
Boot camps Life Skills

Manual del instructor (IO3)

LEVEL UP

Setting the ground for a multi-level approach on developing soft skills in Higher Education

2023 – Consorcio Level UP

Trabajo licenciado bajo [Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Aviso legal

Este documento se publica en el marco y para los fines del proyecto Level Up. Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ KA2 de la Unión Europea (E+KA2/2020-2023) bajo el acuerdo de financiación n° 2020-1-CY01-KA203-065985 ([LEVEL UP](#)). El contenido empleado aquí no refleja necesariamente las opiniones oficiales de la Comisión Europea. Ni la Comisión Europea ni los socios de Level Up son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida. Este documento y su contenido son propiedad del Consorcio Level Up. Todos los derechos relativos a este documento están determinados por la legislación aplicable. El acceso a este documento no otorga ningún derecho o licencia sobre el documento o su contenido. Los socios de Level Up pueden utilizar este documento de conformidad con las disposiciones del Acuerdo de Socios del Consorcio Level Up.

AUTORES

¹ Dr. Manuel Vivas Fernández (UJA), Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (VUA), Dr. Marios Theodorou (UCY), and Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

COLABORADORES

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), Dr. Elias Tsakanikos (UOC).



¹ Los autores han contribuido a partes iguales a este trabajo

Contenidos

Aviso legal		i
AUTORES		i
COLABORADORES		i
Unas palabras sobre estos bootcamps		1
Resumen de los bootcamps		3
ÁREA TEMÁTICA 1: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES		7
Unas palabras sobre el entrenamiento en Regulación Emocional		8
La conciencia emocional		9
Resumen	9	
Directrices de grupo	9	
Introducción al tema	9	
Actividad 1: Mis emociones	...11	
Actividad 2: la experiencia emocional14	
Actividad 3: RAIN. Conciencia y aceptación de las emociones.....	15	
Tareas	16	
Relajación		16
Resumen	16	
Revisar y comentar las tareas	16	
Introducción al tema	16	
Actividad 1: Inflando un globo	17	
Actividad 2: Con todas nuestras fuerzas	17	
Tareas	18	
Trampas del pensamiento		19
Resumen	19	
Revisar y comentar las tareas	19	
Introducción al tema	20	
Actividad 1: No caigas en las trampas del pensamiento	20	
Actividad 2: Cómo abordar las trampas del pensamiento	21	
Actividad 3: El elefante rosa	22	
Actividad 4: Una puerta se cierra, otra se abre	24	
Tareas	25	
Acciones opuestas		26
Resumen	26	
Revisar y comentar las tareas	26	
Introducción al tema	27	
Actividad 1: Acción opuesta	27	
Tareas	28	
Recursos y lecturas adicionales	29	

BOOTCAMPS LIFESKILLS

ÁREA TEMÁTICA 2: HABILIDADES INTERPERSONALES		31
Unas palabras sobre la formación en Habilidades Interpersonales		32
Comunicación verbal y no verbal		33
Resumen	33	
Directrices de grupo	33	
Introducción al tema	35	
Actividad 1: ¿Hasta qué punto te comunicas eficazmente?	36	
Actividad 2: ¡Lo que no dices cuenta!	37	
Actividad 3: ¡Estoy escuchando!	38	
Tareas	41	
Asertividad		42
Resumen	42	
Revisar y comentar las tareas	42	
Introducción al tema	43	
Actividad 1: ¿Qué hace que la comunicación sea ineficaz?	43	
Actividad 2: Reconocer los estilos de comunicación	43	
Actividad 3: La declaración “Yo”	44	
Tareas	45	
Trabajo en equipo		46
Resumen	46	
Revisar y comentar las tareas	46	
Introducción al tema	47	
Actividad 1: Soluciones del trabajo en equipo	47	
Actividad 2: El mejor equipo posible	48	
Actividad 3: Tendiendo puentes	51	
Tareas	53	
Influir sobre los demás		54
Resumen	54	
Revisar y comentar las tareas	54	
Introducción al tema	55	
Actividad 1: Preparar un acuerdo	55	
Actividad 2: Negociación de prácticas	56	
Actividad 3: El vals de los ganadores	59	
Tareas	60	
Recursos y lecturas adicionales	61	
ÁREA TEMÁTICA 3: RESILIENCIA Y FLEXIBILIDAD		62
Unas palabras sobre la formación en habilidades de resiliencia y flexibilidad		63
Valores y fortalezas		64
Resumen	64	
Directrices de grupo	64	

BOOTCAMPS LIFESKILLS

Introducción al tema	66	
Actividad 1: Identificación de valores: Un primer vistazo	66	
Actividad 2: Identificación de valores: Profundizando un poco más	68	
Actividad 3: Viviendo tus fortalezas	69	
Actividad 4: Cultivando tus puntos fuertes	70	
Tareas	71	
Emociones positivas		72
Resumen	72	
Introducción al tema	73	
Actividad 1: Elige una foto	73	
Actividad 2: Momentos WOW (Experiencia asombrosa)	74	
Actividad 3: Todo lo que quiero decir	76	
Tareas	78	
Auto-Compasión		79
Resumen	79	
Revisar y comentar las tareas	79	
Introducción al tema	80	
Actividad 1: Qué es la autocompasión	80	
Actividad 2: Práctica de la compasión	81	
Actividad 3: Suavizar el perfeccionismo	83	
Tareas	85	
Referencias	85	
Recursos y lecturas adicionales	88	

Unas palabras sobre estos bootcamps

El objetivo principal de este manual es describir y poner en práctica los bootcamps Life skills (IO3). Este manual se ha elaborado con el fin de proporcionar directrices paso a paso a los instructores para impartir formación en tres áreas de habilidades blandas: a) *Regulación emocional*, b) *Habilidades interpersonales* y c) *Adaptabilidad*. Los procedimientos y contenidos aquí presentados proceden de diversas fuentes.

Este manual incluye una selección de actividades de formación basadas en la evidencia, y está dividido en capítulos que describen los elementos distintivos de cada área temática.

Cada capítulo proporciona a) el resumen de la sesión, b) la revisión de las tareas de la sesión anterior, c) las actividades y d) la asignación de tareas. Por último, al final de cada capítulo se ofrece una lista de referencias y recursos adicionales, que da la oportunidad a los instructores de profundizar en los principales conceptos enseñados.

* El material didáctico de este programa está diseñado para ser utilizado con **fines educativos** en el contexto académico. Los recursos disponibles en este manual **no sustituyen a la terapia** y están **destinados a ser utilizados por profesionales cualificados** (es decir, profesionales de la salud mental o personal académico con formación pertinente en instituciones de enseñanza superior).

El contenido de este manual es una recopilación de trabajos de referencia en modelos contemporáneos basados en la evidencia, como el modelo cognitivo-conductual, el modelo de aceptación y compromiso, el modelo dialéctico-conductual y la psicología positiva.

Resumen de los bootcamps

El siguiente resumen muestra la organización y el desarrollo de la formación en cada bootcamp.

I. Regulación emocional

a. Conciencia emocional

- i. Introducción sobre qué es una emoción y cómo se produce.
- ii. Aprender a descomponer un evento emocional.
- iii. Reconocer conscientemente las emociones, las sensaciones corporales y los pensamientos automáticos: el concepto de mindfulness.

b. Relajación

- i. Introducción a las técnicas de relajación y a las pruebas biológicas que las respaldan.
- ii. Aprender técnicas de relajación (respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, etc.).
- iii. Introducir el concepto de autocuidado. Ayudar a los alumnos a identificar las actividades diarias que podrían ser relajantes (por ejemplo, hacer ejercicio, bailar, descansar, etc.) y elaborar un plan diario para incorporar estas actividades.

c. Trampas del pensamiento

- i. Reconocer las trampas del pensamiento
 - ii. Cuestionar estos patrones de pensamiento automático inflexibles y los pensamientos angustiosos persistentes.
- d. Metodología conductual
 - i. Acciones opuestas para regular las emociones intensas

II. Habilidades interpersonales

- a. Comunicación verbal y comunicación no verbal
 - i. Elementos de una comunicación eficaz
 - ii. La importancia del lenguaje corporal
 - iii. El poder de escuchar
- b. Asertividad
 - i. Introducción sobre los tres estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo)
 - ii. Entrenamiento en asertividad (expresión asertiva, escucha asertiva, responder a las críticas)
- c. Trabajo en equipo
 - i. Colaborar de forma eficaz con los demás
 - ii. Cómo establecer contacto
 - iii. Cómo dar una primera impresión precisa (minimizar los prejuicios)
 - iv. Cómo influir en los demás

d. Negociación

i. Habilidades de gestión de conflictos

ii. Validación

III. Resiliencia y flexibilidad

a. Tus propios valores y fortalezas

i. Introducción sobre cómo los valores pueden servir de brújula para orientar a las personas respecto a lo que es importante en su vida

ii. Actividades de identificación de valores para orientar a los estudiantes sobre cómo llevar una vida sana

iii. Fortalezas para aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo al vivir según sus valores

b. Emociones positivas

i. Introducción sobre cómo las emociones positivas crean una espiral ascendente de salud y bienestar

ii. Práctica de actividades que potencien las emociones positivas (como la gratitud, el humor, el optimismo realista, el perdón, etc.)

c. Autocompasión

i. Introducción sobre la autocompasión como elemento importante para regular las emociones negativas (VS autocrítica).

ii. Práctica de varias técnicas de autocompasión.

[Página dejada en blanco intencionadamente]

ÁREA TEMÁTICA 1: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

Unas palabras sobre el entrenamiento en Regulación Emocional

Esta formación pretende ayudar a los participantes a mejorar su capacidad para gestionar y responder eficazmente a las experiencias emocionales. La formación incluye módulos para aprender a identificar, etiquetar y describir las emociones, utilizar técnicas de relajación para modular la experiencia emocional, reducir la vulnerabilidad cognitiva vinculada a las emociones negativas y actuar de forma opuesta a la tendencia motivacional asociada a las emociones negativas.

Nota para los instructores: Se puede añadir un módulo adicional sobre el aumento de la aparición de **emociones positivas** (véase la formación Resiliencia y flexibilidad) para enriquecer esta formación.

