

The Science of Happiness: An Introduction to Positive Psychology

Name of the teacher on the video: Mónica Cecilia Garza Martínez

Spanish	English
<p>Segmento 1</p> <p>Hola, bienvenido a esta lección sobre la ciencia de la felicidad. Para empezar a calentar motores los invito a realizar un pequeño experimento.</p> <p>Para este pequeño experimento les pido que seleccionen la carita que mejor represente cómo se sienten en este momento...</p> <p>¿Ya la seleccionaron? Ahora sí, su profesor les dará instrucciones y vamos a vivir este experimento. ¿Están listos? ¡Diviértanse!</p> <p>¡Hola otra vez! Mis estudiantes pudieron notar cambios en sus emociones, ¿ustedes también? Ésta es una de las maneras en las que la Psicología positiva puede cambiar nuestro estado de ánimo y ayudarnos a ser más felices, y lo mejor, ¡en muy poco tiempo!</p> <p>- Siempre me ha interesado el bienestar de las personas y me ha interesado aprender a ser mejor y saber cómo hacerle para sentir que mi vida vale la pena.</p> <p>- En esta lección de BLOSSOMS vamos a conocer qué hay detrás de la experiencia de la felicidad y detrás de la relativamente nueva ciencia que se llama Psicología positiva.</p> <p>- Científicos, filósofos, espiritistas e incluso escritores han estado investigando acerca del bienestar y de la felicidad desde hace más de 20 años y, ¿qué creen?, han hecho descubrimientos muy importantes e interesantes.</p> <p>- La Psicología positiva es el estudio científico del bienestar, es el estudio de lo que funciona bien en nosotros y de cómo ser mejores, esto no quiere decir que estemos mal, quiere decir que podemos hacer que nuestra vida sea mejor.</p>	<p>Section 1</p> <p>Hello! Welcome to this lesson about the science of happiness. To get started, I invite you to carry out a little experiment.</p> <p>For this experiment, please choose the face that best represents how you feel at this moment.</p> <p>Have you already chosen it? Now, your teacher will give you the instructions to carry out this experiment. Are you ready? Have fun!</p> <p>Hello again! My students have noticed changes on their emotions, did you notice this too?</p> <p>This is one of the ways in which Positive Psychology can change our mood and help us to be happier, in a short period of time!</p> <p>- I have always been interested in people's welfare, and learning to be a better person and knowing what to do to feel that my life is worth living.</p> <p>- On this BLOSSOMS lesson we will find out what is behind the experience of happiness and behind the relatively new science known as Positive Psychology.</p> <p>- Scientists, philosophers, spiritualists, and even writers, have been researching about wellness and happiness for over 20 years, and, guess what? They have important and interesting discoveries.</p> <p>- Positive Psychology is the scientific study of wellness, it is the study of what works well in us and how to be better. This doesn't mean we are wrong; it means we can make our life better.</p>

- Suena bien, ¿no? ¿Te gustaría saber qué hacer para sentirte y para ser mejor?
- La Psicología positiva estudia temas como el amor, el optimismo, la creatividad y la resiliencia, sin embargo, en los últimos años se han incorporado nuevos temas como el perdón, la gratitud, la perseverancia, metas y logros, relaciones positivas y mucho más.
- Así que esta “nueva” ciencia sigue creciendo y cada vez hay más investigadores que están descubriendo nuevas cosas que nos pueden ayudar a ser mejores y tener mayor bienestar.
- ¿Les interesa conocer más acerca de la Psicología positiva?

- Durante la siguiente actividad tendrán que definir la manera de hacer una investigación sobre la Psicología positiva. Mientras la realizan, es importante que definan una hipótesis para su investigación, por lo que cada miembro del equipo deberá contar una historia de algún momento en su vida en el que haya sido muy feliz, ¿te acuerdas de alguna?

Segmento 2

Revisión:

- ¡Bienvenidos nuevamente!
- ¿Cómo les fue con su investigación?
- Estoy segura de que llegaron a conclusiones muy interesantes y descubrieron áreas importantes de la felicidad que les gustaría explorar.
- Supongo que fue interesante escuchar y descubrir los diferentes aspectos relacionados con la felicidad que a cada miembro del equipo le gustaría investigar.
- Por ejemplo, a mí me interesaría saber si de verdad una persona que tiene un accidente o una enfermedad que le cambia la vida puede encontrar un nuevo propósito para vivir y ser feliz.

- Cuando hablo de Psicología positiva siempre

- Sounds good, right? Would you like to know what to do to feel and be a better person?
- Positive Psychology studies subjects like love, optimism, creativity and resilience. However, during the last years it has incorporated new subjects such as forgiveness, gratitude, perseverance, goals and achievements, positive relationships, among others.
- So, this “new” science keeps growing as there are more researchers who are discovering new thing that can help us to be better and to live in wellness.
- Would you like to learn more about Positive Psychology?

- In the following activity you will define a way to research about Positive Psychology. As you work, it is important to define a hypothesis for your research, so each team member must tell a story from a certain moment in their life in which they were so happy, do you remember any?

