es tan grave.
Elena: No importa si es grave, lo importante es que parece que a ti te ha afectado.
Camila: Es que me dijeron que se metió con otra niña, pero él lo niega, y terminé. Pero como que quiero perdonarlo, pero él lo sigue negando.
Elena: Debes haberte sentido traicionada.
Camila: (Con ojos llorosos) Sí, y además que me mienta.
Elena: Lo que me cuentas es algo importante, debes estar con esta enorme confusión en tu cabeza todo el tiempo, me imagino que te cuesta controlarte a veces.
Camila: Sí, pero uno no va a estar diciéndole eso a los profes. No sé, estoy tan enojada a veces.
Elena: Creo que es muy normal que te sientas así. Si entendí bien, en este momento estás pasando por un problema personal que te ha afectado bastante, y eso te tiene con muchas emociones negativas. Eso podría ser la explicación de por qué a veces has contestado mal a algunos profesores. Pero te molesta que los profesores no entiendan que los estudiantes son personas y que estas cosas pueden pasar; como que les ponemos la vara

súper alta a ustedes, y nosotros también a veces tenemos malas reacciones con los estudiantes.

Camila: Sí, eso creo que me pasa.

Elena: Camila te agradezco que hayas sido honesta conmigo. Obviamente este tema es algo muy íntimo tuyo y no lo voy a comentar con los otros profesores, pero sí puedo pedirles que tengan más paciencia y que entiendan que, a veces, tus reacciones son porque estás con un problema. ¿Qué te ayudaría a manejar mejor tus emociones en clases?

Camila: No sé, quizás me ayudaría pensar que las otras personas no tienen la culpa de lo que me pasa.

Elena: Me parece una muy buena idea. ¿Cómo te puedo ayudar yo?

Camila: Podría darme un consejo de qué hacer con mi pololo.

Elena: Claro, Camila, pero antes, cuéntame más para poder ayudarte...

Analizando la escucha activa

¿En qué ejemplo piensas que hay más posibilidades de encontrar una solución satisfactoria al conflicto? ¿Por qué?

¿Qué diferencias notas en Elena, que es quien escucha, en cada situación?

En el segundo ejemplo Elena usa la escucha activa. Analicemos los pasos



PASO 1
PONER TOTAL ATENCIÓN

En el segundo ejemplo, Elena pone total atención e, interiormente, va registrando los hechos, pensamientos y sentimientos de Camila.

a) Hechos:

- Los profesores dicen cosas pesadas.
- Profesor Gonzalo le dije a Pedro que no hable tonteras.
- Le contaron que su pololo se metió con otra niña.
- El pololo lo niega.
- Terminó con su pololo por este motivo.

b) Pensamientos:

- Los profesores le tienen mala.
- Solo los profesores pueden criticar a los estudiantes.
- Los profesores no aceptan críticas.
- Los profesores no se ponen en el lugar de los estudiantes.
- Los estudiantes son humanos y tienen problemas que pueden llevarlos a estar mal algunas veces.
- No sabe si juzgar como grave el problema con su pololo.

c) Sentimientos:

- Criticada
- Injusticia
- Enojada
- Dolida



PASO 2
DAR CUENTA DE QUE ESTAMOS ATENTOS, SIN INTERRUMPIR:

En el segundo ejemplo vemos las frases que usa Elena, que invitan a Camila a seguir hablando:

- Ya veo, ¿tú piensas que hay algo contra ti?
- Parece que te has sentido muy criticada por los profesores.
- Mmmm, o sea, sientes que los juzgamos con una vara muy alta y que cuando nosotros nos equivocamos no lo reconocemos.
- ¿Y tú estás pasando por algún problema?
- ¿Quisieras contarme? De verdad que solo quiero tratar de entenderte.
- No importa si es grave, lo importante es que parece que a ti te ha afectado.
- Debes haberte sentido traicionada.
- Lo que me cuentas es algo importante, debes estar con esta enorme confusión en tu cabeza todo el tiempo, me imagino que te cuesta controlarte a veces.

Si te fijas, Elena en ningún momento intenta aleccionar a Camila o darle consejos. Todas estas frases muestran su clara intención de enfocarse en la experiencia de Camila, y de esta manera logra que ella se vaya abriendo y vaya revelando sus pensamientos y sentimientos. Le ayuda mucho el que Elena va poniendo nombre a sus sentimientos.



PASO 3
RESUMIR

En el caso del ejemplo: "Si entendí bien, en este momento estás pasando por un problema personal que te ha afectado bastante, y eso te tiene con muchas emociones negativas. Eso podría ser la explicación de por qué a veces has contestado mal a algunos profesores. Pero te molesta que los profesores no entiendan que los estudiantes son personas y que estas cosas pueden pasar, como que les ponemos la vara súper alta a ustedes, y nosotros también a veces tenemos malas reacciones con los estudiantes."



PASO 4
HACER PREGUNTAS ABIERTAS

¿Qué te ayudaría a manejar mejor tus emociones en clases?
¿Cómo te puedo ayudar yo?



CONFLICTO FAMILIAR

Agustín tiene un hermano muy cercano, Clemente, quien se casó con Valentina. Desde que está con ella, Agustín percibe que en varias ocasiones Clemente no asiste a las celebraciones familiares, comparte menos con él y eso los ha distanciado. Hoy es la graduación de su hija y de nuevo, Valentina y Clemente han anunciado que no vendrán. Agustín quiere resolver el conflicto e invita a su hermano a almorzar.

Solución 1

Agustín: Clemente, veo que hace bastante tiempo que no participas de las celebraciones familiares y eso hace que te hayas alejado de nosotros.

Clemente: Valentina es el amor de mi vida, desde un principio yo quería complacerla, y realmente creo que ella es lo más importante para mí.

Agustín: Pero lo más importante también debe ser tu familia, nuestros papás nos inculcaron eso.

Clemente: Pero es que la familia no la quiere. En una Navidad en que logré convencerla para que fuéramos donde la tía Rosario, la juzgaban todo el tiempo y se preocuparon de recriminarle, toda la noche, las veces que no habíamos ido los años anteriores. Esa

vez, ella había renunciado a pasar la Navidad con su familia, con quien es muy cercana.

Agustín: Pero es que una Navidad no compensa la cantidad de veces que ustedes dejan de ir a los eventos familiares. Parece que ella es la que no quiere a tu familia.

Clemente: Nada que ver. Muchas veces no hemos ido por temas de trabajo míos, en los que ella no tiene nada que ver. Pero ustedes tienen una idea establecida de que Valentina es la culpable de que yo me aleje de la familia.

Agustín: ¿Y acaso no es así? Desde que estás con ella, que estás más distante.

Clemente: Bueno, ¿y no has pensado que quizás es porque no la aceptan a ella? Desde el principio les cayó mal y es la persona que yo quiero. Su familia, en cambio, me ha acogido con cariño y no me hacen sentir mal como ustedes hacen con Valentina.

Agustín: Debes entender que uno cosecha lo que siembra y si todo el tiempo estás faltando a los eventos familiares, no puedes pretender que se llegue a otra conclusión.

Solución 2

Agustín: Clemente, veo que hace bastante tiempo que no participas de las celebraciones familiares y eso hace que te hayas alejado de nosotros.

Clemente: Agustín, Valentina es el amor de mi vida, desde un principio yo quería complacerla, y realmente creo que ella es lo más importante para mi. En una Navidad en que logré convencerla para que fuéramos donde la tía Rosario, la juzgaban todo el tiempo y se preocuparon de recriminarle toda la noche, las veces que no habíamos ido los años anteriores. Esa vez, ella había renunciado a pasar la Navidad con su familia, con quien es muy cercana.