La conciencia emocional

(Corresponde al capítulo 1 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Directrices de grupo
- Introducción al tema
- Actividad 1: Mis emociones
- Actividad 2: Los componentes de la experiencia emocional
- Actividad 3: RAIN. Conciencia emocional y aceptación de las emociones.
- Tareas

Directrices de grupo

La participación en formaciones en grupo puede ser muy beneficiosa para los participantes, ya que se espera que tengan la oportunidad de compartir experiencias y conocimientos, intercambiar opiniones y dar su opinión, así como cultivar las habilidades interpersonales. Para lograrlo, es necesario crear un entorno seguro para todos los miembros, que se basará en algunas reglas básicas comúnmente aceptadas, como las siguientes:

- **Sé respetuoso/a:** A pesar de las diferentes perspectivas u opiniones, intenta respetar las ideas de los demás. Intenta no interrumpir a los demás mientras hablan y practica habilidades de buena escucha. Sé sincero/a con los demás, al tiempo que muestras respeto y no humilles, calumnies o abuses de los demás de ninguna manera. Trata los problemas de forma constructiva.
- **Trata confidencialmente la información compartida:** Trata de mantener la confidencialidad de los debates que se produzcan en el grupo o de las experiencias personales compartidas por los demás.
- **Asistencia y puntualidad:** Se espera la asistencia semanal. Avisa a tu formador con antelación (siempre que sea posible) si tienes que faltar a una clase o necesitas ayuda con una tarea. Llega a tiempo a todas las clases y trata de estar preparado (haz las tareas).
- **Participación activa y privacidad:** Utiliza inteligentemente el tiempo de clase. Participar en debates o actividades de grupo es beneficioso no sólo para ti (desarrollo personal) sino también para el grupo (contribuir al trabajo en grupo). Sin embargo, si te hacen preguntas o te piden que participes en una actividad que te hace sentir incómodo, tienes derecho a negarte a participar.

Introducción al tema

Aprenderás más sobre cómo se forman las emociones, los principales elementos en que consiste una emoción y a reconocer conscientemente las emociones.

Actividad 1: Mis emociones

Invita a los participantes a pensar en las emociones que experimentan todas las personas. Presenta una lista de emociones conocidas:

Ira

Miedo

Felicidad

Aburrimiento

Ansiedad

Vergüenza

Tristeza

Orgullo

Alegría

Culpa

Después de leer la lista, evalúa los conocimientos de los participantes sobre estos estados emocionales. Debate sobre su comprensión de estas emociones.

Por ejemplo:

"Ahora que hemos leído la lista, me gustaría haceros algunas preguntas sobre algunas de estas emociones. La primera emoción es el enfado, ¿qué crees que significa estar enfadado o sentir enfado, te has sentido así alguna vez y cómo sabías que estabas enfadado?"

Presenta una serie de situaciones hipotéticas para introducir la importancia de las emociones para nuestra supervivencia y bienestar. Mientras los presentas, invita a los participantes a pensar en las siguientes preguntas:

¿Qué emoción puedes sentir en esta situación?

¿Por qué crees que experimentamos esta emoción?

¿Cómo sabías que estabas experimentando esta emoción?

¿La emoción te llevó a hacer algo? ¿Tuviste que hacer algo que no habrías hecho de otro modo?

Estos son algunos ejemplos:

1. *"Imagina que vas caminando y oyes el chirrido de las ruedas de un coche. Te sobresalta el ruido y miras a tu alrededor para ver cuál es la causa. Ves que un coche viene hacia ti a gran velocidad y que el sonido procede del conductor que pisa el freno para intentar detener el vehículo. Inmediatamente sientes miedo y te apartas rápidamente".*

[Este es un ejemplo de una situación en la que la emoción del miedo es útil. El miedo es el mecanismo de alarma de la naturaleza: es una respuesta a nuestra sensación de peligro. El miedo indica la necesidad de actuar o prestar atención inmediatamente. Cuando sentimos miedo, tendemos a buscar una amenaza en nuestro entorno. El miedo es una emoción útil que nos ayuda a mantenernos a salvo de peligros físicos].

2. *"Tu mejor amiga se ha mudado y han pasado varias semanas desde la última vez que hablaste con ella. Empiezas a pensar que se ha olvidado de ti y que no volverás a verla. Empiezas a sentirte triste y solo/a. Empiezas a pensar que no podrás divertirte sin ella".*

[La tristeza es una respuesta natural a algo que percibimos como una decepción o una pérdida, como un objeto, una persona, un privilegio o una idea. Cuando nos sentimos tristes, muchos queremos apartarnos del mundo exterior o, al menos, reducir nuestra actividad diaria].

3. *“Imagina que te estás preparando para un examen importante. En lugar de estudiar, decides ver la tele un rato. Mientras ves tu serie favorita, empiezas a pensar que no has estudiado lo suficiente y a preocuparte por si no te va bien en el examen. Notas que tu cuerpo está tenso. Al cabo de un rato, también te duele la cabeza.”*

[La ansiedad es una emoción que se centra en lo que puede ocurrir en el futuro. Cuando experimentamos ansiedad, solemos reducir nuestra actividad y centrar nuestra atención en una amenaza futura percibida (como un examen próximo, una enfermedad o una amenaza más global como el cambio climático). Centrar nuestra atención en la amenaza potencial nos ayudará a encontrar una solución. Sin embargo, cuando no somos capaces de encontrar una solución, podemos quedarnos atascados y pensar que la amenaza percibida es incontrolable, algo que aumenta nuestros niveles de ansiedad y repercute negativamente en nuestra productividad y salud].

4. *Alguien te dice que un amigo tuyo está extendiendo rumores sobre ti. Al día siguiente sientes que tienes que hacer algo. Sientes que esa falsedad daña tu reputación, algo que te resulta increíblemente frustrante.*

[La ira es una respuesta natural a la creencia de que te han hecho daño o te han tratado mal. La ira también es normal si crees que alguien que te importa ha sido herido, maltratado o menospreciado (también puede incluir ideas,

cosas y valores que consideras importantes). La ira nos impulsa a actuar para defendernos a nosotros mismos y a las cosas que nos importan. A menudo, la ira se dirige hacia la fuente de amenaza percibida].

Actividad 2: Los componentes de la experiencia emocional

El siguiente paso es comprender nuestras experiencias emocionales. La respuesta emocional tiene muchas partes diferentes. La experiencia emocional suele estar provocada (aunque no siempre) por un estímulo, como una situación, un acontecimiento, otra persona o un recuerdo. Hacemos una valoración o pensamos en ello y eso desencadena una emoción, que se asocia a sensaciones físicas y conduce a un comportamiento.

Por ejemplo: coche que se acerca - coche me va a atropellar -

corazón acelerado - miedo - correr

Aquí tienes una representación gráfica del modelo de los

componentes de las emociones: <https://cogbtherapy.com/cbt-model-of-emotions>

En nuestra vida cotidiana, es muy frecuente que las respuestas emocionales se produzcan de forma automática, algo que dificulta la capacidad de percibir, identificar y comprender las emociones. Comprender las emociones puede sernos útil para averiguar cuál es la mejor respuesta ante una situación.

Una técnica eficaz para aumentar la conciencia emocional es "recorrer" nuestra experiencia emocional. Podemos poner un ejemplo (de positivepsychology.com; modificado de Wilding, 2015):

Acontecimiento	Saludé a una vieja amiga y me ignoró.
Pensamiento(s) negativo(s)	Ya no le importo desde que se ha vuelto más popular.
Sentimiento(s) negativo(s)	Malestar, enfado, pesadez

Por ejemplo: *Llegas a casa del trabajo y ves que te habías dejado la puerta del garaje abierta todo el día.*

¿Cuál fue el estímulo, la situación o el desencadenante?

¿Qué te ha parecido, qué valoración has hecho?

¿Qué emoción experimentaste?

¿Cómo lo experimentaste en el cuerpo, qué cambió y en qué partes?

¿Qué hiciste? ¿Cuál fue tu respuesta?

Actividad 3: RAIN. Conciencia emocional y aceptación de las emociones.

Muchos de nosotros vivimos nuestra vida cotidiana con el piloto automático, sin ser plenamente conscientes de nuestras experiencias. Muchos solemos pasar mucho tiempo rumiando el pasado o preocupándonos por el futuro.

El objetivo de la presente actividad es introducir el concepto de Mindfulness “*Conciencia sin prejuicios, momento a momento, que se cultiva prestando atención de una manera específica, es decir, en el momento presente, y de la forma menos reactiva, sin prejuicios y con el corazón más abierto posible*” [Kabat-Zinn, 2015; p.1482].

En otras palabras, es la conciencia no colaborativa, sin juicios, centrada en el presente, en la que los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones se aceptan tal como son.

Presentar los principios RAIN:

(Recognize) Reconoce lo que está ocurriendo: Nómbralo

(Allow the experience to be there) Deja que la experiencia esté ahí, tal y como es. No intentes cambiarla ni evitarla.

(Investigate) Investiga tu experiencia sin juzgarla: ¿qué sensaciones, qué pensamientos, qué impulsos tienes?

(Not-identify) No identificarse con la experiencia.

Guiar a los participantes a la práctica: principios [RAIN](#)

A continuación, debate en grupo sus reflexiones, preocupaciones y reacciones ante esta técnica.

Tareas

✎ Véase el capítulo 1 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Relajación

(Corresponde al capítulo 2 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: Inflando un globo
- Actividad 2: Con todas nuestras fuerzas
- Tareas

Revisar las tareas

La sesión 1 se dedicó a la conciencia emocional. Hoy nos centraremos en el papel de la relajación, pero antes me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

Una vida muy ajetreada suele dejar poco tiempo para relajarse. ¿Qué significa relajarse para ti? ¿Qué es lo que te funciona? En esta sesión probamos una serie de técnicas de relajación, como técnicas de respiración, relajación muscular progresiva y entrenamiento autógeno.

Actividad 1: Inflando un globo

Empezaremos con una técnica corta pero eficaz para tranquilizarse que tiene que ver con la respiración. Se trata de la respiración diafragmática, una técnica que ayuda a fortalecer el diafragma, un músculo importante que nos permite respirar calmadamente:

Utiliza la siguiente ayuda [visual](#) y guía a los participantes para que practiquen la respiración diafragmática.

Actividad 2: Con todas nuestras fuerzas

La siguiente actividad se denomina Relajación muscular progresiva. La eficacia de este ejercicio depende de que primero tensionemos antes de liberar los distintos grupos musculares. Tenemos que crear tensión deliberadamente en un grupo muscular primero, para reducir la tensión muscular por debajo de los niveles de adaptación actuales. El objetivo es asegurarse de que se puede sentir la tensión en los músculos objetivo sin producir involuntariamente tensión en otros grupos musculares (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).