Section 2

Review:

- Welcome back!
- How was your research?
- I’m sure you got very interesting conclusions and found out important areas about happiness that you would like to explore.
- I guess it was interesting to listen and discover different aspects related to happiness that each team member would like to research.
- For example, I would like to know if a person, who has an accident or an illness that changes their life, can really find a new purpose to live and be happy.

- When I talk about Positive Psychology, people always ask me where that theory was

me preguntan de dónde salió esa teoría, o quién la inventó.

- Siempre les contesto lo siguiente: Durante más de 20 años, muchos científicos han estado investigando temas que se relacionan con la felicidad y con el bienestar.

- Uno de los científicos que más se han dedicado a estudiar sobre Psicología positiva es Martin Seligman, de la Universidad de Pennsylvania. Él fue presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) y en 1998 quiso darle un giro al estudio de la psicología, quiso cambiar la perspectiva y el enfoque con que ésta se estudiaba.

- Ojo: Esto no quiere decir que pretendía ignorar el aspecto negativo de la psicología o desaparecer como por arte de magia lo que no nos gusta de la vida, el énfasis de Seligman es simplemente enfocarnos en lo que sí funciona y sí nos gusta.

- Por muchos años él se dedicó a investigar sobre el síndrome de estrés postraumático, la indefensión aprendida, el pesimismo y la depresión, y sus investigaciones contribuyeron a la ciencia, sin embargo, eventualmente a raíz de sus investigaciones se fue interesando por el optimismo y por la positividad, y de esta manera nació un nuevo enfoque de la psicología: La Psicología positiva.

- Entre las aportaciones más importantes de Seligman tenemos su propuesta de que el bienestar es un constructo, y no es algo que se da por sí solo, sino por la suma de varios elementos.

- Él propuso la Teoría de los Elementos del Bienestar y la simplificó con un acrónimo: PERMA.

- Estos cinco elementos son: Positividad, Involucramiento, Relaciones Positivas, Significado y Logro.

- Suena sencillo, ¿no?

- ¿Puedes identificar estos elementos en tu vida?

- Algo que a mí me asombra es que ya estamos haciendo cosas que nos ayudan a tener bienestar en nuestra vida, ¿apoco no?

taken from, or who invented it.

- I always reply as follows: For over 20 years, many scientists have been researching issues related to happiness and wellness.

- One of the scientists that have been more dedicated to the Positive Psychology study is Martin Seligman, from the University of Pennsylvania. He was the president of the American Psychological Association (APA), and in 1998 he decided to turn the study of psychology by changing its perspective and focus.

- But this doesn't mean he intended to ignore the psychology negative aspect or to make what we don't like about life magically disappear. Seligman's perspective claims to simply focus on what really works and what we really like.

- For so long, he focused on research about the post-traumatic stress disorder, learned helplessness, pessimism and depression, and his research contributed to science. However, he eventually got interested on optimism and positivity, and this led to a new approach of psychology: Positive Psychology.

- Among Seligman's most important contributions we can find his proposal about wellness being a construct, which is not made out by itself, but by the sum multiple elements.

- He suggested the Well-Being Theory, which includes five elements simplified by the acronym PERMA.

- These five elements are: Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement.

- Sounds good, right?

- Could you identify these elements in your life?

- What I find amazing is that we are already doing what helps us to live in wellness, right?

- Probably you're wondering why am I

- Probablemente te estés preguntando por qué estoy presentando esta lección al aire libre. Bueno, pues este lugar se llama Parque Ecológico la Estanzuela y es uno de los íconos representativos de mi ciudad, pero no estoy aquí por eso, estoy aquí porque el contacto con la naturaleza, el observar las veredas, lo verde, incluso el sonido que hacen los insectos y el agua forman parte de mi bienestar, forman parte de mi PERMA y esto lo quería compartir con ustedes.

- Éste es un lugar que me encanta y que disfruto mucho, me gusta ver a las personas, a los grupos de personas interactuando, a las parejas y en general me encanta ver a la gente, ¿seré psicóloga?

- Ahora que ya sabes que existe algo llamado PERMA y que esto hace que tengas más bienestar en tu vida, te invito a regresar con tu equipo y contestar las preguntas que están en la hoja de trabajo que te entregará tu profesor.

Segmento 3

- ¡Hola de nuevo!

- ¿Cómo te sientes después de contestar estas preguntas?

- Interesante, ¿no?

- ¿Crees que tu vida puede mejorar al usar estos elementos? Probablemente contestaste que es fácil incorporarlos a tu vida y te tengo una noticia: ¡Si es muy fácil! Es sólo cuestión de tener la voluntad, hacer un esfuerzo y tu nivel de bienestar puede ir incrementando. Sólo para asegurarme que de verdad comprendan, vamos a ver más de cerca cada uno de los elementos para entenderlos mejor.

- Como ya lo saben, cuando Martin Seligman habla acerca del bienestar, habla del Modelo PERMA, ¿recuerdas qué significaba? Para describir cada elemento, invité a algunos de mis alumnos para que ellos mismos los describan y les platicuen algún pequeño ejemplo de cómo lo incorporan en sus vidas.

