

The Science of Happiness: An Introduction to Positive Psychology

Segmento de Guía Para el Profesor

-¡Hola Maestro!

-Bienvenido a la Guía para el Profesor de esta lección de BLOSSOMS. Espero que la disfrutes al igual que tus alumnos.

-En esta lección, se presentan algunos de los descubrimientos que se han hecho en las investigaciones científicas que demuestran que realmente hay ciencia detrás de la felicidad y del bienestar.

-La felicidad está de moda, así que te invitamos a que aprendas lo hay detrás de la moda y realmente entender.

-Esta lección está hecha de 5 segmentos y 4 actividades. En cada segmento te voy a incluir la explicación teórica.

-Durante las actividades, tus alumnos tendrán la oportunidad de descubrir cosas sobre ellos mismos, sus fortalezas y áreas de oportunidad.

-El objetivo de esta lección, es mostrar como la psicología positiva no es solo algo transitorio que desaparecerá en poco tiempo. Hay mucha teoría e investigación detrás de lo que aquí se dice.

-Esta lección no tiene requisitos previos, ¡así es que siéntate con tus estudiantes y alumnos para explotar sus capacidades y aprender mucho!

-Existe un proyecto muy interesante que les permitirá seguir experimentando con las emociones positivas, específicamente con la Gratitud. Te pido que motives a tus alumnos a que lo hagan. Se pueden ver resultados reales.

-¡Así que siéntate y escribe!

-Para el segmento 1, haremos un experimento como introducción. Divide al salón en dos grupos, Grupo A y Grupo B. Grupo A se queda dentro del salón y Grupo B sale o baja la cabeza de modo que no puedan ver las imágenes. Antes y después de las imágenes entréales el medidor de felicidad que tiene las caras. Deben de señalar cómo se sienten, o la carita que mejor represente como se sienten, antes y después del experimento. Es importante que contesten la primera parte antes de saber de que se va a tratar la actividad.

-En la Actividad 1 - Guía la reflexión final, para que se den cuenta que hay muchas maneras de investigar sobre la felicidad y hay muchos temas que se pueden abarcar. Puedes hacer preguntas como: ¿De qué te diste cuenta? ¿Los temas que hablaron los otros grupos se parecen a los de tu grupo? Preguntas que los inviten a reflexionar.

-En la Actividad 2 – Estoy consciente de que los estudiantes quizá aún no sepan de que estamos hablando. Anímalos a utilizar su creatividad - que busquen en el diccionario el significado de ‘involucramiento’, que comenten entre todos lo que significa ‘logro’, lo que significan las ‘relaciones positivas’, etc.

-En la Actividad 3 - ¡Ponte a bailar con ellos! Recuerda que los profesores somos ejemplo, entonces bailando los puedes motivar a que ellos lo hagan!

-En la Actividad 4 - Utiliza un chocolate que sea común, un chocolate que pienses que todos ya han probado. Por ejemplo, un Kiss. Es muy probable que todos hayan comido uno, así que el ejercicio tiene más sentido porque ya saben a que sabe.

-La actividad de seguimiento es el “Diario de Gratitud”. Invítalos a que lo hagan, y que consigan una libreta que les guste y que sea únicamente para el diario. Dales ejemplos de lo que pueden agradecer como: Doy gracias porque la clase estuvo fácil, doy gracias porque mi carro tiene aire acondicionado y hoy hizo mucho calor, doy gracias por la salud de mis papás, etc. Ayúdalos a darse cuenta que no tienen que ser cosas muy extraordinarias ni grandes – que pueden sentir gratitud por eventos sencillos que pasan todos los días.

-Muchas gracias por seleccionar esta lección. Si tienes alguna duda puedes escribirme y con gusto te ayudo.

-En México tenemos un dicho: “Te lo digo Juan, para que escuche Pedro” eso quiere decir que también será una experiencia para ti como profesor, ¡Disfrútala!