Utiliza las siguientes ayudas visuales y guías para guiar a los participantes en la práctica de la relajación muscular progresiva:

<https://www.youtube.com/watch?v=wGIWXiu4vLA>

[Progressive Muscle Relaxation Guidelines](#)

<https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 2 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Trampas del pensamiento

(Corresponde al capítulo 3 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: No caigas en las trampas del pensamiento
- Actividad 2: Cómo abordar las trampas del pensamiento
- Actividad 3: El elefante rosa
- Actividad 4: Una puerta se cierra, otra se abre
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La sesión 2 se dedicó a la relajación. Hoy nos centraremos en el papel de las trampas del pensamiento y aprenderemos métodos para reestructurarlas, pero antes me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

Aprenderás a conocer las trampas del pensamiento y cómo debilitan el bienestar emocional. Conocerás una lista de trampas de pensamiento comunes e identificarás a cuáles eres propenso, además de los efectos de esos estilos de pensamiento. Por último, practicarás estrategias sencillas y eficaces para desafiar estas trampas del pensamiento y promover un pensamiento flexible.

Actividad 1: No caigas en las trampas del pensamiento

Presenta el siguiente escenario a los participantes:

Recibes un correo de tu profesor/a pidiéndote una reunión.

¿Cuál es el primer pensamiento que te viene a la mente?

¿Cómo repercutiría en tus emociones y comportamientos?

Pide a los participantes que generen ejemplos de posibles interpretaciones sobre el supuesto. Cómo les afectaría cada interpretación en sus emociones y comportamientos. Debate en sesión las interpretaciones de los alumnos.

Introducir el concepto de pensamientos automáticos:

- El cerebro humano procesa enormes cantidades de información.
- Aprendemos a clasificar esta información utilizando formas automáticas de interpretar el mundo.
- Hay patrones de pensamiento automáticos que pueden llevarnos a evaluar el mundo de forma inflexible, lo que acaba provocando respuestas disfuncionales.

Presente una lista de las trampas del pensamiento más conocidas (utilice las siguientes ayudas):

[Negative thinking traps](#)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

[Common Mind Traps](#)

Pregunta a los alumnos si se sienten identificados con algunos de estos patrones de pensamiento.

Preguntas para facilitar la reflexión:

1. ¿Con qué frecuencia los utilizas?
2. ¿Cuál es tu 'favorito'?
3. ¿Alguno de ellos te causa problemas?

Actividad 2: Cómo abordar las trampas del pensamiento

Para hacer frente a las trampas del pensamiento es necesario adoptar un enfoque más flexible a la hora de interpretar los acontecimientos cotidianos

Una técnica eficaz para hacer frente a estas trampas del pensamiento es utilizar técnicas del "método socrático" para cuestionar estos pensamientos. Por ejemplo:

- *¿Qué pruebas tengo a favor y en contra de esta creencia? ¿Hay pruebas de que sea cierta? ¿Hay pruebas de que no sea cierta?*
- *¿Podría haber otras explicaciones?*
- *¿Hasta qué punto sería realmente malo? Si es real, ¿eres capaz de*

afrontarlo? ¿Lo has hecho antes?

*Haz una conexión con la Actividad 2 de Conciencia Emocional-Módulo 1 para añadir pensamientos automáticos en los componentes de la respuesta emocional.

Da ejemplos explícitos de cómo estos patrones de pensamiento están asociados a las respuestas emocionales.

A continuación, guía a los participantes sobre el uso de un diario de pensamientos para identificar las respuestas emocionales, lo que las desencadenó, los pensamientos automáticos asociados a ellas y cómo desafiar estos pensamientos.

Utiliza las siguientes hojas de ejercicios (de PositivePsychology.com) para ayudar a los participantes a practicar:

[Cognitive Restructuring Worksheet](#)

[Simple \(4-column\) Thought Diary Worksheet](#)

Actividad 3: El elefante rosa

Utiliza las instrucciones de la actividad de [Student Affairs Coaching & Counselling, University of Twente](#):

Pide a los participantes que intenten NO pensar en un elefante rosa durante 3 minutos a ver qué pasa.

Entonces debate:

- ¿Has sido capaz de no pensar en ello en absoluto?
- ¿Has tenido alguna vez algún pensamiento angustioso que se te haya quedado grabado en la cabeza? ¿Qué estrategias sueles utilizar?

Temas de debate:

- Los pensamientos angustiosos (es decir, la preocupación) son una parte normal de la vida. Sin embargo, la preocupación constante puede pasar factura a nuestra salud emocional y física.
- Cuanto más intentes deshacerte de estos pensamientos, más difícil te resultará hacerlo.
- En cambio, si aprendes a aceptarlos y a desprenderte de ellos, dejarán de tener poder sobre ti (Winston & Seif, 2017).

* Relaciónalo con la Actividad 3. RAIN. Conciencia emocional y aceptación-Conciencia emocional-Módulo 1.

Utiliza los siguientes recursos para ayudar a los participantes a entender el concepto de difusión (separarse, desvincularse o distanciarse de nuestros pensamientos) y a practicar el darse cuenta de su presencia sin juzgarlos:

[Ten defusion techniques for unhooking your mind](#)

[Defusion: How to Detangle from Thoughts &](#)

[Feelings](#)

Actividad 4: Una puerta se cierra, otra se abre

A veces nos preocupamos por los errores percibidos, las acciones llevadas a cabo o no y las oportunidades que dejamos escapar en el pasado. Esta preocupación mental se denomina rumiación y suele estar relacionada con emociones angustiosas, como la culpa y el arrepentimiento, y con duras críticas a uno mismo y a los demás.

Utiliza la actividad "[Una puerta se cierra, otra puerta se abre](#)" (Rashid, 2008) para ayudar a los participantes a ampliar su perspectiva sobre los acontecimientos negativos que hayan sucedido.

Debate:

- *¿Cuánto tiempo después de que estas puertas se cerraran fuiste capaz de ver las puertas que se abrieron?*
- *¿Qué te impidió ver las puertas abiertas?*
- *¿Qué puedes hacer en el futuro, cuando se te cierren las puertas, para encontrar más fácilmente las puertas abiertas?*

Puntos para facilitar el debate:

- El objetivo de este ejercicio no es restar importancia al acontecimiento negativo (es importante reconocer las emociones, el dolor y la angustia que alguien experimenta), sino ayudar a los participantes a adoptar una perspectiva equilibrada. ([DOORS CLOSED DOORS OPEN](#)).

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 3 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Módulo**4****Acciones opuestas**

(Corresponde al capítulo 4 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: Acciones opuestas
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La sesión 3 se dedicó a las trampas del pensamiento. Hoy nos centraremos en el papel de la conducta en la regulación de las emociones y aprenderemos una conocida técnica conductual para controlar los impulsos emocionales. Antes de hacerlo, me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las propuestas de la última sesión.

Introducción al tema

Aprenderás más sobre el término de "acción opuesta" (Linehan, 2007), una habilidad que se utiliza cuando experimentamos emociones desbordantes, y que consiste en elegir de forma consciente actuar exactamente de forma opuesta a lo que te impulsa emocionalmente.

Actividad 1: Acción opuesta

Haz una breve introducción al tema ([Susie Much, University of Oregon](#)):

Cada emoción va acompañada de un impulso de actuar relacionado con ella. Por ejemplo, cuando tenemos miedo, podemos sentir el impulso de evitar o escapar de la fuente de esa ansiedad. Cuando estamos tristes, podemos volvernos pasivos, retraernos o aislarnos, y cuando estamos enfadados, podemos ponernos a la defensiva o pasar al ataque.

*A veces, nuestra emoción y/o su intensidad pueden ser desproporcionadas con respecto a la situación a la que nos enfrentamos. La Acción Opuesta a la Emoción es una técnica para modular **emociones abrumadoras/intensas**. Se refiere al uso de un comportamiento opuesto a tu impulso emocional para disminuir el nivel de la emoción.*

He aquí algunos ejemplos:

Emoción	Impulso emocional	Acción opuesta
Sentirse muy enfadado con un amigo por cancelar los planes para cenar.	Gritarle	Mostrar amabilidad/ explicar de manera educada

Sentirse muy ansioso por
hacer una presentación

Evitar hacer la
presentación/ intentar
buscar excusas

Hacer la presentación

Sentirse extremadamente
triste tras romper con su
pareja

Retraimiento social/
consumo de alcohol

Mantenerse activo /
quedar con amigos

El siguiente paso es guiar a los participantes para que aprendan y practiquen un procedimiento gradual para utilizar la habilidad de acción opue. Utilice los recursos de [Free online CBT workbook- Part 8: Opposite Action, Behavioral Activation, and Exposure \(Cognitive Behavioral Therapy, Los Angeles\)](#):

1. Cuando tienes una emoción fuerte, el primer paso es identificar la emoción que estamos experimentando. Comprueba si está trabajando a tu favor o en tu contra (si esta emoción y/o su intensidad se ajustan a la situación).
2. Determina el impulso asociado a tu emoción.
3. Adoptar el comportamiento opuesto al impulso emocional.

Recursos adicionales:

<https://www.youtube.com/watch?v=fDWn-cqKKrg>

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 4 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Referencias

Hazlett-Stevens & Bernstein (2012). Relaxation. In O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). Cognitive behavior therapy: Core principles for practice. John Wiley & Sons.

[Kabat-Zinn, J. \(2015\). Mindfulness. Mindfulness, 6\(6\), 1481-1483.](#)

Linehan, M., & Swenson, J. (2007). Opposite action: Changing emotions you want to change. Behavioral Tech, LLC.

Rashid, (2008). One Door Closes, Another Door Opens Instructions. In Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic press.

Wilding, C. (2015). Cognitive behavioural therapy: Techniques to improve your life. Quercus.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2017). Overcoming unwanted intrusive thoughts: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts. New Harbinger Publications.

Recursos y lecturas adicionales

Barlow, P. D. D. H., Rapee, P. D. R. M., & Perini, M. S. (2014). 10 steps to mastering stress: a lifestyle approach. Oxford University Press.

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals. Greenwood Publishing Group.

Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry. New Harbinger Publications.

Burdick, D. (2017). Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed. New Harbinger Publications.

Schiraldi, G. R. (2017). The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity. New Harbinger Publications.

Thomas, B. (2019). Creative Coping Skills for Teens and Tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness. Jessica Kingsley Publishers.