- Hola soy Roby, el primer elemento de este

presenting this lesson outdoors. Well, this place is called Parque Ecologico la Estanzuela, and it is a representative place in my city. But this is not the reason why I am here. I am here because being in touch with nature, watching the sidewalks, the green landscape, even listening to the sounds made by the insects and the water, is part of my well-being, all this environment is part of my PERMA, and I wanted to share it with you.

- This is a place that I love and enjoy so much. As a psychologist, I like to see people interacting with each other, even couples, interacting on this environment.

- Now you know about PERMA and how these elements let you live in wellness. I invite you to come back with your team and answer the questions on the worksheet provided by your teacher.

Section 3

- Hello again!

- How do you feel after answering these questions?

- This is interesting, isn't it?

- Do you believe your life can be improved by using these elements? Probably you answered it is easy to incorporate them in your life, and I got news: Yes! It is very easy! It only takes to be determined and make an effort for your level of wellness to be increased.

Just to make sure you have understood, let's see each element in detail.

- As you know, when Martin Seligman talks about well-being, he refers to the PERMA Model, do you remember what it means? I invited some of my students to describe each element and to tell you about an example of how do they incorporate the elements in their lives.

- Hello, I am Roby, the first element of this

modelo es la Positividad. Este elemento se refiere a sentir emociones positivas en nuestra vida, es decir, tener la capacidad de sentir placer y gozo en lo que hacemos y ser conscientes de ello. Para esto, una de las grandes investigadoras sobre las emociones positivas es Bárbara Fredrickson.

- Bárbara se dio cuenta al hacer sus investigaciones de que existen 10 emociones positivas que la mayoría de las personas alrededor del mundo experimentan. Las emociones que ella propone son: alegría, esperanza, interés, orgullo, diversión, serenidad, inspiración, asombro, gratitud y amor.

- En lo personal, a mí me gusta mucho cantar, y no hay nada como salir al escenario y experimentar la emoción y alegría del público al presenciar todo un espectáculo que los miembros del elenco disfrutamos preparar, y en el cual pasamos grandes momentos de diversión.

- Hola, soy Domy y les voy a presentar el segundo elemento del PERMA, el cual es Involucramiento y significa estar absolutamente involucrado en lo que haces, poner atención y disfrutar de lo que hacemos, incluso dentro del involucramiento. Un investigador muy importante es Mihály Csíkszentmihályi, él habla del flow refiriéndose a un estado de concentración total en la actividad que estamos realizando, en el cual hasta se pierde contacto con lo que nos rodea y no nos damos cuenta del tiempo que pasa, para entrar en flow necesitamos tener un nivel alto de la habilidad y que el reto al que nos enfrentamos también sea alto. Interesante, ¿no?

- Hola, mi nombre es Mariela. El tercer elemento es el de Relaciones Positivas y significa tener buenas y sanas relaciones con los demás, los investigadores han encontrado que la soledad produce depresión, mientras que estar rodeado de otras personas aumenta

model is conformed by Positive emotions. This element refers to feel positive emotions in our life, that is, to be able to feel pleasure and joy in what we do, and to be aware of it. One of the greatest researchers on the field of positive emotions is Barbara Fredrickson.

- While researching, Barbara realized there are 10 positive emotions experienced by humans around the world. These emotions are: happiness, hope, interest, pride, fun, serenity, inspiration, amazement, gratitude and love.

- I enjoy singing, there's nothing better than showing up in stage and feel the emotion and happiness of the audience while looking at the spectacle that we, as members of the cast, enjoy preparing. We have great funny moments while preparing the performance!

- Hello, I am Domy and I'm going to talk about PERMA's second element, which is Engagement and means to be completely involved in what you are doing, to pay attention and enjoy everything you do, even inside involvement. A very important researcher is Mihály Csíkszentmihályi, he talks about flow, referring to an overall concentration state on the activity we are carrying out, in which we even lose contact with the environment and don't realize the time passing. To be in flow we need to have a high level of the ability and the challenge we face must be high too. Interesting, right?

- Hello, my name is Mariela. The third element is Relationships; it means to have good and healthy relationships with others. Researchers have found that loneliness lead to depression, while being surrounded by other people increases our well-being. Christopher Peterson is one of the researchers that have made great

nuestro bienestar. Christopher Peterson es uno de los investigadores que ha hecho grandes descubrimientos sobre las relaciones positivas y siempre dice que “los demás importan”, yo considero que la relación más importante que debemos procurar es la que tenemos con nosotros mismos, pues al nutrirla podremos compartir una verdadera relación positiva.

- Hola de nuevo, les voy a presentar el cuarto elemento: el Significado, que consiste en tener un sentido de vida. Se refiere a sentir que pertenecemos a algo más grande que nosotros mismos y vivir una vida con propósito que nos ayudará a lograr nuestros objetivos. Si aún no sabes cuál es tu propósito de vida no te preocupes, siempre hay una manera de encontrarlo.