Agustín: Me imagino que nuestro recibimiento los hizo sentir muy mal.

Clemente: Desde el primer día que conocieron a Valentina he sentido que la rechazan. Muchas veces soy yo el que ha decidido no ir, solo para evitar el mal rato.

Agustín: Explícame eso.

Clemente: Sí, no sé qué les molesta tanto de ella. Es cierto que la familia de Valentina es súper unida, y que siempre vamos a sus eventos. Pero es que ellos a mí me tratan bien y me han acogido con cariño. En cambio, en nuestra familia, Valentina nunca se ha sentido integrada. Yo también echo de menos nuestras juntas y estar con la familia, pero si eso significa hacerle daño a mi mujer, no estoy dispuesto. Ella es también mi familia.

Agustín: Mmmm, no lo había visto de ese modo.

Clemente: Me encantaría que le dieran una nueva oportunidad para conocerla mejor, es una gran persona, pero para la familia

ella es la mujer que les quitó a Clemente. Es cierto que la Vale es tímida y le cuesta entrar en conversación, y alguien así, en nuestra estridente y multitudinaria familia puede sentirse muy ajeno.

Agustín: Es cierto, nuestra familia es muy ruidosa.

Clemente: Yo qué más quisiera que celebrar con ustedes. Y sí, entiendo también que la Vale no encaje. También podría pedirle a ella que se esforzara un poco. Pero si se encuentra con la mamá y la tía Rosario diciéndole pesadeces, va a ser difícil. Pero obvio que me duele esta distancia.

Agustín: Hermano, veo que el tema para ti tampoco es sencillo. Entiendo que tú también quisieras participar como lo hacías antes, pero para ti es más importante que la Vale se sienta bien, y nosotros no hemos sabido hacerla sentir bien nunca. Hermano, todos queremos que seas feliz, y también la Valentina. ¿Qué crees que podríamos hacer diferente? ¿En qué puedo ayudar para que la situación mejore? ¿Te parece que yo hable con la familia?

Clemente: ¡Sí! Me encantaría, y yo podría hablar con la Vale para que haga un esfuerzo de no estar tan seria y conversar con los demás. Tal vez podríamos hacer un asado en el parque, así todos estaríamos más relajados y sería un buen comienzo.

Analizando la escucha activa

¿En qué opción piensas que hay más posibilidades de encontrar una solución satisfactoria al conflicto? ¿Por qué?

¿Qué diferencias notas en Agustín, que es quien escucha, en cada ejemplo?

Analicemos los pasos desde la perspectiva de Agustín en el segundo ejemplo.



PASO 1
PONER TOTAL ATENCIÓN

Agustín pone total atención e interiormente va registrando los hechos, pensamientos y sentimientos de Clemente.

a) Hechos:

- En una Navidad logró convencerla de que fuera donde la tía Rosario.
- Valentina renunció a pasar una Navidad con su familia.
- Le recriminaron en esa ocasión las veces que no habían ido los años anteriores.
- Él es quien muchas veces ha tomado la decisión de no ir.

b) Pensamientos:

- Valentina es el amor de su vida, es lo más importante para él.
- Piensa que ya hay un rechazo hacia Valentina desde el primer día.
- Quiere evitarle malos ratos.
- No entiende por qué rechazan a Valentina.
- Reconoce que ella es tímida.
- Nuestra familia le parece estridente y bulliciosa y para ella es difícil encajar ahí.
- La familia de Valentina lo acoge y lo trata bien.
- Quiere celebrar y estar con la familia, siempre que no perjudique a su mujer.

c) Sentimientos:

- Enamorado.
- Injusticia por el trato que recibe Valentina.
- Querido y acogido por la familia de Valentina.
- Dolor por estar distanciado.



PASO 2
DAR CUENTA DE QUE ESTAMOS ATENTOS, SIN INTERRUMPIR:

En la segunda opción de la escena vemos las frases que usa Agustín:

- Explícame eso.
- Mmmm, no lo había visto de ese modo.

Con estas breves frases Agustín evita tomar el control de la conversación y permanece enfocado en atender a la perspectiva de su hermano.

PASO 3
RESUMIR

En el caso del ejemplo: Hermano, veo que el tema para ti tampoco es sencillo. Entiendo que tú también quisieras participar como lo hacías antes, pero para ti es más importante que la Vale se sienta bien, y nosotros no hemos sabido hacerla sentir bien nunca. Hermano, todos queremos que seas feliz, y también la Valentina.

PASO 4
HACER PREGUNTAS ABIERTAS

- ¿Qué crees que podríamos hacer diferente?
- ¿En qué puedo ayudar para que la situación mejore?

2. HABLAR DESDE EL YO

Luego de estos pasos de la escucha activa se dará el espacio para que tú también puedas hablar. La recomendación es hablar desde el yo, considerando los mismos aspectos: tus pensamientos, sentimientos y hechos. Tú también tienes una perspectiva personal del asunto en cuestión y al mostrarla hablando desde el "YO" podrás relatar los hechos que tú has vivido o visto, expresar tus opiniones e interpretaciones y compartir tus sentimientos, sin producir resistencia en el otro.

Al hablar desde el yo te haces responsable de lo que dices y evitas acusar, culpar o criticar. Esto genera menor resistencia y así nadie se siente obligado a defenderse.

Evitar así las frases desde el tú, por ejemplo:
Tú no pones de tu parte.
Tú nunca quieres venir.
Tú no demuestras que somos importantes para ti.

Al hablar desde el yo te haces responsable de lo que dices y evitas acusar, culpar o criticar.

Evitar la ambigüedad con frases como:
Hay que organizar el paseo (en vez de pedir directamente ayuda).
Tenemos que ahorrar (en vez de asumir una responsabilidad).
Siempre está todo desordenado (en vez de expresar un sentimiento y pedir colaboración).

¿Quién plantea el problema?
Es importante destacar que el problema lo puede plantear uno o el otro en una conversación, y que la posición de escucha la puede tomar uno o el otro indistintamente.
Sin importar quién lo plantee, ni el orden en que hablemos, la invitación es a que tomes la iniciativa en ser tú primero el que escucha y a que te preocupes de cumplir los pasos de la escucha activa.



¿Cómo se plantea el problema?

Plantear el problema es un arte, porque es lo que dispone los ánimos para la conversación.

Básicamente te recomendamos anunciarlo tipo "tópico": "Quiero que conversemos sobre las pruebas". Algo que dé luz al otro sobre el tema y pueda prepararse, pero sin predisponerse.

Otra recomendación es acompañar el tópico de tu más genuina preocupación o sentimiento, NUNCA un pensamiento como: "quiero que hablemos sobre la elaboración de las pruebas, porque me siento sobrepasado".

Para poder abordar las conversaciones con el tiempo y respeto que se merecen, una buena recomendación es preguntar al otro cuándo pueden conversar.

Chequear que se tiene el tiempo para el diálogo elimina tensiones ajenas al conflicto.



Practica la escucha activa

Te proponemos hacerlo primero contigo. Te ayudará a adquirir maestría antes de aplicarlo con otros. Luego, practícalo con alguien cercano que quiera contarte algo.

Toma cada día una situación que te haya pasado: una experiencia de alguna clase, una conversación o un problema. Puede ser positivo o negativo, pero no neutro.

Al inicio puedes ponerte a escribir todas las ideas que se te vengan a la mente de manera desordenada, y luego las puedes ordenar según sean hechos, pensamientos y sentimientos. Una vez ordenadas, lee todo lo puesto en cada categoría. Usa frases como:

- **Frente a la situación que me pasó hoy me sentí:**
- **Los hechos que me hicieron sentir así fueron:**
- **Sobre todo esto pienso que:**

Cuando lo hagas con otros, recuerda siempre hacer el RESUMEN que incluya todos los elementos.