Mindfulness distress acceptance tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=obVTT5PkbUI>

Thought diffusion meditation exercise:

<https://www.youtube.com/watch?v=0h0J7XWFce0>

Mindfulness Emotional Acceptance exercise:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw7rmdITCFs>

ÁREA TEMÁTICA 2: HABILIDADES INTERPERSONALES

Unas palabras sobre la formación en Habilidades Interpersonales

Las habilidades sociales son esenciales para entablar y mantener buenas relaciones, colaborar con los compañeros y evaluar bien las situaciones. Sin duda, los participantes ya dominan muchas habilidades sociales importantes. El objetivo del programa de habilidades sociales es entrenar habilidades interpersonales más avanzadas, como combinar la comunicación no verbal con la verbal, habilidades de asertividad, trabajo en equipo y habilidades de negociación/gestión de conflictos.



Comunicación verbal y no verbal

(Corresponde al capítulo 5 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Directrices de grupo
- Introducción al tema
- Actividad 1: ¿Hasta qué punto te comunicas eficazmente?
- Actividad 2: ¡Lo que no se dice cuenta!
- Actividad 3: ¡Estoy escuchando!
- Tareas

Directrices de grupo

La participación en formaciones en grupo puede ser muy beneficiosa para los participantes, ya que se espera que tengan la oportunidad de compartir experiencias y conocimientos, intercambiar opiniones y dar su opinión, así como cultivar las habilidades interpersonales. Para lograrlo, es necesario crear un entorno seguro para todos los miembros, que se basará en algunas reglas básicas comúnmente aceptadas, como las siguientes:

- **Sé respetuoso/a:** A pesar de las diferentes perspectivas u opiniones, intenta respetar las ideas de los demás. Intenta no interrumpir a los demás mientras hablan y practica habilidades de buena escucha. Sé sincero/a con los demás, al tiempo que muestras respeto y no humilles, calumnies o abuses de los demás de ninguna manera. Trata los problemas de forma constructiva.
- **Trata confidencialmente la información compartida:** Trata de mantener la confidencialidad de los debates que se produzcan en el grupo o de las experiencias personales compartidas por los demás.
- **Asistencia y puntualidad:** Se espera la asistencia semanal. Avisa a tu formador con antelación (siempre que sea posible) si tienes que faltar a una clase o necesitas ayuda con una tarea. Llega a tiempo a todas las clases y trata de estar preparado (haz las tareas).
- **Participación activa y privacidad:** Utiliza inteligentemente el tiempo de clase. Participar en debates o actividades de grupo es beneficioso no sólo para ti (desarrollo personal) sino también para el grupo (contribuir al trabajo en grupo). Sin embargo, si te hacen preguntas o te piden que participes en una actividad que te hace sentir incómodo, tienes derecho a negarte a participar.

Introducción al tema

La comunicación es mucho más que "hablar". También incluye las expresiones faciales, el lenguaje corporal, la postura... Esta comunicación no verbal es esencial para comprender, interpretar y transmitir correctamente los mensajes. A través de varios ejercicios mostraremos la importancia de la comunicación no verbal.

Actividad 1: ¿Hasta qué punto te comunicas eficazmente?

Vemos una escena de la película ["Mil palabras", 2012 \(hasta min 1:10\)](#).

Pedimos a los participantes que presten especial atención a las señales verbales y no verbales que los actores utilizan en la interacción.

A continuación, organizamos un breve debate que ayude a los alumnos a identificar las señales verbales y no verbales:

- ¿Qué señales verbales identificaste?
- ¿Qué papel desempeñó la comunicación verbal en esta situación; fue suficiente?
- ¿La persona que "hablaba" se comunicaba eficazmente?
- ¿Qué señales no verbales identificaste?
- ¿Cómo influyen en el mensaje transmitido? ¿La persona que "no habla" se comunicaba eficazmente?
- ¿Qué crees que falló en esta situación?

En esta sesión nos centraremos en el papel de la comunicación no verbal y exploraremos indirectamente la comunicación verbal.

Explique brevemente las señales de comunicación no verbal y pida a los participantes que den ejemplos de cada aspecto.

[Del capítulo 6 gratuito de SAGE: Comunicación no verbal: Presente tabla 6.3 Tipos de señales no verbales \(p.158\)](#)

Actividad 2: ¡Lo que no dices cuenta!

Divida a los participantes en parejas.

Cada pareja se tomará unos 5 minutos para hablar de sus últimas vacaciones.

Mientras hablan, indíqueles que utilicen señales no verbales específicas. Por ejemplo, que establezcan contacto visual, crucen los brazos, etc.

Cada 15-30s, utiliza las distintas instrucciones:

- Mantén un contacto visual directo e ininterrumpido.
- Aparta la mirada de tu interlocutor.
- Empieza a hablar con un ritmo rápido.
- Habla con un ritmo bajo, haz pausas y utiliza palabras de relleno (por ejemplo, umm, así que, uh, hmm..., etc.).
- Mantén los brazos cruzados/doblados a la altura del pecho (después de 15-20 segundos).
- Baje el tono de voz.
- No hagas gestos con las manos y mantén una expresión facial mínima mientras escuchas.
- Asiente o comprende lo que dice tu interlocutor.
- Hablad al mismo tiempo, interrumpiéndose a menudo.

*Variaciones de la actividad: En caso de que se te acabe el tiempo, ajusta el número de pistas no verbales sin ningún orden específico.

Debate:

- ¿Qué se siente al interactuar de estas formas?
- ¿Qué interacciones te resultaron más cómodas? ¿Las menos cómodas? ¿Por qué?
- ¿Cómo y cuándo adaptas tus gustos en función de las circunstancias, si es que lo haces?
- ¿Cómo puede perjudicar el desconocimiento de estos estilos?
- ¿Cómo podrías incorporar esta nueva percepción a tus interacciones cotidianas con los demás? ¿Y con personas de culturas diferentes?

Temas de debate:

Destacar que una comunicación eficaz requiere señales verbales y no verbales, y que las distintas personas (y culturas) pueden tener preferencias diferentes.

Actividad 3: ¡Estoy escuchando!

Divide a los participantes en parejas.

Pídeles que piensen en una experiencia feliz que hayan vivido.

En la primera parte, una persona hablará durante 3 minutos seguidos sin interrupción compartiendo la experiencia feliz, y la otra escuchará activamente al ponente sin interrumpirle. En la segunda parte, el oyente tendrá la oportunidad de reflexionar sobre lo que ha oído durante 2 minutos. Tras estos dos pasos, cambiarán los papeles.

Instrucciones para la persona A (orador):

"Como orador, tu único trabajo es compartir tu historia. Intenta darte cuenta de si utilizas algunas claves no verbales o inclúyelas a propósito durante tu conversación (por ejemplo, el uso de las manos, el contacto visual, el espacio, el lenguaje corporal, el tono de voz, etc.)".

Instrucción a la persona B (oyente):

"Como oyente, tu único trabajo es escuchar atentamente al orador sin interrupciones y proporcionarle activamente señales no verbales que puedan informarle de que está siendo escuchado. En la segunda fase, tendrás la oportunidad de reflejar lo que has oído. Evita dar consejos e interrumpir con tus experiencias similares. No se trata de eso. Recuerda mantener un buen contacto visual, inclinarte ligeramente hacia delante, reforzar al orador asintiendo con la cabeza, utilizar expresiones faciales".

Debate:

- ¿Qué aprendiste de esta actividad?
- ¿Cómo fue ser escuchado y escuchar?
- ¿Qué señales no verbales te ayudaron a sentir que te escuchaban?
- ¿Hubo alguna dificultad?

Puntos de debate:

Elementos clave de la escucha activa:

- El objetivo no es evaluar el mensaje y dar tu opinión, sino prestar

atención a lo que se dice.

- Asentir y utilizar palabras y frases como "muy bien", "sí", "de acuerdo", "entiendo", "ahá".
- Parafrasear. Decir con tus propias palabras lo que ha dicho otra persona: "Lo que te estoy oyendo decir es ..." "En otras palabras, ..." "Así que básicamente, lo que sentías era..." "A ver si lo entiendo; lo que te pasaba era..."
- Aclarar: hacer preguntas hasta comprender mejor la situación.
- Reconocer: Hacer saber a la otra persona que has escuchado sus sentimientos y deseos. Por ejemplo: "He oído que estás agotado por un día duro y quieres pasar una hora antes de cenar echándote una siesta".
- Sintonizar tus expresiones faciales con lo que se está diciendo
- Mantener el contacto visual
- Mantener una postura abierta
- Evitar los distractores ambientales

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 5 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Asertividad

(Corresponde al capítulo 6 del cuaderno)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: ¿Qué hace que la comunicación sea ineficaz?
- Actividad 2: Reconocer los estilos de comunicación.
- Actividad 3: La declaración “Yo”.
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La sesión anterior estuvo dedicada a la comunicación no verbal. Hoy nos centraremos en el papel del comportamiento en los estilos de comunicación y, concretamente, en cómo ser más asertivo. Antes de hacerlo, me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

En las interacciones con los demás, no quieres parecer pasivo ni agresivo. Afirmarte a ti mismo es importante para que tus relaciones, como las de amistad y trabajo, sean saludables. En esta sesión tratamos de practicar tu asertividad a través de técnicas específicas.

Actividad 1: ¿Qué hace que la comunicación sea ineficaz?

Invite a los participantes a ver el siguiente [vídeo](#):

Debate:

- ¿Qué crees que hace que la comunicación sea ineficaz en esta situación?

Puntos de debate:

- Diferentes estilos de comunicación
- Destaca la importancia de alinear el mensaje verbal con el comportamiento no verbal, para poder dar un mensaje claro.

Actividad 2: Reconocer los estilos de comunicación

Pide a los participantes que formen 3 grupos.

Cada grupo trabajará en un escenario específico (utilice el material del cuaderno de trabajo del capítulo 6).

Cada grupo decidirá quién representará la situación ante la clase.

Debate:

- ¿Cómo describirías el estilo de comunicación de cada escenario?
¿Cuáles son sus principales diferencias?
- ¿Cuál es la utilidad de cada estilo para una comunicación eficaz y el mantenimiento de las relaciones?

Puntos de debate:

Presente brevemente [Los cuatro estilos básicos de la comunicación](#).

Actividad 3: La declaración “Yo”

El objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a aprender una técnica sencilla y útil para la comunicación asertiva.

Utilice el siguiente recurso para explicar y demostrar los pasos de la "[declaración yo](#)".