- Por último, pero no menos importante, tenemos al quinto elemento: Logros, éste se refiere a tener sueños y metas en nuestra vida y lograrlos.

- Después de describir los 5 elementos del Bienestar, tengo una preguntita para ti: ¿Ahora sí puedes ver que es fácil incorporar estos 5 elementos en tu vida? Si habías contestado que es difícil incorporarlos, ¿puedes ver que es más sencillo de lo que creías?

- En la siguiente actividad podrás descubrir cosas muy interesantes sobre la Psicología positiva.

- Antes de comenzar, tu profesor te va a entregar una hoja, podrás ver que hay unas caritas que reflejan algunas emociones, selecciona y circula la carita que mejor conteste a esta pregunta: ¿Cómo estás ahorita?

- ¿Listos para una sorpresa?

Actividad 3. Baile

Vamos a aprender el día de hoy una canción muy fácil de la región de Jalisco, creo que todos la conocemos, el Jarabe Tapatío.

Paso #1. 3 pasos y un punteado. Paso, paso,

findings about positive relations, he always says that “everybody matters”. I consider that the most important relationship we must ensure is the one we have with ourselves, because if we take care of it we will be able to get into positive relationships with others.

- Hello again, the fourth element is Meaning, and it refers to giving life a purpose. It also means we need to feel we belong to something greater than us and live a life with purpose that will help us to achieve our goals.

If you don't know what is your life purpose yet, don't worry, there is always a way to find it.

- Finally, the fifth element is Achievement, it refers to achieve our dreams and goals in life.

- After describing the five elements of the Well-Being Theory, I have a question for you: Can you see it is easy to incorporate these 5 elements in your life?

If you answered it was difficult, can you see it is easier than you believed?

- On the following activity you will find out very interesting facts about Positive Psychology.

- Before beginning, your teacher will give you a paper sheet with faces that show different emotions; choose and circle the face that best answers this question: How do you feel at this moment?

- Are you ready for a surprise?

Activity 3. Dancing

Today we are going to learn a very easy song from the Jalisco region, I think we all already know it, the Jarabe Tapatío.

Step #1. 3 steps and a point. Step, step, step,

paso, punta, paso, paso, paso, punta.

Frente a frente, cuatro veces y cuatro veces volteamos al frente.

1, 2, 3 punta

1, 2, 3 punta

1, 2, 3 punta

Ahora hacia el frente

1, 2, 3 punta

1, 2, 3 punta

1, 2, 3 punta

1, 2, 3 muy bien

Paso #2 Balceado de 3. Consta en hacer 3 avanzados hacia un lado 1, 23 123 van 3 veces 4, 5, 6 y después de la 7 cortamos con una planta. Frente a frente esto lo vamos a hacer cada uno a nuestra derecha, cortamos giramos con hombro derecho y cortamos. 1,2 y 1 y 2 y 3 y 4 y 5 y 6 cortamos por hombro derecho.

1 2 3 4 5 y 6 cortamos y paso número 1 y 1,2,3 y 1,2,3 y 1,2,3 y 1,2,3. Muy bien. Siguiente.

Consta de, vamos a hacer 3 pasos y un brinco: paso, paso, paso brinco; paso, paso, paso brinco. Frente a frente, cambiamos de lugar.

2... y... paso, paso, paso brinco; paso, paso, paso brinco muy bien. Vamos a girar a nuestra derecha con tres pasos y dos cortes. 1, 2, 3 corte, izquierda, 1, 2, 3 corte. Son cuatro giros derecha, izquierda, derecha, izquierda. 2 Y 1, 2, 3 corto; y 1, 2, 3 corto; y 1, 2, 3 corto; y 1, 2, 3 corto. Cambio de lugar dos veces, 4 giros. 2 y 1, 2, 3 brinqué; 1, 2, 3 brinqué; y 1, 2, 3 corto; y 1, 2, 3, 2 más y 1, 2, 3 corto y 1, 2, 3. Con la música esa evolución se marca dos veces.

Siguiente paso, Borracho, si... planta, cruzo y junto y planta, cruzo y junto, avanzamos, planta, cruzo y junto si ok. son 5 cuentas y corte doble. Lo marcamos hacia el frente 2 y... 1, y 2, y 3, y 4, y 5, voy de reversa 1, 2, 3, de nuevo.

Y 1, 2, 3, 4, 5, cortamos, reversa, muy bien.

Siguiente.

Todos sabemos correr frente a frente 6 tiempos corremos y vamos a cortar con el pie derecho hacia atrás. Una dos Y 1, 2... 1, 2, 3, 4, 5, 6 atrás y giramos hacia la izquierda dando primero una planta y giramos a la izquierda. 2 y ... 1, 2, 3... y... muy bien corremos, cortamos

point, step, step, step, point.

Face to face, four times and four times we turn to the front.

1, 2, 3 tip

1, 2, 3 tip

1, 2, 3 tip

To the front.