DESAFÍO



PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA EN LAS ENTREVISTAS PERSONALES

Te proponemos una pauta que puedes usar en tus entrevistas y que te ayudará a realizar la escucha activa. La primera columna es para que la completes antes de empezar, analizando cómo ves tú la situación. Llegarás con tus ideas mucho más claras. La segunda columna es para ir completando durante la entrevista.

Algunas ideas:

- Utiliza la pauta para tus entrevistas con alumnos.
- Utiliza la pauta para tus entrevistas con apoderados.
- Utiliza la pauta para tus entrevistas con personas de tu equipo de trabajo o con tu jefatura.

PAUTA PARA ENTREVISTAS

Fecha: Asunto	
Mis hechos, pensamientos y sentimientos	Nombre entrevistado:
Hechos	Hechos
Pensamientos	Pensamientos
Sentimientos	Sentimientos
Preguntas abiertas previas	Preguntas abiertas
Resumen de mis ideas	Resumen de sus ideas

3. RESPUESTA ACTIVA CONSTRUCTIVA

Numerosos estudios[36] hechos por **Shelly Gable[37]** muestran que, además de la cantidad de conflictos, lo más relevante es la forma afectiva de responder a las buenas noticias del otro lo que mejora la calidad de las relaciones. El estudio comparó los niveles de satisfacción (comprensión, validación y cuidado) logrados en parejas que discutían temas positivos y negativos. Y se compararon en el tiempo los patrones de comunicación con el fortalecimiento o ruptura de la relación. **Se observó que la satisfacción con la relación estaba más vinculada con la buena respuesta frente a las buenas noticias, porque se genera una oportunidad de construir y fortalecer la relación.** Esto no significa que debemos dejar de dar soporte cuando nuestros cercanos estén tristes o tengan dificultades. Solo significa que debemos empezar a darle especial relevancia a sus éxitos, logros y desafíos. Eso traerá grandes frutos para la relación.

Ahora bien, Gable destaca la forma afectiva de dar respuesta a las buenas noticias de nuestros cercanos: LA RESPUESTA ACTIVA CONSTRUCTIVA. Aquí describimos a qué se refiere:
Las respuestas frente a los acontecimientos positivos pueden ser "activas" o "pasivas", dependiendo de cuánto me involucro con lo que el otro me dice. Y por otro lado, "constructivas" o "destructivas", dependiendo del tipo de mensaje que estás dando: crítico o de apoyo. Es la combinación de ambos elementos lo que hace que tu respuesta muestre interés, valoración y haga sentir al otro visto e importante.



Para tener relaciones significativas la clave está en conectarse frente a las noticias positivas y responder de manera activa y constructiva



Tipos de respuestas:

Respuesta activa destructiva.
Respuesta pasiva destructiva.
Respuesta pasiva constructiva.
Respuesta activa constructiva.

[36] Puedes revisar los estudios de Shelly L. Gable, Amy Strachman y Gian c. Gonzaga, en Will you be there for me when things go right? Supportive Responses to Positive Events Disclosure, Journal of Personality and Social Psychology, 2006, vol. 91, N° 5, 904-917.
[37] Shelly Gable, profesora de la UCLA (Universidad de California en Los Ángeles).

Veamos en acción los diferentes tipos de respuesta:

> **Un/a colega se te acerca feliz a contarte que ganó el fondo concursable al que postuló, y que en un mes podrá empezar con su proyecto de computación.**

Si tu respuesta es:

- "¿Estás seguro que te vas a meter en eso? Yo lo pensaría dos veces, ahora no vas a tener tiempo para nada... ¿Tu pareja está contenta con esta decisión?", sería **activa destructiva**... que es la peor combinación... intenta evitarla siempre.
- "Está difícil la situación para empezar con algo nuevo", sería **pasiva destructiva** (es pasiva, no te involucras con lo que te dijo, y claramente destructiva).
- "Ojalá que te vaya bien.", sería una respuesta **pasiva constructiva** (construye, no destruye, pero es pasiva).
- "¡Felicitaciones! Supiste ver una gran necesidad y crear un proyecto muy llamativo. Sin duda te va a ir excelente. ¡Tenemos que salir a celebrar!", esa sería una respuesta **activa constructiva.** Con este tipo de respuesta logras que la persona se sienta escuchada, vea que eres capaz de celebrar su éxito y reconocer que su logro es gracias a su trabajo bien hecho.



Identifica los tipos de respuestas

> **Francisca, tu estudiante, se te acerca durante el recreo y te cuenta que está feliz porque se siente muy preparada para la prueba. Te cuenta que ha estudiado mucho y que hasta lo ha pasado bien haciendo los ejercicios.**

Une según creas es correcto. La respuesta correcta puedes verla en el pie de página: [38]

"Bueno, Francisca, espero que ahora de verdad lo hayas entendido y mejores tus notas, porque si sigues así, vas a reprobar."	A	pasiva destructiva
"La prueba está muy difícil."	B	activa destructiva
"Qué bueno."	C	activa constructiva
"Bien, Francisca, sin duda que va a ser así. Has estado atenta en clases y cuando uno lo pasa bien haciendo los ejercicios, es porque ya lo entendió. Podrías ofrecerle ayuda a tus amigas, creo que serías un gran aporte para ellas."	D	pasiva constructiva

[38] Respuesta: activa destructiva; pasiva destructiva; pasiva constructiva; activa constructiva.

Cuando uno comunica debe haber concordancia entre las tres formas de comunicar:
• las palabras (lo que dices)
• el tono de voz (el tono en que lo dices)
• el lenguaje corporal (la mirada, los movimientos corporales, los gestos y sonidos que acompañan y le dan credibilidad a lo que dices)

DATO INTERESANTE



Si no hay concordancia las personas se quedarán con el mensaje que entrega tu lenguaje corporal.



Tu respuesta activa constructiva

Piensa en cada una de las siguientes situaciones y escribe cuál podría ser tu respuesta **activa constructiva.**

SITUACIÓN	TU RESPUESTA ACTIVA CONSTRUCTIVA
Llegas cansado/a del trabajo a tu casa y tu pareja te cuenta que tuvo un gran día, que logró terminar el informe que tanto tiempo llevaba trabajando y quedó muy satisfecho/a.	
Caminando por la calle te encuentras con un amigo o amiga y te cuenta lo feliz que está porque encontró trabajo.	
Estás en clases, pides las tareas, y te das cuenta que casi todos la hicieron.	
Tu jefe/a te cuenta que terminó las últimas correcciones del plan anual para el 2020 y que quedó muy satisfecho/a con el resultado.	

Repartiendo alegría

Te invito a tomar conciencia cómo respondes a los demás. Intenta eliminar las respuestas destructivas e incorporar al máximo la respuesta activa constructiva. Seguramente tu forma de responder en los distintos contextos (estudiantes, apoderados, otros docentes, amigos, familiares) cambia. Ejercita y busca respuestas activas constructivas para cada uno de ellos y verás cómo mejoran tus relaciones y cuánta alegría puedes repartir. Hazte un check sobre cada carita feliz cada vez que des una respuesta activa constructiva.



Al terminar la semana reflexiona:
¿En qué contexto te resultó más fácil o más natural la respuesta activa constructiva? ¿Por qué?

¿En qué medida sientes que el uso de la respuesta activa constructiva te ayudó a cuidar y mejorar tus relaciones? ¿Por qué?