1. “Cuando tú _____”
- 2 “Siento o pienso que _____”
4. “Porque _____”
4. “Preferiría que _____”

Invita a los participantes a que practiquen los pasos de la “declaración Yo” en los siguiente [ejemplos](#):

"Odio cuando gritas a los niños".

"Es de mala educación que llegues tarde todo el tiempo. Arruinas los horarios de todos".

"Los salarios en este departamento son totalmente desiguales y discriminatorios."

"Nunca escuchas a nadie. De hecho ahora no me estás escuchando y en realidad no te importa".

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 6 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Trabajo en equipo

(Corresponde al capítulo 7 del cuaderno)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: ¿Cómo puede el trabajo en equipo aportar mejores soluciones?
- Actividad 2: El mejor equipo posible
- Actividad 3: Tendiendo puentes
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La última sesión estuvo dedicada a la comunicación asertiva. Hoy nos centraremos en el trabajo en equipo y en cómo convertirnos en compañeros de equipo. Antes de hacerlo, me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

"El trabajo en equipo hace realidad los sueños". Colaborar eficazmente con los demás es vital para lograr los mejores resultados posibles. Aunque tus estudios académicos suelen basarse en el rendimiento individual, el trabajo en equipo es la norma en el ámbito profesional. En esta sesión pensamos cómo es el equipo ideal y reflexionamos sobre cómo podemos ser buenos compañeros de equipo.

Actividad 1: ¿Cómo puede el trabajo en equipo aportar mejores soluciones?

Debate con los alumnos la importancia del trabajo en equipo (Preguntas desencadenantes):

- ¿Cuáles son algunos de los problemas complejos de nuestro mundo actual? (por ejemplo, hambre, pobreza, cambio climático, conflictos bélicos)
- ¿Cómo podría el trabajo en equipo aportar mejores soluciones?

Puntos de debate:

- Ventajas del trabajo en equipo:
 - Amplía lo que los individuos pueden hacer (un buen equipo apoya y potencia las habilidades y el aprendizaje).
 - Mayor número de perspectivas.
 - Eficacia (asignación de tareas, apoyo entre compañeros).
- Condición previa: El equipo funciona bien: todos sus miembros son conscientes de su papel en la misión global e intentan que el trabajo de los demás no se desperdicie por su culpa.

Actividad 2: El mejor equipo posible

El Ejercicio "El mejor yo posible" (adaptado de King, 2001; Loveday, Lovell y Jones, 2018) invita primero a los miembros del equipo a imaginar individualmente una versión ideal del equipo y, posteriormente, los miembros del equipo comparten sus visiones para encontrar aspiraciones comunes y diferencias de puntos de vista. Por último, el equipo trabaja conjuntamente para crear el mejor escenario de equipo posible basándose en la información recopilada en los pasos anteriores.

Instrucciones:

1. Imagina tu mejor equipo posible. Escriba sobre su mejor equipo posible. Imagínesse a su equipo funcionando a su nivel óptimo, con todos sus miembros rindiendo al máximo de sus capacidades y el equipo logrando todos los objetivos establecidos. Escribirás durante 10 minutos sobre este mejor equipo posible (sé realista) Mientras escribes, no te preocupes por la gramática o la puntuación; céntrate más bien en expresar todos los pensamientos, sentimientos y emociones que te surjan.
2. Comparte las visiones individuales con el grupo: ¿cómo es tu mejor equipo posible? Los alumnos pueden escribir sus ideas.
3. Discute las similitudes y diferencias en las visiones de los alumnos.
4. Crear un nuevo equipo ideal
5. Definir los valores fundamentales del nuevo equipo ideal.

Ejemplos: mentalidad de crecimiento, confianza, pasión, apoyo, empatía,

colaboración, optimismo, realismo, respeto, humor, conexión, cariño.

Puntos de debate:

- ¿Qué hace que los equipos sean eficaces?
- Características comunes de los equipos eficaces:
 - Un equipo tiene un propósito claro: Los miembros del equipo entienden por qué existe el equipo y comparten la creación y consecución de los objetivos del equipo.
 - Los miembros del equipo comprenden el proceso y las prioridades del equipo: El equipo tiene claro qué hay que hacer a continuación, quién debe hacerlo y cuándo. Los miembros del equipo comprenden que la acumulación de tareas completadas conduce a la consecución eficaz y satisfactoria de su objetivo final.
 - Los miembros del equipo conocen sus funciones: Los miembros del equipo conocen y desempeñan sus funciones para llevar a cabo sus tareas y solicitan y ofrecen ayuda a los demás, según sea necesario.
 - Los miembros del equipo tienen un compromiso colaborativo y colectivo: La colaboración entre los miembros del equipo, con altos niveles de compromiso, se consigue mediante la toma de decisiones compartida en un clima de confianza creado por una comunicación abierta y honesta y por un comportamiento coherente y respetuoso. Las normas del equipo para trabajar juntos se establecen y se consideran

estándares para cada miembro del equipo.

- Los conflictos y desacuerdos se resuelven abiertamente: Los conflictos y desacuerdos se consideran importantes para la toma de decisiones en equipo y el crecimiento personal. Se examinan las razones de los conflictos y desacuerdos y se buscan soluciones. Algunos desacuerdos no pueden resolverse, por lo que es necesario llegar a compromisos que no bloqueen los esfuerzos del equipo.
- Los miembros del equipo reciben críticas constructivas y ánimos: Las críticas nunca se dirigen a los miembros del equipo, sino que se centran en la forma de eliminar obstáculos y mantener un alto nivel de rendimiento. Se apoya y anima constantemente a todos los miembros para mantener altos niveles de motivación.
- Presenta las directrices para crear grupos eficaces (Johnson & Johnson, 2000):
 - Establecer objetivos de grupo claros, operativos y pertinentes que creen interdependencia y compromiso positivos.
 - Establecer una comunicación bidireccional eficaz
 - Garantizar que el liderazgo y la participación se distribuyan entre todos los miembros
 - Garantizar que el uso del poder se distribuye entre los

miembros

- Adecuar el método de toma de decisiones a la disponibilidad de tiempo y recursos, a la magnitud y gravedad de la decisión y al grado de compromiso necesario.
 - Fomentar controversias estructuradas para permitir opiniones y desacuerdos... para crear decisiones creativas y de calidad.
 - Asegurarse de que los miembros afrontan sus conflictos de intereses... y los resuelven constructivamente.
- ¿Qué otras cualidades/habilidades pueden contribuir al trabajo en equipo? (por ejemplo, ser responsable, organizado, creativo, fiable, paciente, cuidadoso, tranquilo, extrovertido, entusiasta, educado, persuasivo, seguro de sí mismo, proactivo).
 - Piensa en trabajar en equipo, por ejemplo, en un proyecto de grupo, en un deporte de equipo o en una obra de teatro. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación "Las diferencias son más valiosas que las semejanzas"? Explica lo que piensas.

Actividad 3: Tendiendo puentes

Los participantes se dividirán en dos subequipos y deberán trabajar juntos para crear un puente completo, construyendo cada equipo medio puente

cada uno. Al final del tiempo, tendrán que unir sus medios puentes para crear uno unificado.

* Material necesario:

Cualquier cosa para construir los puentes: periódicos, Lego, ladrillos de juguete, papel, cinta, bolígrafos, cinta métrica, lona o sábana, etc.

Entrega a cada equipo una bolsa con los materiales. Asegúrate de que cada bolsa contenga exactamente los mismos artículos. Proporcione también a cada equipo papel, bolígrafos y cinta métrica.

Dales 30 minutos para construir su medio puente y diez minutos más para unirlos en uno solo.

Puntos de debate:

- ¿En qué se centró primero el equipo?
- ¿Qué les resultó más difícil de su reto? ¿Cómo lo superasteis?
- ¿Qué hicieron bien? ¿Cómo se decidieron por ese método?
- ¿Quién se encargó de comunicar el diseño entre los equipos? Si había más de una persona, ¿le resultó difícil?
- ¿Seleccionaste un líder? ¿Por qué fue importante el liderazgo durante la tarea?
- ¿Cómo determinaste las responsabilidades clave del reto? ¿Delegaste en función de tus puntos fuertes y débiles?
- ¿Te comunicaste mal en algún momento del reto? ¿Cómo volviste a ponerte en marcha?
- ¿Qué es lo que más te ha sorprendido de la actividad? ¿Qué te puedes llevar?

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 7 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Influir sobre los demás

(Corresponde al capítulo 8 del cuaderno)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: Preparar un acuerdo
- Actividad 2: Negociación de prácticas
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La sesión 3 se dedicó al trabajo en equipo. Hoy nos centraremos en otra habilidad avanzada, la capacidad de gestionar conflictos y negociar con éxito. Antes de hacerlo, me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

En la vida cotidiana no se obtiene todo lo que se desea en bandeja. A menudo intentarás obtener cosas materiales e inmateriales a través de los demás para ser feliz en la vida. Defender tus propios intereses de forma eficaz significa ser capaz de evaluar adecuadamente los intereses propios y los de los demás y encontrar un equilibrio creativo que pueda conducir a una situación en la que todos salgan ganando. En esta sesión practicamos tus habilidades de negociación.

Actividad 1: Preparar un acuerdo

Esta actividad es una adaptación del E+ program ELIT-in [Training Module NEGOTIATION](#).

Pedimos a los participantes que vean dos vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=898OUCyBulM>

https://www.youtube.com/watch?v=K50y_pgS-IE

Puntos de debate:

- ¿Hay alguna diferencia entre las dos escenas? En caso afirmativo, ¿cómo explicarías las diferencias?
- ¿Con qué frecuencia negocias en tus actividades cotidianas?
- ¿Utilizas siempre el mismo método de negociación?
- ¿Qué buscas en cada negociación en la que participas?
- ¿Cuáles crees que son los elementos clave de toda negociación?

El objetivo principal del ejercicio es ayudar a los alumnos a hacer una lluvia de ideas sobre lo que significa "negociar"

- Cada uno de nosotros es diferente y tiene una visión única de las cosas.
- Esto significa que habrá momentos en los que tendremos diferencias entre nosotros y los demás.
- Las diferencias no pueden evitarse. Sin embargo, sí pueden evitarse los conflictos intensos.