1, 2, 3 tip

1, 2, 3 tip

1, 2, 3 tip

1, 2, 3, very good

Step # 2 Waltz of 3. It consists of doing 3 advances to one side 1, 2, 3, 1, 2, 3, these are 3 times 4, 5, 6 and after the 7 we cut with a plant. Face to face, this is what we are going to do at our right side, cut off, turn with the right shoulder and cut, 1,2, and...

1 and 2 and 3 and 4 and 5 and 6, cut by the right shoulder.

1, 2, 3, 4, 5, and 6, cut and step number 1 and 1, 2, 3 and 1, 2, 3 and 1, 2, 3 and 1, 2, 3. Very good. Next.

It consists of... We are going to do 3 steps and a jump: step, step, step jump; step, step, step jump. Face to face, we change places. 2... y ... step, step, step jump; step, step, step jump, very good. We are going to turn to our right side with three steps and two cuts. 1, 2, 3 cut, left, 1, 2, 3 cut. These are four turns right, left, right, left. 2 and 1, 2, 3 short; and 1, 2, 3 short; and 1, 2, 3 short; and 1, 2, 3 short. Change places two times, 4 turns. 2 and 1, 2, 3, jump; 1, 2, 3, jump; and 1, 2, 3, short; and 1, 2, 3, 2 more and 1, 2, 3, short and 1, 2, 3. With music that evolution is marked twice.

Next step, Borracho, yes... plant, cross and together and plant, cross and together, we advance, plant, cross and together, ok. They are 5 counts and a double cut. We mark it to the front, 2 and...

1, and 2, and 3, and 4, and 5, go backwards 1, 2, 3, again.

And 1, 2, 3, 4, 5, we cut, reverse, very good.

Next.

We all know how to run face to face 6 beats, we run and we will cut with the right foot backwards. One two AND 1, 2... 1, 2, 3, 4, 5, 6,

y giramos 2, y 1, 2, 3, 4, 5, 6 corte y 1, 2, y otra vez, y 1, 2, 3, 4, 5, 6, corte y 1, 2, 3, 4.

Casi para terminar la canción, haremos el típico paso donde el charro se quita el sombrero y lo pone en el piso, ¿sí? Vamos a marcar cepillados. 8 cepillados izquierda 3, 4, 5, 6, 7, 8, derecha 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, es para ir y venir rodeando el sombrero, cambiando de lugar. 2 izquierda... sale 1, 2, 3, 4, 5, 6 de nuevo, y 1, 2, 3, 4, 5, 6 vuelvo a avanzar, y 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, después de las cuatro veces la mujer se agacha frente al sombrero para levantarlo, tomándolo de la copa, el charro hace planta izquierda y levanta la pierna derecha para rodear su cabeza.

Márcalo por favor, él gira, le toma la mano a su pareja para levantar y hacemos el primer paso, 2 y 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

La música nos va a marcar los tiempos ¿ok? Bien, siguiente.

Planta izquierda y cepillamos pie derecho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, y cambio 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 2.

Sombrero arriba por favor, sale 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 para terminar la canción, la mujer gira, el hombre se hinca, mujer pone su pie derecho encima de la rodilla del hombre. Y esa es la posición del final de la canción.

Ahora te invitamos a que tú lo hagas también. Esperamos te haya gustado este video, ponlo en práctica y cambia tus emociones y para todos ustedes: ¡Viva México!

Segmento 4

- ¡Hola! ¡Bienvenidos! ¿Cómo les fue? ¿Se divirtieron aprendiendo y bailando como los mexicanos?
- ¿Hubo algún cambio en sus emociones?
- Estoy segura que sí, estoy segura que algunos de ustedes pudieron notar algún cambio, esto es porque algunos químicos en nuestro cerebro se liberan al bailar y al divertirnos, y esto Sí hace una diferencia en nuestra salud. Hay una práctica que también genera cambios químicos en nuestro cerebro, se llama

back and turn to the left giving a plant first and turning to the left. 2 and... 1, 2, 3... and... very well, we run, cut and turn 2 and 1, 2, 3, 4, 5, 6, cut and 1, 2, and again, and 1, 2, 3, 4, 5, 6, cut and 1, 2, 3, 4.

Almost at the end of the song, we do the typical step where the charro takes off his hat and puts it on the floor, right? We are going to mark cepillados. 8 cepillados, left 3, 4, 5, 6, 7, 8, right 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, this is to come and go around the hat, changing places. 2 left... come out 1, 2, 3, 4, 5, 6 again, and 1, 2, 3, 4, 5, 6 go back again, and 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, after the fourth time the woman crouches in front of the hat to pick it up by taking it from the top, the charro makes a left plant and raise the right leg to surround her head. Please mark it, he turns, take the hand of his partner to lift her up, and then we go back to the first step. 2 and 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Music will mark the beats, ok? Good, next. We make a left plant and cepillamos the right foot 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, and change 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 2. Top hat please, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, and 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. To finish the song, the woman turns, the man kneels and the woman puts her right foot on the knee of the man. That is the position at the end of the song. Now we invite you to do it too.