4. MOSTRAR APRECIO O VALORACIÓN

Otra manera muy concreta de nutrir nuestras relaciones y aumentar así nuestra felicidad es mostrar aprecio o valoración por los demás y sus acciones, aunque no compartamos sus decisiones o sus formas. Mostrar aprecio se refiere al ejercicio de distinguir lo bueno en el otro y resaltarlo, darle valor.

Mostrar aprecio se refiere al ejercicio de distinguir lo bueno en el otro y resaltarlo, darle valor.



Demuestra tu aprecio a otros

Imagina esta situación: un/a colega se te acerca a contarte lo feliz que está por lo atentos y motivados que estuvieron los estudiantes en su última clase; y tú le contestas" ¡sí, a mí me pasó lo mismo, incluso sonó el timbre y nadie salía al recreo, todos seguían trabajando en sus grupos".

Ahora reflexiona: ¿Le estás demostrando aprecio a tu colega? ¿O te estás centrando en ti? ¿Estás sintonizando con su estado afectivo? ¿O estás compitiendo? ¿Estás mostrando interés por su persona y por lo que siente...o estás poniendo tu mirada en ti?

Escribe frases que demuestren tu aprecio por este colega.

Una primera forma para expresar APRECIO es **RECONOCER LAS FORTALEZAS EN OTROS**. Para que puedas aprovechar bien esta estrategia, es necesario que hayas trabajado el tema de las fortalezas en la Clave 1. ¿Recuerdas lo que son las fortalezas del carácter? **Aquello por lo que admiramos a las personas y describen lo mejor del ser humano**, es decir, nos permiten ser "la mejor versión de nosotros mismos". Recuerda cómo te sentiste al trabajarlas y sobre todo al ver que otras personas las reconocían en ti.

Como vimos anteriormente, hay estudios que muestran el gran impacto que tiene en el bienestar y el florecimiento de cada uno reconocer y usar las propias fortalezas, así como reconocer y decirle a otros cuáles son las suyas.

> Puedes volver a ver el **video n° 8: Fortalezas del carácter** que viste en la clave 1. Ahí se ve claramente cómo mostramos aprecio al reconocer las fortalezas en otros... y el impacto positivo que tiene en las relaciones.



55

Reconociendo fortalezas en otro

Haz este ejercicio tantas veces como sea posible y con la mayor cantidad de personas que puedas. No te pongas límite. Puedes empezar por aquellas que sean más cercanas y significativas, como puede ser tu pareja, tus hijos o hijas, algún amigo cercano...; y seguir con tus colegas y estudiantes y hasta tus propios jefes... Puedes hacerlo primero en tu bitácora y luego llevarlo a las palabras.

Concretamente, para reconocer las fortalezas en otro te recomendamos:

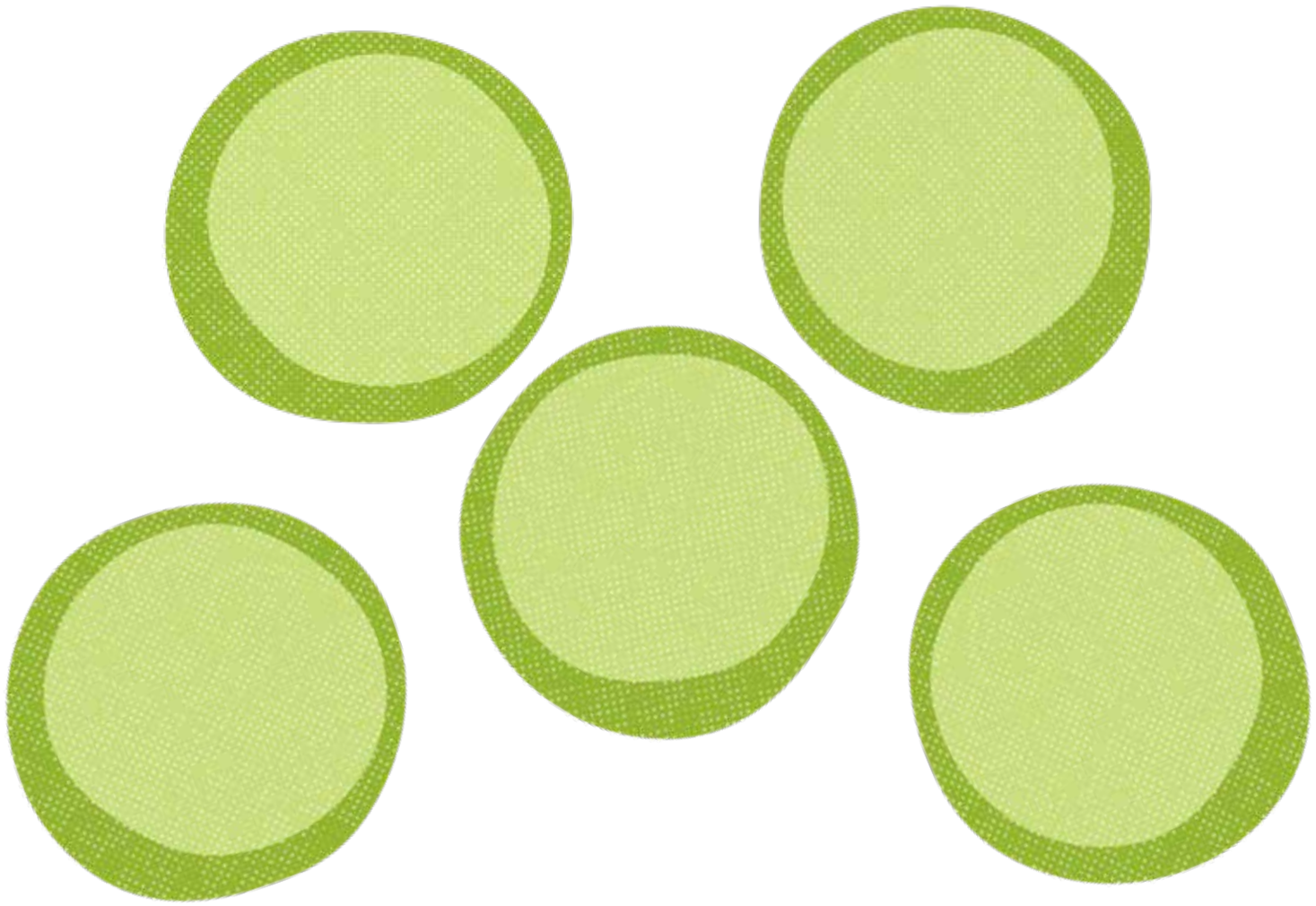
a) Pensar en esa persona: es muy importante que te des un tiempo para preparar a conciencia el feedback que le harás para que sea auténtico, real y verdadero.

b) Vuelve a la página donde está el vocabulario de las fortalezas, léelas y elige las cinco que mejor captan la esencia de esa persona. Ahora anótalas en los dibujos a continuación.

c) Piensa en alguna historia o evento en el que tú hayas podido ver el uso de esa fortaleza; esto le ayudará a ver que lo que piensas es real y no son solo "palabras bonitas".

d) Busca un momento tranquilo para estar con esa persona y pídele que escuche lo que tienes que decirle.

e) Además, puedes hablarle acerca de lo que son las fortalezas y contarle de su impacto en el bienestar.