Actividad 2: Negociación de prácticas

Esta actividad es una adaptación de la actividad "Negociación salarial". (Wesner, & Smith, 2019):

Separe a los alumnos en parejas: empresario y candidato. Si el número de estudiantes es impar, dos pueden actuar como empresarios y el tercero como candidato. Como alternativa, el formador puede sustituirles en caso necesario. Pida a los estudiantes que participen en un role-play de negociación y lleguen a un acuerdo sobre las prestaciones y tareas de sus prácticas. Dependiendo del tamaño de la clase, puede ser necesario que las parejas de estudiantes salgan del aula para que puedan escucharse unos a otros durante el role-play.

Pide a los alumnos que lleguen a una solución de mutuo acuerdo que redacten un resumen del acuerdo en el que aborden lo siguiente: Prestaciones, tareas, horario y Prestaciones imprevistas (cualquier prestación, compensación u otro beneficio que el estudiante haya aprovechado pero no había previsto durante la planificación).

Fase 1.

Los alumnos trabajarán individualmente en un plan de prenegociación (utilice la hoja de trabajo del capítulo 8).

Fase 2.

1. Los alumnos representarán la situación (5 min). Es importante que utilicen los 4 pasos de la negociación: preparación, discusión, propuesta-contrapropuesta, acuerdo.

2. A través de un debate en clase, analice el proceso de negociación, centrándose en la (in)eficacia de las estrategias elegidas por los alumnos (10 minutos).

- ¿En qué medida el plan de prenegociación te preparó para role-play?
- ¿Qué harías de forma diferente a la hora de negociar tus prácticas?
- ¿Qué estrategias se utilizaron de forma eficaz o ineficaz para llegar a un acuerdo?
- ¿Qué problemas surgieron durante la negociación? ¿Cómo se gestionaron?
- ¿Hasta qué punto se han sabido gestionar las emociones y las señales no verbales y se ha desarrollado la amabilidad?

Fase 3.

Después de debatir qué cosas podrían haber hecho de otra manera (mejorar u obtener lo que querían), deje que los alumnos ensayen de nuevo el role-play de negociación (5 min).

A través de un debate en clase, analice el proceso de negociación, centrándose en la (in)eficacia de las estrategias elegidas por los alumnos (10 minutos).

- ¿Cómo y por qué ajustó su estrategia durante el role-play?
- ¿Qué estrategias se utilizaron de forma eficaz o ineficaz para llegar a un

acuerdo?

- ¿Qué problemas surgieron durante la negociación? ¿Cómo se gestionaron?

Puntos de debate (de Wesner, & Smith, 2019):

Anime a los alumnos a debatir las estrategias que sus compañeros utilizaron con éxito o sin éxito y a dar su opinión a los demás.

Todas las negociaciones e interacciones interpersonales exitosas requieren la capacidad de adaptarse a la nueva información y al comportamiento de los demás. Los negociadores eficaces también necesitan mantener una buena disposición con su(s) interlocutor(es) durante una negociación, de modo que puedan conservar una reputación positiva y garantizar futuras interacciones productivas.

Presentar la metáfora de "Los ciegos y el elefante" (Daigneault, 2013):

[p.83]: *“Según el folclore indio, había una vez seis ciegos que habían oído hablar del animal llamado elefante, pero no sabían cómo era. Para satisfacer su curiosidad, un día decidieron utilizar su sentido del tacto para determinar el aspecto de la criatura. Sin embargo, las cosas se volvieron confusas cuando cada hombre tocó una parte diferente del elefante y se convenció de que sólo él comprendía su verdadera naturaleza. "El elefante se parece mucho a una serpiente", dijo el que le había tocado la trompa. El que había tocado el costado, en cambio, declaró que el elefante no era más que "una pared", mientras que el que había tocado el colmillo de la criatura afirmó que el*

elefante era "como una lanza", y así sucesivamente. No es de extrañar, pues, que los seis hombres no se pusieran de acuerdo sobre el verdadero aspecto del elefante. (Saxe, 1936). (Bosson et al 2000: 631)''-

El ser humano tiende a afirmar que la verdad absoluta se basa en su experiencia limitada y subjetiva ya que ignoran las experiencias limitadas y subjetivas de otras personas, que pueden ser igualmente ciertas. Se trata de un principio muy relevante en el proceso de negociación.

Actividad 3: El vals de los ganadores

Esta actividad se ha extraído del artículo de Susan Heitler: [Resuelve dilemas difíciles con el vals de los ganadores.](#)

1. Distribuya a los alumnos por parejas
2. Te encuentras en la siguiente situación:
 - a. [Escenario](#) (de positivepsychology.com): A tu pareja le gusta hablar sin parar, compartiendo cada detalle de lo que ha hecho en el trabajo. Te gusta estar tranquilo después de cenar
3. Utilice la hoja de trabajo [Brainstorming for Synergy](#) (de positivepsychology.com) para fomentar el intercambio de ideas hasta que la pareja encuentre una solución beneficiosa para ambos. A menudo, las soluciones a los conflictos y desacuerdos son beneficiosas para ambas partes. Recuerde que su objetivo es la satisfacción mutua. Siga los pasos siguientes para llegar a un acuerdo:

- a. En qué consiste el desacuerdo:
- b. Una victoria para el miembro de la pareja 1 es que (la otra parte de la pareja tiene que escribirlo):
- c. Una victoria para el miembro de la pareja 2 es que (la otra parte de la pareja tiene que escribirlo):
- d. Empieza a enumerar pensamientos e ideas -no hace falta que estén totalmente formados todavía- que podrían resolver la situación. Por turnos, escríbelas y fórmalas, y conéctalas si te sirve de ayuda (Brainstorming):
- e. Ahora, reflexionad juntos sobre cada idea sin prejuizar. Anota sólo aquellas ideas (amplíalas si es necesario) que conduzcan a una situación en la que todos salgan ganando.

Puntos de debate:

- ¿Llegastéis a un acuerdo mutuamente?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué elementos han sido útiles y cuáles no?

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 8 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Referencias

- Daigneault, P. M. (2013). The blind men and the elephant: A metaphor to illuminate the role of researchers and reviewers in social science. *Methodological innovations online*, 8(2), 82-89.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2000). *Cooperative learning*. Minneapolis, MN, 88.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 607-628.
- Wesner, B. S., & Smith, A. B. (2019). Salary negotiation: A role-play exercise to prepare for salary negotiation. *Management Teaching Review*, 4(1), 14-26.

Lecturas adicionales - Recursos

- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Paterson, R. J. (2000). *The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. New Harbinger Publications.

[Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies](#)

ÁREA TEMÁTICA 3: RESILIENCIA Y FLEXIBILIDAD

Unas palabras sobre la formación en habilidades de resiliencia y flexibilidad

La vida viene acompañada de mucho estrés, presión y expectativas. Se espera de ti que rindas bien como estudiante, que hagas algo en la vida, que hagas suficiente ejercicio, que comas sano, que mantengas tus contactos sociales, que te sientas bien contigo mismo... Son muchas bolas que mantener en el aire, y sin duda pronto se te caerá alguna. La resiliencia es la capacidad de "recuperarse" tras un contratiempo. El objetivo del programa de entrenamiento en resiliencia es proporcionarte herramientas y técnicas para ser más resiliente en la vida, en concreto, sobre cómo: vivir una vida con valor, poner los valores en acción (fortalezas), aumentar la frecuencia con la que se experimentan emociones positivas, y fortalecer la autocompasión y fomentar un sentimiento de autoaceptación.

Nota para los instructores: Pueden añadirse módulos adicionales sobre **gestión del estrés y pensamiento flexible** (véase la formación sobre regulación de las emociones) para enriquecer esta formación.

Módulo**9****Valores y fortalezas**

(Corresponde al capítulo 9 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Directrices de grupo
- Introducción al tema
- Actividad 1: Identificación de valores: Un primer vistazo
- Actividad 2: Identificación de valores: Profundizando un poco más
- Actividad 3: Viviendo tus fortalezas
- Actividad 4: Cultivando tus puntos fuertes
- Tareas

Directrices de grupo

La participación en formaciones en grupo puede ser muy beneficiosa para los participantes, ya que se espera que tengan la oportunidad de compartir experiencias y conocimientos, intercambiar opiniones y dar su opinión, así

como cultivar las habilidades interpersonales. Para lograrlo, es necesario crear un entorno seguro para todos los miembros, que se basará en algunas reglas básicas comúnmente aceptadas, como las siguientes:

- **Sé respetuoso/a:** A pesar de las diferentes perspectivas u opiniones, intenta respetar las ideas de los demás. Intenta no interrumpir a los demás mientras hablan y practica habilidades de buena escucha. Sé sincero/a con los demás, al tiempo que muestras respeto y no humilles, calumnies o abuses de los demás de ninguna manera. Trata los problemas de forma constructiva.
- **Trata confidencialmente la información compartida:** Trata de mantener la confidencialidad de los debates que se produzcan en el grupo o de las experiencias personales compartidas por los demás.
- **Asistencia y puntualidad:** Se espera la asistencia semanal. Avisa a tu formador con antelación (siempre que sea posible) si tienes que faltar a una clase o necesitas ayuda con una tarea. Llega a tiempo a todas las clases y trata de estar preparado (haz las tareas).
- **Participación activa y privacidad:** Utiliza inteligentemente el tiempo de clase. Participar en debates o actividades de grupo es beneficioso no sólo para ti (desarrollo personal) sino también para el grupo (contribuir al trabajo en grupo). Sin embargo, si te hacen preguntas o te piden que participes en una actividad que te hace sentir incómodo, tienes derecho a negarte a participar.

Introducción al tema

Lo que ayuda a florecer y prosperar en la vida es descubrir y confiar en tus propios valores y fortalezas. Lo que consideras importante para una vida feliz puede ser una brújula para guiarte en los momentos difíciles. Cuando surge la adversidad, las fortalezas que te caracterizan, las cosas que se te dan bien por naturaleza, pueden ayudarte a superar las dificultades. En esta sesión te ayudamos a descubrir qué es realmente importante para ti en la vida, hacia dónde quieres ir y cuáles de tus fortalezas características pueden ayudarte a conseguirlo.

Actividad 1: Identificación de valores: Un primer vistazo

Presente a los participantes el siguiente escenario:

"Mañana, el tiempo se detendrá por un día..."

- ¿Qué te imaginas haciendo?
- ¿Qué harías?
- ¿Adónde irías?
- ¿Con quién lo pasarías?
- ¿Cómo te sentirías?