We hope you enjoyed this video, put it into practice and change your emotions. And for all of you: ¡Viva Mexico!

Section 4

- Hello! Welcome again! How was the activity? Did you have fun learning and dancing like Mexicans?

- Did you notice any changes in your emotions?

- I'm sure you did, I'm sure some of you noticed changes. This is possible because there are certain chemical substances that are delivered in our brain while we are dancing and having fun, and this DOES make a difference in our health. There is also a practice that causes chemical changes in our

mindfulness y está relacionada con el Involucramiento que, si te acuerdas, es el segundo elemento del Bienestar. Ahora les tengo una sorpresa, así que síganme y pongan mucha atención.

- ¿Sabías que hay cambios químicos en tu cerebro que te hacen actuar de diferente manera?
- El doctor ahorita nos va a explicar.
- Doctor, ¿hay evidencia científica de esto?
- Doctor: Sí, actualmente hay mucha evidencia, estas pruebas y estudios datan desde que se inició este curso en 1979 con el doctor Jon Kabat.Zinn el fundador del curso de 8 semanas en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, donde él empezó con un grupo pequeño de participantes, pacientes de estrés post-traumático y depresión. Entonces durante estos años iniciales empezaron a documentar, incluso el doctor Jon Kabat.Zinn tiene por ahí un estudio para pacientes con dolor crónico de espalda y bueno los resultados fueron bastante favorables y desde esa fecha en adelante se ha estado haciendo gran cantidad de publicaciones sobre los beneficios del mindfulness, tanto en cuestión de trastornos físicos como emocionales o psicológicos.

Se ha demostrado que el estrés, con niveles elevados de cortisol, daña las neuronas del hipocampo que es una zona clave para la cuestión de la depresión, ¿sí? Y también daña, en este caso, a las facultades de la memoria a corto y a largo plazo, cuando el cortisol elevado impacta el hipocampo que es una de las zonas cerebrales que, digamos, son las que reciben de primera mano el cortisol elevado. Entonces se ha demostrado que la práctica del mindfulness ayuda a que las neuronas del hipocampo se regeneren, incluso hay neurogénesis demostrada en esta zona, y por lo tanto evita las recaídas en la depresión. Además, hay un curso de terapia cognitiva basada en mindfulness que se enfoca en evitar las recaídas en la depresión y ha demostrado que reduce la recaída de estos episodios en los

brain, it is called mindfulness and is related to the Engagement, which is the second Well-Being element. I have a surprise for you, follow me and pay attention.

- Did you know there are chemical changes in your brain that make you act in different ways?
- The doctor will explain this.
- Doctor, is there any scientific evidence of this?
- Doctor: Yes, there is so much evidence nowadays, these tests and studies started in 1979 with doctor Jon Kabat.Zinn, founder of the 8-week course in the Medical Center of the University of Massachusetts, where he started with a small group of participants, who were his patients of post-traumatic stress and depression. During these initial years, he started the documentation, he even has a study on patients with chronic back pain and the results were good. Since then, there have been lots of publications on the benefits of mindfulness over physical, emotional, or even psychological issues.

It has been proved that stress, with levels of cortisol, damages the neurons of the hippocampi, which is a key area in depression issues, right? It also damages, in this case, the short and long term memory skills, when high cortisol attacks the hippocampi, which is one of the brain areas that receives first the high levels of cortisol. Then, it has been proved that this area shows neurogenesis, so it prevents falling in depression again. Also, there is a cognitive therapy course based on mindfulness which is focused on preventing relapses on depression, and it has proved the reduction of relapses on these episodes in up to a 50% of the patients, so...

pacientes hasta en un 50%, entonces...

Yo he tenido la oportunidad de que alguno de los participantes que han llegado con un historial de depresión, importante mencionar que mindfulness no está indicado, en crisis depresivas, de tal manera que si una persona está viviendo una situación difícil digamos donde la emoción de la tristeza se está evocando de manera recurrente, esto le lleva a una carga de estrés y daña su corteza prefrontal, pues obviamente estas emociones van a ser más difícilmente controladas, a menor control de sus emociones por daño neuronal, en este caso por daño de las células de sostén del cerebro, las células gliales de la corteza prefrontal, que son las que se dañan, va a generar que la persona este evocando más estas emociones lo que le lleva a un espiral de malestar difícil de salir. Se ha demostrado que las prácticas de mindfulness fortalecen la corteza prefrontal, atenúan la activación de la amígdala cerebral por lo cual se detonan de manera menos intensa emociones como enojo o emociones como miedo.

- ¡Supongo que estás igual de sorprendido que yo!
- La ciencia siempre nos sorprende y es muy divertido aprender cosas nuevas.
- Les quiero enseñar una técnica con la que podrán descubrir muchas cosas en su vida que les ayudarán a incrementar su bienestar y su conciencia sobre sus actos.
- Su profesor les va a entregar algo, no les voy a decir qué es, sólo les voy a decir una cosa, ¡no se lo coman!