CULTIVA LA GRATITUD



Otro elemento que te invitamos a trabajar para mejorar o profundizar las relaciones con otros es la gratitud. **Sarah Breathnach**, reconocida mujer norteamericana, autora de libros de grandes éxitos y best seller dice: "Lo que sea que estés buscando: paz mental, prosperidad, salud, amor... te espera sólo si estás dispuesto a recibirlo con un corazón abierto y agradecido" (Lomas et. al., 2014). Otros indican que la gratitud es "la llave que abre todas las puertas para la plenitud de la vida", la prosperidad y la realización. En todas las religiones se valora la gratitud como una práctica espiritual. La Psicología Positiva la considera como una de las fortalezas del carácter dentro de la virtud de la trascendencia, porque nos conecta con el mundo y con los otros de una manera muy significativa. Y dentro de las intervenciones de psicología positiva, es una de las más estudiadas empíricamente, con importantes impactos en el bienestar.

"Lo que sea que estés buscando: paz mental, prosperidad, salud, amor... te espera sólo si estás dispuesto a recibirlo con un corazón abierto y agradecido"

DATO CIENTÍFICO

Investigaciones de Emmons (2008) han mostrado que la disposición a experimentar gratitud tiene beneficios en:

- Nuestra vida social, mejorando los vínculos.
- Nuestra vida emocional.
- El optimismo.
- La esperanza.
- La vitalidad.
- La satisfacción con la vida.
- La percepción subjetiva de la felicidad.
- Estar sintonizados con experiencias gratificantes.
- Físicamente se asocia con mayor energía.
- Mayor eficiencia, esto porque el cerebro produce más dopamina.
- Disminuir la depresión.
- Disminuir el estrés.
- Disminuir la ansiedad.
- Disminuir la envidia.
- Bajar el resentimiento.
- Disminuir el riesgo del consumo de sustancias nocivas.

La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, es la capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido sin hacer mérito, atribuyéndolo a quien corresponde, ya sea una persona, la vida misma o a un Ser Superior.

Robert Emmons, psicólogo y principal investigador de la gratitud, señala que esta tiene un aspecto cognitivo y otro afectivo. El primero consiste en tomar conciencia de haber sido beneficiado/a por algo o alguien. El segundo es una emoción positiva intensa.



56

Gracias a la vida

Medita la bellísima canción "Gracias a la vida" de Violeta Parra. Después de cada estrofa detente y toma conciencia de un beneficio recibido y luego, enfócate en la emoción que experimentas. Te recomendamos escucharla primero.

También puedes ver el **video n° 21: Gracias a la vida.**

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio dos luceros, que cuando los abro
Perfecto distingo lo negro del blanco
Y en el alto cielo su fondo estrellado
Y en las multitudes el hombre que yo amo

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el oído que en todo su ancho
Graba noche y día, grillos y canarios
Martillos, turbinas, ladridos, chubascos
Y la voz tan tierna de mi bien amado

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el sonido y el abecedario
Con él las palabras que pienso y declaro
Madre, amigo, hermano, y luz alumbrando
La ruta del alma del que estoy amando

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la marcha de mis pies cansados
Con ellos anduve ciudades y charcos
Playas y desiertos, montañas y llanos
Y la casa tuya, tu calle y tu patio



¿Puedes escribir tu propio canto de gratitud?

Martin Seligman, señala que existe una asociación entre la capacidad de apreciar los aspectos buenos de la vida y la percepción de satisfacción con la misma. Además, indica que existen formas de intencionar estas experiencias de agradecimiento, con el fin de aumentar las emociones positivas.



Tu diario de gratitud

Lleva un diario personal con todo lo que quieras agradecer cada día, te recomendamos hacer el esfuerzo de reconocer tres aspectos cada día.

la gratitud cultivada en las comunidades u organizaciones, **genera un círculo virtuoso** que fortalece la conexión.

CARTA DE GRATITUD

En el famoso experimento de la "Carta de gratitud" se muestra cómo aumenta la felicidad de las personas al escribir la carta y aún más en aquellas que logran leerla y recibir retroalimentación afectiva. En conclusión, no basta con sentir gratitud, sino que es recomendable expresarla, ya que en esa interacción se genera un fluir de positividad y mueve al otro a retribuir este amor con nuevos actos de bondad (Fredrickson, 2015). En este sentido podríamos decir que la gratitud es una emoción social, que funciona para ayudar a regular las relaciones, consolidarlas y fortalecerlas.

Te invitamos a revisar este experimento en el **video n° 22: La carta de gratitud.**

Al tener una actitud agradecida las personas mejoran su percepción de los otros y se motivan también a tener gestos de bondad en su entorno, aumentando el comportamiento prosocial. Es decir, la gratitud cultivada en las comunidades u organizaciones, genera un círculo virtuoso que fortalece la conexión. La gratitud implica resaltar aspectos bondadosos del mundo, del mundo social y de la vida en general, facilitando el desarrollo de vínculos positivos.

58

Tu carta de gratitud

Escribe una carta de agradecimiento a alguien especial para ti. Luego intenta juntarte con esa persona para leersela y entregarsela. De esta manera la experiencia será completa.

DESAFÍO

TRABAJA LA GRATITUD CON TUS ESTUDIANTES

Algunas ideas:

- **Mural de gratitud.** Arma un corcho o cartulina con post-it donde cada estudiante agradece por algo del día, y luego lo comparten entre todos.
- **Frasco de gratitud.** En un frasco cada día se dejan mensajes de gratitud que se pueden leer en momentos especiales.
- **Alfabeto del agradecimiento.** En ambiente de juego, con cada letra del abecedario van nombrando cosas, personas o sucesos que merecen ser agradecidos, por ej: A: aire, C: casa, H: hermano, M: mamá, etc.
- **Círculo de gratitud.** El día de cumpleaños de un estudiante hacer un círculo en el que cada compañero/a le regale un agradecimiento.
- **Revisión del día.** Si te toca terminar una jornada escolar con una clase, dejar unos minutos al final para invitarlos a dar gracias por algún acontecimiento del día.