Puntos de debate:

Debata con los participantes cómo estas actividades/eventos... reflejan sus valores:

Véase la definición de [valores](#) (de la Association for Contextual Behavioral

Science):

- Quiénes les gustaría ser
- Cómo les gustaría que fueran sus vidas
- Cómo les gustaría comportarse

Puede ayudar a los participante a ajustar sus respuestas a aspectos concretos de su vida:

- Espiritualidad
- Crecimiento y aprendizaje
- Pareja y amor
- Familia y amigos
- Comunidad
- Medio ambiente
- Diversión y ocio
- Salud, bienestar y forma física
- Trabajo y carrera, éxito, logros
- Dinero y economía
- Confort, seguridad
- Paz, justicia y bondad
- Honradez e integridad

Actividad 2: Identificación de valores: Profundizando un poco más

Invite a los participantes a:

Paso 1: Identificar y anotar de 3 a 6 personas que sean modelos importantes o conexiones valiosas para ellos.

Paso 2: Piense en los valores que encarnan. Por ejemplo, su lista podría incluir: "mi abuelo por su aceptación y amor", "mi mujer por su honestidad", "mi amigo por su lealtad", por nombrar algunos. Comparta con los participantes una lista de valores ([Harris, 2010](#)) para ayudarles a identificarlos.

Puntos de debate:

- Debata con los participantes cómo estos ejemplos reflejan también sus valores.

A continuación, invite a los participantes a escribir en la cuadrícula ([diana de valores](#)) los valores que han definido en los 2 ejercicios anteriores y a indicar para cada uno de ellos en qué medida están representados en su vida.

Puntos de debate:

- ¿Qué valores están bien representados y cuáles no?
- ¿Cuáles les gustaría incluir más en sus vidas?
- ¿Qué valores tienen prioridad en este momento?

Aunque los valores se suelen considerar bastante estables, la importancia de algunos de ellos cambia a lo largo de la vida: algunos valores importan más ahora que se es estudiante, pero cuando se es trabajador, madre, abuela... la percepción de los valores puede cambiar un poco.

Debate.

¿Por qué son importantes los valores? Algunas preguntas de sondeo para que los alumnos den las respuestas:

- Nos ayudan a establecer metas.

Los valores hacen más sencillo tomar decisiones

- ¿Por qué elegiste estudiar [campo específico]?

- Nos ayudan cuando nos falta motivación.

Nuestros valores nos ayudan durante los retos.

- Un curso te parece muy difícil. ¿Qué te ayuda a superarlo? ¿Qué le motiva?

- Enriquecen y dan sentido a nuestras vidas.

Actividad 3: Viviendo tus fortalezas

Inicie la actividad con un debate en grupo:

- ¿Qué puede ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos basados en valores?
- ¿Qué palabras positivas han utilizado los demás para describirte?
- ¿Qué cumplidos te han hecho los demás?

Tras el debate, invita a los participantes a reflexionar sobre cuándo:

- Alguien comentó algo que hicieron muy bien
- Hicieron algo que les hizo sentirse llenos de energía y realizados
- Hicieron algo bien y les salió de forma natural, sin esfuerzo

Indique a los participantes que dediquen unos minutos a rellenar la [encuesta VIA](#) (Seligman, Park, & Peterson, 2004; Park, & Peterson, 2009) para identificar sus puntos fuertes naturales/proprios.

Punto de debate:

*Las fortalezas naturales/proprias no sólo se refieren a aquello en lo que somos buenos, sino también a lo que nos sale de forma natural, lo que nos gusta hacer y nos llena.

Actividad 4: Cultivando tus puntos fuertes

Invite a los participantes a pensar en una aventura futura que quieran emprender.

- Algo que les gustaba hacer en el pasado, pero que ya no hacen en este momento.
- Algo que siempre quiso aprender si tuviera la oportunidad.
- Una afición o interés actual que les gustaría desarrollar.

A continuación, debata las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se relaciona este objetivo con sus valores?

- ¿Cómo les ayudarán sus puntos fuertes a alcanzar este objetivo?

Tareas

- ✎ Véase el capítulo 9 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Emociones positivas

(Corresponde al capítulo 10 del cuaderno de ejercicios)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: Elige una foto
- Actividad 2: momentos WOW
- Actividad 3: Todo lo que quiero decir
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La sesión anterior estuvo dedicada a los valores en acción. Hoy nos centraremos en las emociones positivas y aprenderemos algunas técnicas que nos ayudarán a aumentar su aparición. Antes de hacerlo, me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

Las emociones positivas tienen la capacidad de crear una espiral ascendente de salud y bienestar. Esta espiral puede ayudarte a afrontar mejor el estrés y las emociones negativas, y a ser más positivo en la vida. En esta sesión te mostramos cómo puedes buscar emociones positivas de una forma más activa. Es importante tener en cuenta que, aunque utilicemos la distinción entre emociones "positivas" y "negativas", no hay emociones "correctas" o "incorrectas". Todas las emociones pueden ser útiles y han evolucionado para servir a un propósito (Honeybourne, 2019).

Las "emociones negativas", como el miedo, la ira y el asco, son importantes para nuestra supervivencia, mientras que el cultivo de las emociones positivas puede aumentar la satisfacción con la vida, el bienestar general y aportar muchos beneficios, como oportunidades de crecimiento personal y más emociones positivas (teoría de "ampliar y construir" de Fredrickson, 2004).

Actividad 1: Elige una foto

Esta actividad es una adaptación de la actividad de fotografía consciente (Kurtz, & Lyubomirsky, 2013) y de [5 fotos: cosas buenas de estas vacaciones](#) (de Marc Helgesen, www.ELTandHappiness.com).

Dé a los participantes las siguientes instrucciones:

- Echa un vistazo a la biblioteca de fotos de tu teléfono.
- Elige una foto que represente una experiencia agradable de tu vida (un

momento que no sea muy personal).

Puntos de debate:

- ¿Qué hace que ese momento sea especial para ellos?
- ¿Qué sentimientos positivos les trae a la memoria?
- ¿Por qué esta foto es significativa para ellos?
- *O'Hanlon & Bertolino (2012):
 - Estar en piloto automático=no estar presente en las experiencias vitales que están teniendo.
 - Perjudicial para la felicidad, la satisfacción vital y el bienestar.

Actividad 2: Momentos WOW (Experiencia asombrosa)

Esta actividad es una adaptación de Pictures of Awe (Passmore, & Holder, 2017) y memories of Awe (Rudd, Vohs, & Aaker, 2012).

*Recursos adicionales:

<https://thethrivecenter.org/finding-awe-in-uncertain-times/> [Four Awe-Inspiring Activities | Greater Good \(berkeley.edu\)](#) Instrucciones para los participantes:

Tómate unos minutos para pensar en algún momento de tu pasado en el que se te haya puesto la piel de gallina al estar en presencia de algo tan grande que supera tu comprensión del mundo. Un momento que hizo que tomaran conciencia de la inmensidad del mundo. Un momento que les hizo sentirse más pequeños como seres de este

mundo. Cualquier experiencia que les haya hecho sentir, “¡Wow! ¡El mundo es enorme y siento miedo y/o asombro al pensarlo!”

- Ejemplo: cuando miras las estrellas por la noche y sientes lo vasto y hermoso que es el universo o después de conocer una idea nueva o una teoría muy brillante.
- Invite a los participantes a describir detalladamente su propia experiencia a) cuál fue el origen de la misma, b) los sentimientos concretos que les hizo sentir, así como c) la forma en que ha cambiado su perspectiva del mundo.

*Variaciones de la actividad: En caso de que alguno de los participantes tenga dificultades para evocar un recuerdo de este tipo, proporciónale ayuda.

- Dándoles acceso a estímulos como [vídeos](#) o canciones
- Orientarles sobre cómo buscar en Internet o en su biblioteca vídeos, imágenes, canciones, películas, etc. que sean relevantes para ellos.
- Inspiración: ¿Alguna persona que te haya inspirado al conocer su historia? ¿Alguna historia personal/biografía en la que te hayas inspirado?

Puntos de debate:

- ¿Cuándo fue la última vez que se sintieron asombrados o maravillados por algo?

- ¿Cuáles son los componentes clave de las experiencias de admiración? (Keltner & Haidt, 2003; Allen, 2008):
 - "Percepción de inmensidad" (observar algo muy grande físicamente, estar en presencia de alguien con un prestigio inmenso o que se le presente una idea compleja).
 - "Necesidad de acomodación" (intento de cambiar las estructuras mentales que utilizamos para comprender el mundo).
 - Estado autotranscendente en el que se centran menos en sí mismos y se sienten más parte de un todo mayor ([The Science of Awe Archives - John Templeton Foundation](#)).

- ¿Cuáles son los beneficios de tener experiencias asombrosas? (Chen, & Mongrain, 2020):
 - Asociado a otros conceptos positivos que están relacionados con la satisfacción vital y con mejores resultados en salud: Humildad, conexión con otras personas y con la humanidad en su conjunto, gratitud por experimentar estos momentos/estar vivo, compasión, optimismo, prosocialidad, etc.

Actividad 3: Todo lo que quiero decir.

Introduzca brevemente la actividad:

Uno de los factores que más contribuyen al bienestar es la expresión de gratitud. Hay muchas formas de hacer saber a los demás que les apreciamos y lo que hacen por nosotros, por los demás, por nuestras

comunidades y por el mundo que nos rodea.

La siguiente actividad es una [adaptación](#) de una técnica basada en la evidencia que implica una forma específica en que las personas pueden mostrar gratitud a través de la escritura expresiva (Toepfer, & Walker, 2009; Toepfer, Cichy, & Peters, 2012).

Instrucciones a los participantes (Recuperado de [Greater Good in Action, Berkely University of California](#)):

- *Recuerde a alguien que hizo algo por usted por lo que está muy agradecido, pero a quien nunca expresó su profunda gratitud. Puede ser un pariente, un amigo, un profesor o un colega. Intente elegir a alguien que aún esté vivo y pueda encontrarse con usted cara a cara en la próxima semana. Puede ser muy útil elegir a una persona o un acto en el que no haya pensado desde hace tiempo, algo que no siempre esté en su mente.*
- *Ahora, escribe una carta a una de estas personas, guiándote por los siguientes pasos*
- *Escribe como si te dirigieras directamente a esa persona (“Querido/a ___”).*
- *No te preocupes por la gramática ni la ortografía.*
- *Describe en términos concretos lo que hizo esta persona, por qué le estás agradecido y cómo afectó a tu vida el comportamiento de esa persona. Intenta ser lo más concreto posible*
- *Describe lo que estás haciendo ahora en tu vida y cómo recuerdas a menudo sus esfuerzos*
- *Procure que la carta tenga una extensión aproximada de una página (unas 300 palabras).*

Puntos de debate

- ¿Qué sintieron al escribir la carta?
- ¿Cómo se sintieron?