Revisión:

- ¡Hola otra vez! ¿Te gustó tu chocolate?
- Es importante que te acuerdes todos los días de saborear los buenos momentos, esto lo puedes practicar cuando vayas camino a la escuela, mira por la ventana, voltea a ver el cielo o una montaña y contempla todo, mientras lo estás viendo repite: "Qué bonito

Some of the participants that have come with a history of depression (it is important to mention that mindfulness is not recommended) in depressing crisis, so if a person is living a difficult situation, where the emotion of sadness is constantly evoked, this leads to a stress load and damages the prefrontal cortex. Obviously, these emotions will be hardly controlled, as there is less control of emotions per neuronal damage, in this case on the supportive brain cells. The glial cells of the prefrontal cortex, which are damaged, will cause the person to evoke these emotions, and this leads to a discomfort cycle very difficult to leave. It has been proved that practicing mindfulness strengthens the prefrontal cortex and reduces the activation of the brain amygdala, this detonates emotions like anger or fear in a less intense way.

- I guess you are as amazed as me!
- Science always surprises us, and it is funny to learn new things.
- I want to show you a technique that will allow you to discover many things in your life will help you to increase your well-being and awareness of your own acts.
- Your teacher will give you something, I won't tell you what it is, but don't eat it!

Review:

- Hello again! Did you like your chocolate?
- It is important to remember to enjoy the good moments, you can practice this when you're on your way to school, look through the window, look at the sky or a mountain and see everything. While you see it, repeat this: "What a beautiful landscape, I love it". The

paisaje, me encanta". Entre más sentidos involucres en este ejercicio, tendrá un mayor impacto en tus emociones.

- Quiero compartir contigo un dato interesante.
- La doctora Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de California en Riverside, encontró en sus investigaciones que el 50% de nuestra felicidad la tenemos en nuestros genes, el 10% equivale a nuestras circunstancias de vida y el maravilloso 40% depende de los actos voluntarios e intencionales que nosotros mismos hacemos.
- Esto realmente me asombra y algo que ella dice es que El secreto para tener una vida mejor y más feliz es hacernos cargo de este 40%.
- Suena bien, ¿no?
- A lo largo de esta lección has aprendido varias cosas sobre el bienestar, por ejemplo:
 - Que el bienestar se puede medir.
 - Que podemos tener cambios físicos en el cerebro y en nuestro cuerpo a causa del bienestar.
 - Que existe un modelo que habla del bienestar y de cómo aumentarlo en nuestra vida.
- Muchas gracias por haber tomado esta lección e interesarte en el amplio campo de la Psicología positiva.
- ¡Recuerda que siempre podemos ser mejores y más felices!
- Por todo esto, es extremadamente importante construir hábitos saludables positivos para incrementar nuestro bienestar y felicidad, así que de ahora en adelante ponle atención a tu vida y a tu salud, y empieza a generar cambios que ayuden a incrementar tu bienestar.
- Para tener una mejor vida, necesitas tener un balance entre tus emociones, descanso, dieta y ejercicio. Eso lo dice la ciencia, ¡no yo!
- Remember we can always be better and happier!

more senses you involve on this exercise, the more it will impact your emotions.

- I want to share an interesting fact with you.
- While researching, doctor Sonja Lyubomirsky, from the University of California at Riverside, found out that 50% of our happiness is within our genes, 10% is made by our life circumstances, and the wonderful remaining 40% depends on voluntary and intentional acts that we carry out.

Sounds good, right?

- Throughout this lesson, you have learned many things about well-being, for example:
 - That well-being can be measured.
 - That well-being can lead to physical changes in our brain and our body.
 - That there is a well-being model and how to increase it in our life,
 - Thanks a lot for taking this lesson and being interested on the wide field of Positive Psychology.
- For this reason, it is very important to build positive healthy habits to increase our wellness and happiness. So, from now on, pay attention to your life and health, start creating changes that help you to improve your wellness.
- To have a better life, you need to balance your emotions, rest, diet and exercise. This is determined by science, not by me!
- If you want to continue making positive changes, I invite you to do an exercise.

- Si te interesa continuar realizando cambios positivos en tu vida, te invito a hacer un ejercicio.
- Es un ejercicio del corazón que se llama "Diario de Gratitude", pero no te digo más, revisalo y te recomiendo que lo hagas, ¡puedes realmente mejorar mucho tu vida!
- Nuevamente, gracias por tomar esta lección, ¡espero que ahora tu mente y tu corazón estén más felices!
- ¡Hasta la próxima!

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 entrega parte de los descubrimientos que se han hecho en las investigaciones científicas que demuestran que realmente hay ciencia detrás de la felicidad y del bienestar.
- Esta lección está conformada por 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 cómo la psicología positiva no es sólo 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 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

- It is an exercise of the heart named "Gratitude Journal", but I won't say more, I recommend you to review and do it, it may help to improve your life a lot!
- Again, thank you for taking this lesson. I hope your mind and heart are happier now!
- See you later!

Professor's guide section

Hello Teacher!

- Welcome to the professor's guide of this Blossoms lesson, I hope you enjoy it as much as your students.