59

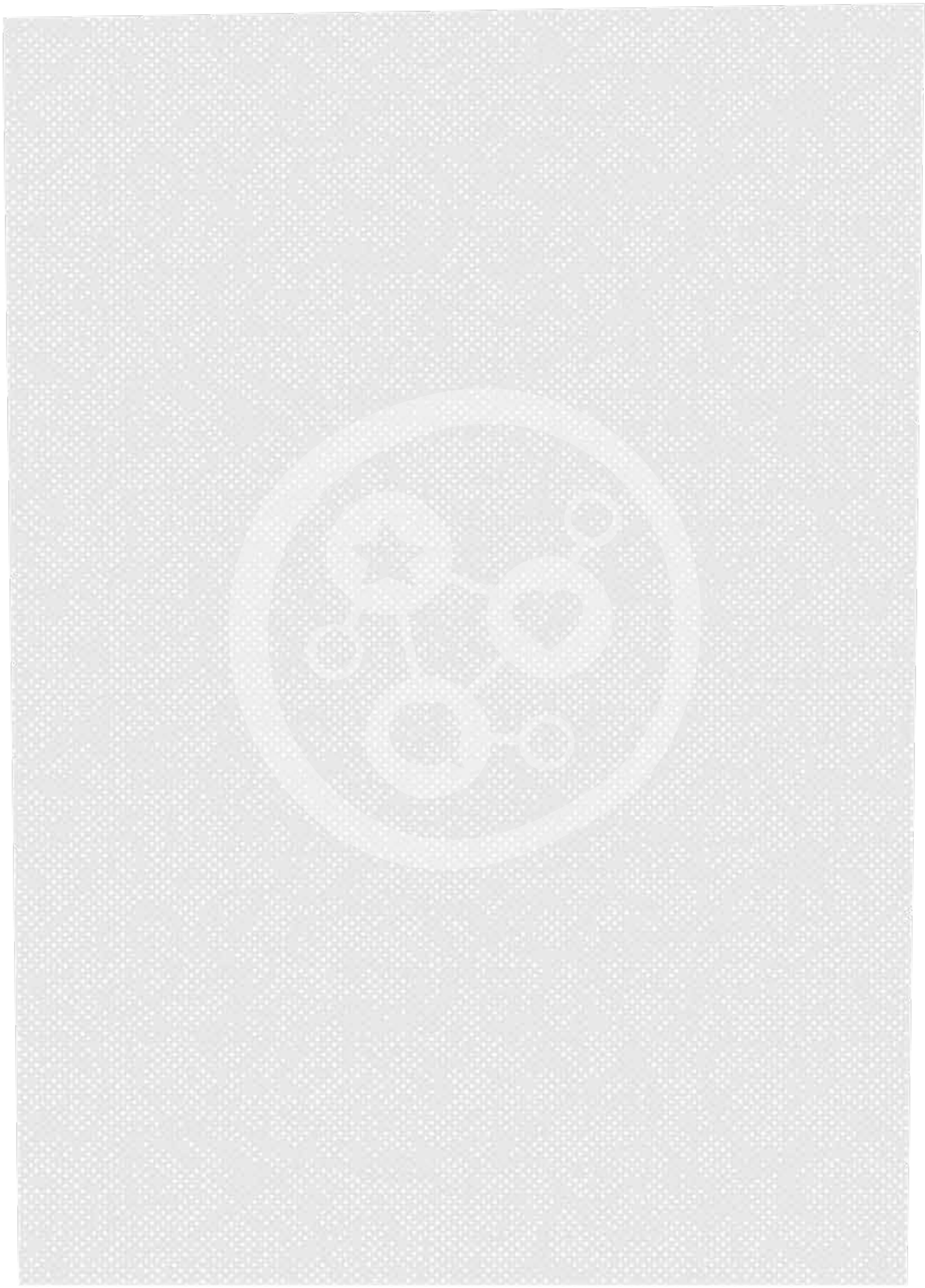
Reflexión final sobre la gratitud

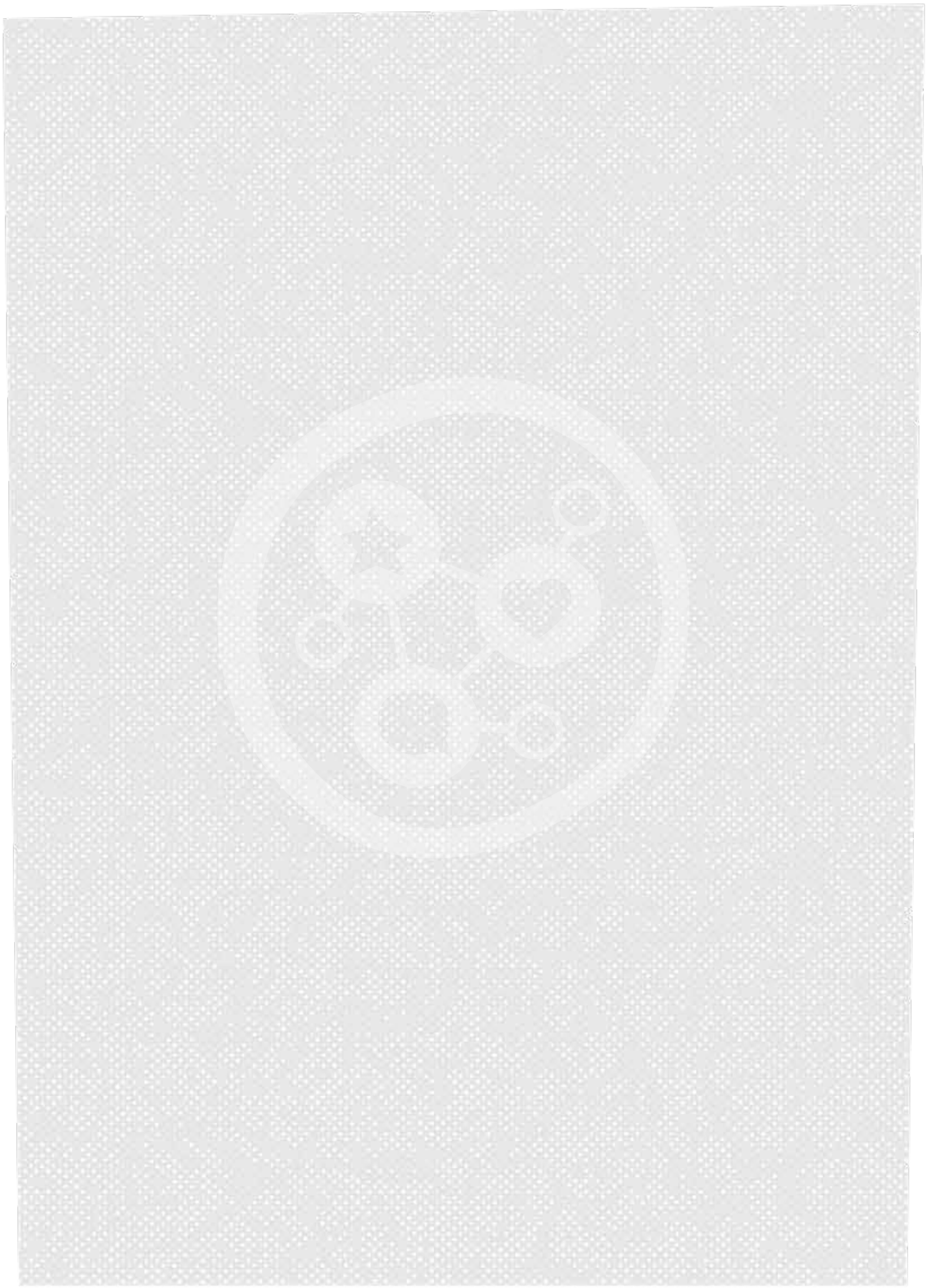
Después de haber realizado alguna de estas actividades te invitamos a reflexionar: ¿Cómo te has sentido al realizar esta actividad? ¿Cómo se han visto afectadas tus emociones? ¿Por qué?