- ¿Qué se siente al saber que acaban de expresar algo positivo a otra persona?
- ¿Qué podrían hacer con más regularidad para hacer saber a los demás lo mucho que les aprecias? ¿Cómo les beneficiaría eso también a ellos?
- ¿Piensan entregar esta carta en persona?

*Variaciones de la actividad:

Si hay participantes que muestran dificultades para expresarse de forma escrita, ayúdales a ajustar la nota de una forma relevante para ellos, por ejemplo, notas "post-it", o utiliza ilustraciones para este ejercicio.

Tareas

✎ Véase el capítulo 10 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Autocompasión

(Corresponde al capítulo 11 del cuaderno)

Resumen

- Revisar y comentar las tareas
- Introducción al tema
- Actividad 1: Qué es la autocompasión
- Actividad 2: Trabajo compasivo de la sábana
- Actividad 3: Suavizar el perfeccionismo
- Tareas

Revisar y comentar las tareas

La sesión anterior se dedicó a las emociones positivas. Hoy nos centraremos en el papel de la autocompasión y aprenderemos a cultivar una forma más sana de relacionarse con uno mismo. Antes de hacerlo, me gustaría comprobar tu experiencia con algunas de las recomendaciones de la última sesión.

Introducción al tema

Todos somos humanos. Nada ni nadie es perfecto. Se aprende por ensayo y error. Todo el mundo comete errores y toma malas decisiones en la vida, y eso es completamente normal. Si esto te ocurre, puedes elegir ser muy crítico y estricto contigo mismo, o puedes elegir mostrarte amable contigo mismo. Esto último contribuirá a tu autodesarrollo de una forma más constructiva. En esta sesión practicamos técnicas para lograr la autocompasión. La autocompasión como alternativa a la autocrítica (Biber, & Ellis, 2019). Implica responder de la misma manera comprensiva y de apoyo que lo harías con un buen amigo cuando pasas por un momento difícil, fallas o notas algo que no te gusta de ti mismo.

Actividad 1: Qué es la autocompasión

Comience esta actividad presentando este vídeo a los participantes.

Vídeos adicionales::

<https://www.youtube.com/watch?v=GpGrAQxYfVk&list=RDLV-kfUE41-JFw&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=ufK-0qANOd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>

Puntos de debate:

- ¿Después de ver el vídeo, ¿qué piensan al respecto?
- ¿Qué opinan de ser amigos de sí mismos?

Explicar brevemente los componentes de la autocompasión (Kristin Neff, 2003)

- Amabilidad con uno mismo
- Humanidad común o conectividad
- Mindfulness

Actividad 2: Práctica de la compasión

Instrucciones para los participantes:

- Pensar en algo que les haya hecho criticarse recientemente. Ser específico y seleccionar un acontecimiento cotidiano o rutinario.
- Intentar escribir las siguientes frases:
 - Un pensamiento autocrítico
 - Por ejemplo: "Debería haberlo hecho mejor durante la presentación, soy un fracaso". "Odio el hecho de que seas tan cobarde y no seas seguro de ti mismo".
 - Intentar imaginarse a sí mismos expresando este pensamiento. ¿Se muestran preocupados, enfadados, autocomplacientes, desesperados? ¿Cómo es su postura corporal? ¿Fuerte, rígida, erguida? ¿El tono?
 - Intentar verbalizar cómo se sienten, como respuesta a ese pensamiento.
 - Por ejemplo: "Me siento tan dolido por ti" o "Me siento tan poco apoyado" o "Me siento realmente vulnerable y triste". De nuevo, fíjate en el tono de su voz. ¿Es triste, desanimado, infantil, asustado, impotente? ¿Cómo es su

postura corporal? ¿Está encorvado, boca abajo, con el ceño fruncido?

- La perspectiva de un amigo que te apoya. ¿Qué diría un amigo comprensivo a la parte que juzga?
 - Por ejemplo: "Sé que hiciste un comentario malintencionado a tu amigo y que te sientes mal por ello. Pensaste que te sentaría bien desahogarte, pero después te sentiste peor" o, "Veo que estás muy asustado e intentas ayudarme para que no meta la pata".
 - ¿Qué le dice el yo que apoya a la parte criticada de sí mismo? Por ejemplo: "Debe de ser increíblemente difícil escuchar juicios tan duros día tras día. Veo que estás muy dolido" o "Lo único que quieres es que te acepten por lo que eres" o "Sé que sientes que eres una mala persona por reaccionar así". Intenta relajarte, dejando que tu corazón se ablande y se abra.
- A continuación, intentar reformular su voz crítica de forma más compasiva. ¿Qué le diría un amigo solidario en esta situación?
 - Por ejemplo: "Sé que te sientes muy mal por haberte portado mal con tu amigo. No estabas en la mejor situación. ¿Por qué no llamas a tu amigo y le pides disculpas? Te sentará bien reconciliarte con el" o "Sé que te sientes muy mal porque la presentación que hiciste no salió como esperabas. Lo has hecho

lo mejor que has podido. Dime qué te ha gustado y qué cosas podrías hacer mejor la próxima vez".

Puntos de debate:

- ¿Qué sintió al ser un amigo comprensivo consigo mismo?
- ¿Cuáles fueron las dificultades?
- ¿Han descubierto algo nuevo sobre cómo se tratan a sí mismos?
- ¿Encontraron nuevas formas de pensar sobre la situación que sean más productivas y solidarias?

Actividad 3: Suavizar el perfeccionismo

Introducción a la actividad:

El perfeccionismo suele considerarse una característica positiva para el éxito y la consecución de objetivos. Sin embargo, puede llevarnos a pensamientos o comportamientos duros que pueden dificultar la consecución de objetivos (Flett, Heisel, & Hewitt, 2014).

Esta actividad consta de cuatro fases/pasos:

1. Invite a los participantes a hacer una lluvia de ideas:

- ¿Cómo es el perfeccionismo?
 - Ejemplos: Miedo a cometer errores, miedo al fracaso, preocupación por lo que piensen los demás, comportamiento extremo (por ejemplo, hacer ejercicio sin parar o dietas

extremas), expectativas poco realistas

- * Destacar que, en cierta medida, todos incurrimos en el perfeccionismo o en determinadas áreas de nuestra vida.

2. Invite a los participantes a tomarse un tiempo para reflexionar sobre las normas que se imponen a sí mismos y utilice la [tabla](#) (Dr. Jeremy Sutton) para anotar las actividades de su vida cotidiana que desencadenan su perfeccionismo.

- a. Guiar a los participantes para que reflexionen sobre las normas poco realistas e inflexibles que se imponen en distintos ámbitos de su vida. Por ejemplo, "sólo debo obtener notas altas en la escuela", "debería ser capaz de correr 10 kilómetros", "debería ser capaz de correr una maratón la semana que viene", "no debería cometer errores".

3. Después de completar la tabla, pedimos a los participantes que elijan un área del perfeccionismo en la que les gustaría trabajar primero.

- a. Pensar en un nivel más realista. ¿Qué considerarían otras personas como un nivel alto y saludable que los participantes podrían alcanzar?
- b. Identificar el comportamiento perfeccionista que desean trabajar. ¿Cuáles son los posibles comportamientos que contribuyen a mantener este alto nivel de exigencia constante? Por ejemplo,

posponer la toma de decisiones, sobrecompensación, búsqueda de seguridad en los demás, organización excesiva, evitación, etc.

- c. Identificar un objetivo específico para reducir este comportamiento perfeccionista. Este objetivo debe incluir el comportamiento perfeccionista que identificaron anteriormente. Utilice los siguientes recursos de los programas UC San Diego para guiar a los participantes en el establecimiento de [metas SMART](#).
- d. Escribir un pensamiento compasivo que puedan decirse a sí mismos cuando se enfrenten a este comportamiento perfeccionista.

4. Debate

Puntos de debate:

- ¿Algunas áreas destacadas que expresen perfeccionismo? ¿Cómo lo afrontan?
- ¿Cuáles son las consecuencias negativas de establecer normas muy exigentes?
- ¿Cuál es la diferencia entre la búsqueda de la excelencia y el perfeccionismo?
 - Los errores son inevitables. Hay que verlos como oportunidades para aprender.
 - Pensamiento flexible VS. pensamiento de todo o nada
 - Autocuidado y autocompasión VS. autocrítica.

Tareas

✎ Véase el capítulo 11 del cuaderno de ejercicios para los participantes.

Referencias

- [Allen, S. \(2018\). The science of awe. Greater Good Science: John Templeton Foundation.](#)
- [Biber, D. D., & Ellis, R. \(2019\). The effect of self-compassion on the self- regulation of health behaviors: A systematic review. Journal of health psychology, 24\(14\), 2060-2071.](#)
- [Chen, S. K., & Mongrain, M. \(2020\). Awe and the interconnected self. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9.](#)
- [Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. \(2014\). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 18\(3\), 156-172.](#)
- [Fredrickson, B. L. \(2004\). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359\(1449\), 1367-1377.](#)
- [Harris, R. \(2009\). The complete set of client handouts and worksheets from *ACT books*.](#)
- Honeybourne, V. (2019). *A Practical Guide to Happiness in Adults on the Autism Spectrum: A Positive Psychology Approach*. Jessica

Kingsley Publishers.

[Keltner, D., & Haidt, J. \(2003\). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and emotion*, 17\(2\), 297-314.](#)

Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2013). Happiness promotion: Using mindful photography to increase positive emotion and appreciation.

[Neff, K. \(2003\). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2\(2\), 85-101.](#)

O'Hanlon, B., & Bertolino, B. (2012). The therapist's notebook on positive psychology: Activities, exercises, and handouts. Routledge.

[Park, N., & Peterson, C. \(2009\). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10\(4\), 1-10.](#)

Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *Journal of Positive Psychology*, 12(6), 537-546.

Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130-1136.

Seligman, M. E., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*.

[Toepfer, S. M., & Walker, K. \(2009\). Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing*](#)

[Research, 1\(3\), 181-198.](#)

[Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. \(2012\). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. Journal of Happiness Studies, 13\(1\), 187- 201.](#)

Recursos y lecturas adicionales

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.

Emmons, R. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.

Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.

Una plantilla de libro gratuita de:

© Graphic Design Institute (MS Office templates)