This lesson includes a part of the discoveries that have been made on the scientific research that proves there really exists a science behind happiness and wellness.

This lesson is comprised of 5 sections and 4 activities. Each section includes the theoretical explanation.

During the activities, your students will have the opportunity to discover things about themselves, their strengths and opportunity areas.

- The objective of this lesson is to show how positive psychology is not something that will disappear in a short time, as there is theory and research behind everything that is said here.

- This lesson doesn't have any previous requirement, so take a sit with your students to develop their capabilities, and learn a lot!

- There is a very interesting project that will allow them to continue experiencing with positive emotions, specifically with gratitude. Please motivate your students to do so, they can get actual results.

gratitud, te pido que motives a tus alumnos a que lo hagan, se pueden ver resultados muy reales.

- ¡Así que siéntate y escribe!

- Para el segmento 1 hay un experimento que haremos como introducción, en éste necesitaré tu ayuda. Antes y después de las imágenes, por favor entrégales el medidor de felicidad que tiene caritas, ellos deben señalar cómo se sienten (o la carita que mejor represente cómo se sienten) antes y después del experimento. Es importante que contesten la primera parte antes de saber de qué se va a tratar la actividad.

- Para la Actividad 1, te pido que guíes la reflexión final, que se den cuenta que hay muchas maneras de investigar sobre la felicidad y que 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? Realiza algunas preguntas que los inviten a reflexionar.

-

- En la Actividad 2, estoy consciente que todavía no saben de qué estamos hablando, anímalos a utilizar su creatividad, a que busquen en el diccionario el significado de involucramiento, o comenten entre todos qué significa logro, qué significan las relaciones positivas, etcétera.

- Cuando terminen de contestar tus preguntas, los invito a compartir sus conclusiones de lo que descubrieron con el resto del salón.

- En la Actividad 3, ¡ponte a bailar con ellos! Recuerda que los profesores somos ejemplo, entonces si tú bailas, los puedes motivar a que ellos también lo hagan.

IMPORTANTE: Por favor entrégales la Hoja de Trabajo para esta actividad. Antes de poner el video del baile es importante que contesten la primera parte. Después de bailar, hay que contestar la segunda parte y te pido que hagas

- Take a sit and write!

- The first section includes an experiment that will be used as an introduction, and I will need your help here. Before and after the images, please give the students the happiness measurement with faces, they have to choose the way they feel (or the face that best describes the way they feel), before and after the experiment. They have to answer the first part before knowing what the activity is about.

On the Activity 1, please guide the final reflection, the students must realize there are many ways to research about happiness and that there are so many topics that can be covered. You may ask questions like: What did you realize? The topics covered by other groups are similar to the topics of your group? Ask some questions to make them think about it.

- On the Activity 2, I know they don't know what we are talking about yet, but let them use their creativity, to find in the dictionary the meaning of engagement, or comment in the group about the meaning of achievement, what positive relationships are, etcetera.

- When you finish answering the questions, share your conclusions with all the group.

- On the activity 3, dance with them! Remember that, as teachers, we lead by example, if you dance, they will be motivated to dance too.

IMPORTANT: Please give the Work Sheet for this activity. It is important to answer the first part before playing the video.

After dancing, they must answer the second part. Please make a reflection with them about how easy it is to change the emotions with this type of activities.

- On the Activity 4, use a common type of

una reflexión con ellos sobre lo sencillo que es cambiar las emociones con este tipo de actividades.

- Para la Actividad 4 utiliza un chocolate que sea común, un chocolate que pienses que todos han probado... tiene más sentido porque ya sabes a qué sabe.

- La actividad de seguimiento es el "Diario de Gritud", invítalos a que lo hagan, que consigan una libreta que les guste y que sea únicamente para el diario. Menciona 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.", que comprendan que no tienen que agradecer por cosas muy extraordinarias ni grandes, pueden ser eventos sencillos que pasan todos los días.

- Muchas gracias por seleccionar esta lección, si tienes alguna duda puedes escribirme y con gusto te ayudo, mi correo es monica.garza@tecmilenio.mx

- En México tenemos un dicho: "Te lo digo Juan, para que escuche Pedro", esto quiere decir que la lección también será una experiencia para ti como profesor, ¡disfrútala!

chocolate, one that you think everyone has already tried... It makes so much more sense because they already know how it tastes.

- The follow up activity is the "Gratitude Journal". Invite them to practice it, to get a notebook they like and they use only for the journal. Mention some examples of the things they can be grateful for, such as: "Thanks because the class was easy, thanks because my car has air conditioner and today was a very hot day, thanks for my parents' health, etc.". They must understand that they don't have to be grateful for extraordinary or big things, they can mention simple events that take place every day.

- Thanks for choosing this lesson. If you have any questions, please contact me and I'll be glad to help you. My e-mail is: monica.garza@tecmilenio.mx

- We have an expression that says: "I tell this to Juan, for Pedro to listen". This means that the lesson will also be a experience for you as the teacher. Enjoy it!