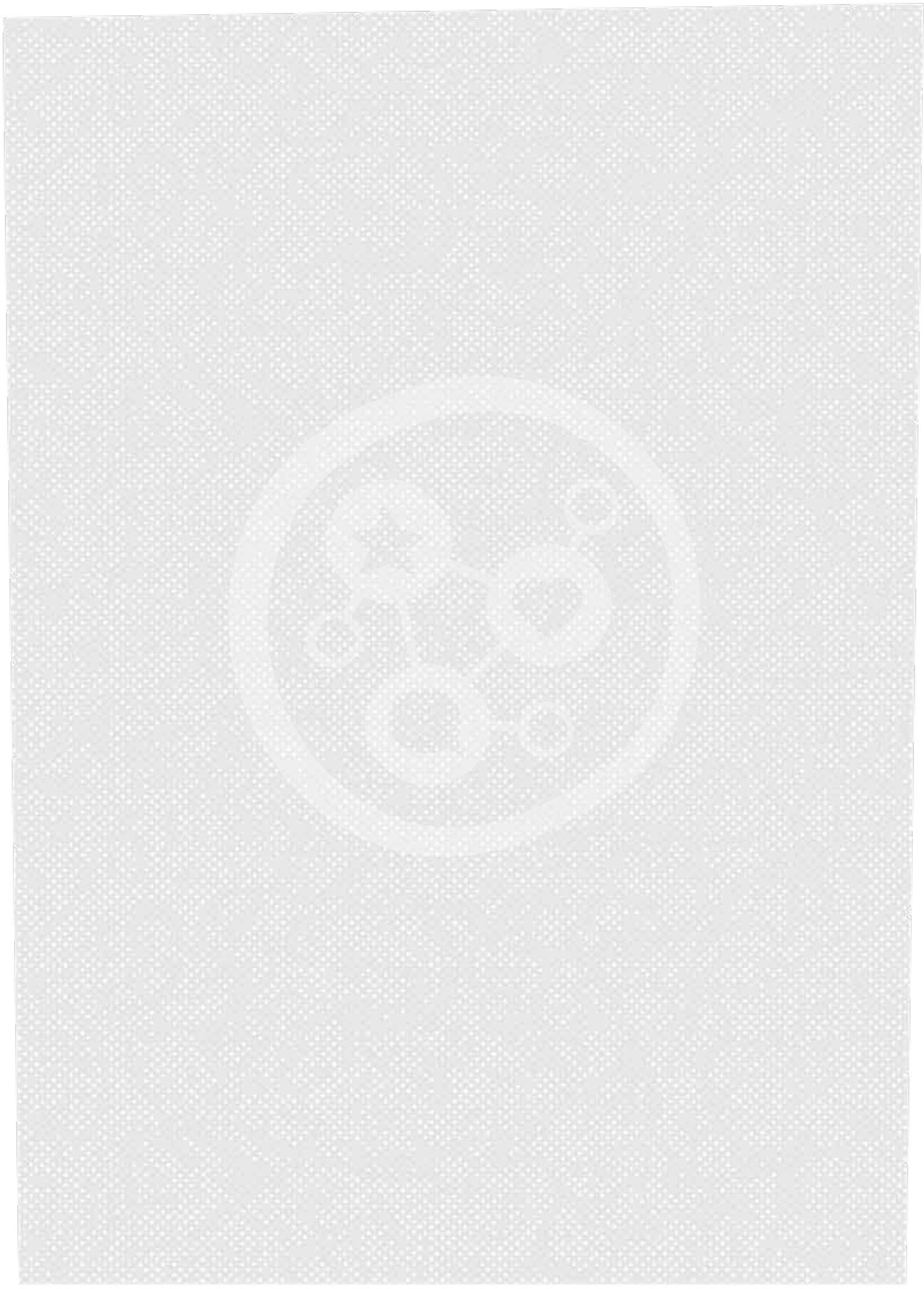
Después de un tiempo de ejercitar la gratitud, reflexiona: ¿ha tenido algún efecto en tu mirada del mundo y de tu vida?

¿Ha tenido algún impacto en tus relaciones y vínculos con otros? ¿En qué lo has notado?

Reflexiones generales sobre la **CLAVE 4**
Cuida tus relaciones







DESPEDIDA

Has llegado al final de esta bitácora para tu autocuidado: ¡felicidades! Significa que has trabajado mucho por ti, pero también por quienes tanto te necesitan: tus estudiantes.

Tal vez no la usaste completamente, pero eso no es relevante, ya que podrás recurrir a ella cuantas veces necesites. Para ello puede ayudarte mantener en mente la idea general de cada clave:



Clave 1: Tener un propósito de vida permite integrar el trabajo, con las fortalezas, intereses y pasiones personales y eso revitaliza la vida.



Clave 2: Para poder tener la energía adecuada es necesario alimentarse de buenas energías, planificar la recuperación y hacer efectivos estos tiempos de recuperación.



Clave 3: La forma en que interpretamos nuestros acontecimientos define el “tono” o “color” que le damos a nuestra vida. Reforzamos la idea de que tenemos la capacidad de ser dueños y de conducir nuestros pensamientos y emociones para poder ser más felices.



Clave 4: La cultura del cuidado implica cuidarse y cuidar, acción que se juega en las relaciones con los demás. Aprender a relacionarse de buena manera con otros no solo es un factor central para el bienestar, sino que es una herramienta concreta para llevar a cabo esta misión de cuidar a los demás y hacer de esta sociedad un lugar más humano y solidario.

Esperamos que los contenidos, actividades, videos, bibliografía, hayan sido y continúen siendo un aporte para aumentar tu bienestar.

Recuerda que tomar la responsabilidad por el propio cuidado y bienestar no significa trabajar cada aspecto de esta bitácora al mismo tiempo, sino tener presente algún elemento y estar en constante cuidado de tu vida y de la de los demás.

Recuerda que los cambios no son inmediatos, sino que requieren un ejercicio de decisión y de modificación de hábitos que están instalados

Selecciona, enfócate en los que en este momento te hagan más sentido, ya que no es necesario ni posible estar trabajando todo al mismo tiempo. Luego retoma y avanza cuando lo sientas necesario.

Te sugerimos iniciar las prácticas e ir incorporando los cambios de manera progresiva. Comienza por lo que te resulte más sencillo y te reporte más sentido. Además, modifica las formas, contextos y usos lo más que puedas, para que la adaptación no quiebre tu esfuerzo.

La idea es que con esta amplia gama de conocimientos y recursos que te entregamos, basados en las más recientes investigaciones, puedas seguir tu camino hacia tu óptimo desarrollo.

Finalmente, en la plataforma del Ministerio encontrarás una evaluación de satisfacción sobre la guía, que te pedimos contestar para evaluar la calidad y utilidad que esta iniciativa tuvo para ti.

Sin duda, queda mucho por hacer para transformar las comunidades escolares en espacios de una sana convivencia y de cuidado de todas las personas, por lo que esta Bitácora será acompañada de nuevas iniciativas.

Ahora que tú tienes más conocimientos y herramientas, podrás aportar a este desafío con una nueva mirada. Desde ya, si te has comprometido con tu cuidado personal, ten por seguro que estarás modelando para todos tus estudiantes y colegas, competencias socioemocionales claves para su propio desarrollo. Si, además, tomas la iniciativa de difundir en tu comunidad escolar algún tema de esta bitácora, o enseñar a otros algunas habilidades, podrías transformarte en un importante agente de cambio.

Nuevamente, te agradecemos todo lo que haces con tu trabajo por los niños, niñas y adolescentes de nuestro país. Esperamos haber aportado en hacer de tu trabajo algo más significativo, satisfactorio y enriquecedor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Introducción

Lyubomirsky, Sonja y Sheldon, Kennon M. Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued?, The Journal of Positive Psychology, 2019.

Ministerio de Educación. Política Nacional de Convivencia Escolar. 2019.

Parks, Acacia C. , Schueller,Stephen M. The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions, Wiley Blackwell, 2014.

Seligman, Martin E. P., Auténtica Felicidad, 2017, Ediciones B, S.A.

Skovholt, Thomas M. y Trotter-Madison, Michelle. The Resilient Practitioners: Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers and Health Professionals, 2011, Routledge Taylor & Francis Group L.L.C.

Valdivia, G., Avendaño C., Bastías G., Milicic, N., Morales, A., Sharager, J. Estudio de la Salud Laboral de los Profesores en Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuelas de Medicina y Psicología, 2003.

Clave 1

Cotton Bronk, Kendall. Purpose in Life, A critical Component of Optimal Human Development, Edición 2014, Springer Science & Business Media.

Csíkszentmihályi, Mihály. Flow, The Psychology of Optimal Experience, Harper Collins, 1990.

Damon, William, Menon, J., Cotton Bronk, Kendall. The Development of Purpose in Adolescence, Journal of Applied Developmental Science, 7, 2003. 119-28.

Damon, William. The Path to Purpose, 2008, Free Press.

Erikson, Erik, Identidad, Juventud y Crisis, 1968.

Frankl, Viktor. El hombre en busca de sentido (3a. ed.). Barcelona: Herder, 2016.

Nakamura, Jeane y Csíkszentmihályi, Mihály. The Concept of Flow, The Handbook of Positive Psychology, University Press, 2014.

Niemec, Ryan M. Character Strengths Interventions, A Field Guide for Practitioners, Hogrefe Publishing.

Park, Nansook y Peterson, Christopher. Character Strengths Research and Practice, Journal of College and Character, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042.

Rubin, Gretchen, Better than Before: Mastering the Habits of Our Everyday Lives.

Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., y Deci, E. L.. All Goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. The Psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior (pp. 7-26), 1996. New York, Guilford Press.

Seligman, Martin E. P., La Auténtica Felicidad, Edición 2017, Ediciones B, S.A.

Shin, Joo Yeon y Steger, Michael F. Promoting Meaning and Purpose in Life, The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions, 2014, capítulo 5, pp 90 a 110.

Clave 2

Ben- Shahar Tal, Ridgway, Angus. Ser Feliz es Decisión Tuya, Alienta Editorial.

Cea Ugarte, José Ignacio, González-Pinto Arrillaga, Asunción y Cabo González, Olga M. Efectos de la respiración controlada sobre los síntomas de estrés y ansiedad en una población de 55 a 65 años. Estudio piloto, Gerokomos vol.26 no.1 Barcelona mar. 2015.

Herrera-Covarrubias Deissy, Coria-Avila Genaro, Muñoz-Zavaleta David , Graillet-Mora Olivier, Aranda-Abreu Gonzalo, Rojas-Durán Fausto, Hernández María Elena, Ismail Nafissa. Impacto del Estrés Psicosocial en la Salud, Revista E Neurobiología, Centro de Investigaciones Cerebrales. Universidad Veracruzana, México.

Hunter, M.R., B.W. Gillespie, S.Y. Chen. 2019. Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. Frontiers in Psychology April 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722.

Lupien, Sonia. Well Stressed: Manage Stress Before it Turns Toxic, Harper Collins.

Pedersen, B. K., Stalin, B..Exercise as Medicine, Evidence for Prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases, Scand J Med Sci Sports. 2015 (Suppl. 3) 25: 1–72 doi: 10.1111/sms.12581.

Richardson, Cheryl. Take Time for Your Life,, Broadway Books, 1999.

Russo M. A., Santarelli D. M., O'Rourke D. The Physiological Effects of Slow Breathing in Healthy Human, Breathe 2017; 13, 298-309.

Sapolsky, Robert M. Why Zebras don't get Ulcers, Henry Holt and Company, 2004.

Siegel, Daniel J., M.D.. Neurobiología Interpersonal, un Manual Integrativo de la Mente, Editorial Eleftheria, S.L., 2016.

Walker, Mathew, Ph. D.. Why we Sleep: The New Science of Sleep and Dreams, Penguin Random House, 2017.

Weinstein, Netta, Przybylski, Andrew K., Ryan, Richard M., Can Nature Make us More caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity, University of Rochester, Personality and Social Psychology Bulletin, 32, 1315-1329.

Clave 3

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. Mindfulness, 1-14, 2015.

Brown, Brené. Daring Greatly, Penguin Books, 2015.

Brown, B. Shame Resilience Theory: A grounded theory study on women and shame. Families in Society, 87, 1: 43-52, 2006

Coleman, C., Martensen, C., Scott, R., & Indelicato, N. A. Unpacking Self-Care:The Connections Between Mindfulness, Self-Compassion, and Self-Care for Counselors. Counseling and Wellness Journal 5.1-8. 2016.

Danner, Deborah D., Snowdon, David A. y Friesen, Wallace V. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study, Journal of Personality and Social Psychology, 2001, Vol. 80, No. 5, 804-813.

Donald, James N., Ciarrochi, Joseph, Parker, Sahdra, Philip Baljinder K. y Guo, Jiesi. A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. Journal of Personality. DOI:10.1111/jopy.12340. 2018.

Dweck, Carol. Mindset, La Actitud del Éxito, 3ra edición, enero 2018, Editorial Sirio S.A.

Fredrickson, Barbara L. The Value of Positive Emotions, American Scientist, Volume 91.

Fredrickson, Barbara L. y Tugade, Michele M. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences, Journal of Personality and Social Psychology, 2004, Vol. 86, No. 2, 320–333.

Fredrickson, Barbara L., Tugade, Michele M., Waugh, Christian E. y Larkin, Gregory R.. What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001, Journal of Personality and Social Psychology, 2003, Vol. 84, No. 2, 365–376.

García, Daniela. Elegí Vivir, Editorial Grijalbo, 2005.

Ibáñez, Claudio. Los 33 de Atacama y su rescate. Psicología Positiva en Acción, Origo Ediciones, 2010.

Kim, Eric S., James, Peter, Zevon, Emily S., Trudel-Fitzgerald, Claudia, Kubzansky, Laura D. y Grodstein, Francine. Optimism and Healthy Aging in Women and Men, American Journal of Epidemiology 201. DOI:10.1093/aje/kwz056.

Maguire, E. A. et al. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America vol. 97,8, 2000: 4398-403. doi:10.1073/pnas.070039597

Neff, K. D., y Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal Of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

Sagarin, B., Cialdini, R., Rice, W. y Serna, S., Dispelling the illusion of invulnerability: The motivations and mechanisms of resistance to persuasion. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 3: 536-541. 2002.

Seligman, Martin E. P., Reivich, Karen, Jaycox, Lisa y Gillham, Jane. Niños optimistas, Editorial Debolsillo clave, edición 2013.

Seligman, Martin E. P., Learned Optimism, Nicholas Brealey Publishing, edición 2018.

Smith, Jennifer L., Harrison, Patrick R., Kurtz, Jaime L. y Bryant, Fred B. Nurturing the Capacity to Savor: Interventions to Enhance the Enjoyment of Positive Experiences, The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions", 2014.

Vecina Jiménez, María Luisa. Emociones Positivas Papeles del Psicólogo, vol. 27, núm. 1, enero-abril, 2006, pp. 9-17 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. Revisar en https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103

Yaeger, David S. y Dweck, Carol S.. Mindsets that Promote Resilience: When Students Believe that Personal Characteristics can be Developed. EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST, 47(4), 302–314, 201.

Clave 4

Di Pellegrino G, Fadiga L, Fogassi L, Gallese V, Rizzolatti G. 1992. Understanding motor events: a neurophysiological study. Exp. Brain Res. 91, 176–180. (10.1007/BF00230027).

Emmons, Robert Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Houghton Mifflin Company Boston New York. 2008.

Ferrari, Pier Francesco y Rizzolatti, Giacomo. Mirror neuron research: the past and the future, Philosophical transactions of Royal Society B, 369, 2014.

Fredrickson, Barbara, Amor 2.0, Editorial Océano, 2015.

Gable, Shelly L., Strachman, Amy y Gonzaga, Gian C. Will you be there for me when things go right? Supportive Responses to Positive Events Disclosure, Journal of Personality and Social Psychology, 2006, vol. 91, N0 5, 904-917.

Goleman, Daniel, Inteligencia Emocional, Editorial Kairos, 2006.

Gottman J. y Silver N., The seven principles for making marriage work, 1999.

Lomas,Tara, Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Mishra, Anjali y Bono, Giacomo. Gratitude Interventions: A Review and Future Agenda, The Wiley Blackwell handbook of positive Psychological Interventions, 2014.

Lyubomirsky, Sonja. The How of Happiness, Wiley, John & Sons, Ltd. 2014.

Parks, Acacia C. , Schueller,Stephen M. The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions, Wiley Blackwell, 2014.

Vaillant, George E.. Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study. https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=978067450381