ENSEÑAR RESILIENCIA

Cofinanciado por la Unión Europea

2022

COPE – Aprender a afrontar y crecer

EINURÐ – Happiness Academy – CIS

ENSEÑAR RESILIENCIA

GUÍA DE FORMACIÓN

Esta guía de formación ha sido elaborada por los socios del proyecto «COPE - Aprender a afrontar y crecer», financiado por Erasmus+. La guía de formación *Enseñar Resiliencia* tiene como objetivo proporcionar al personal educador de personas adultos los conceptos básicos y la metodología para preparar y enseñar la capacidad de resiliencia a principiantes.

La guía proporciona al personal educador de personas adultas información y metodologías sobre cómo ayudar al alumnado adulto a desarrollar las siguientes actitudes:

- Dar prioridad a la propia salud (mental y física) y reconocer que la resiliencia se puede aprender
- Aprendizaje social y emocional
- Afrontamiento: analizar la causa del problema o de los sentimientos negativos y planificar acciones correctivas para resolver el problema o reducir las consecuencias emocionales negativas
- Autoeficacia: ser creativo/a y confiar en sí mismo/a para encontrar una solución
- Optimismo y autocompasión

La Guía de formación *ENSEÑAR RESILIENCIA* tendrá las siguientes secciones:

- Breve información teórica sobre los temas tratados, incluidas las referencias para su lectura.
- Notas metodológicas sobre cómo enseñar resiliencia a las personas adultas.

Exención de responsabilidad de Erasmus: El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

«Por qué la pasión y la resiliencia son los secretos del éxito»

Angela Duckworth

Contenidos

ENSEÑAR RESILIENCIA 2
Antecedentes teóricos 5
Sugerencias para lecturas adicionales 6
Cómo enseñar resiliencia 8
Priorizar la propia salud 8
Objetivos e indicadores del aprendizaje 9
Plan de la lección 10
Referencias y lecturas adicionales 11
Infografía 1 12
Aprendizaje social y emocional 13
Objetivos e indicadores del aprendizaje 14
Plan de la lección 15
Lecturas adicionales: 16
Infografía 2 17
Afrontamiento 18
Objetivos e indicadores del aprendizaje 19
Plan de la lección 20
Lecturas adicionales: 21
Infografía 3 22
Autoeficacia 23
Objetivos e indicadores del aprendizaje 26
Plan de la lección 27
Lecturas adicionales 28
Infografía 4 29
Optimismo y autocompasión 30
Objetivos e indicadores del aprendizaje 31

Plan de la lección 32
Lecturas adicionales 33
Infografía 5 34
Evaluación 35
Hoja de trabajo y materiales: 40

Antecedentes teóricos

La definición de la Asociación Americana de Psicología (APA) de resiliencia es que «la resiliencia es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias vitales difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas». Son varios los factores que contribuyen a la adaptación de las personas a las adversidades, entre los que predomina (American Psychological Association, 2022): la forma en que los individuos ven y se relacionan con el mundo, la disponibilidad y la calidad de los recursos sociales, las estrategias específicas de adaptación.

Las investigaciones psicológicas demuestran que los recursos y habilidades asociados a una adaptación más positiva (es decir, una mayor resiliencia) pueden cultivarse y practicarse. La resiliencia no es un rasgo personal que sólo poseen algunas personas, sino que incluye comportamientos, pensamientos y acciones que cualquiera puede aprender y desarrollar. La APA ha definido las siguientes estrategias para desarrollar la resiliencia (American Psychological Association, 2022):

- **Construya sus conexiones**: Priorice las relaciones y la conexión con personas empáticas y comprensivas que sean de confianza y validen sus sentimientos. El dolor de los acontecimientos traumáticos puede llevar a las personas a aislarse, pero es importante aceptar la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por usted. Algunas personas descubren que participar en grupos cívicos o comunidades religiosas les proporciona apoyo y aumenta la esperanza.
- **Fomente el bienestar** cuidando su mente y su cuerpo, el estrés es tanto físico como emocional, un estilo de vida positivo depende de una nutrición adecuada, dormir lo suficiente, hidratarse y hacer ejercicio regularmente. Practique la atención plena, la meditación consciente a diario y el agradecimiento.
- **Encuentre un propósito** ayudando y conectando con los demás, sea proactivo/a cuando se enfrente a un problema y avance hacia sus objetivos dando pequeños pasos en lugar de centrarse en lo imposible, busca oportunidades para el autodescubrimiento.
- **Adopte pensamientos saludables** manteniendo las cosas en perspectiva identificando las áreas de pensamiento irracional, catastrofista, para adoptar patrones de pensamiento equilibrados como la vieja frase «dar por sentado es andar errado». Acepte el cambio y céntrese en las circunstancias que puede cambiar, mantenga la esperanza y aprenda de su pasado y recuérdese a sí mismo/a que ha sido capaz de encontrar fuerzas en el pasado.

- **Buscar ayuda** es crucial para desarrollar la resiliencia; desde un/a profesional de la salud certificado/a con quien se sienta a gusto o participar en un grupo de apoyo entre iguales, recordándose que no está solo/a.

Este manual de formación describe un programa de 5 módulos para mejorar y entrenar la resiliencia para personas adultas, y cada módulo contiene seis tareas. La implementación ideal de la formación es a lo largo de 30 días, ya que, según la psicología positiva, se necesitan al menos 21 días para construir un hábito y preferiblemente 90 días para convertirlo en un cambio de estilo de vida permanente (Frothingham, 2019).

A continuación, se presentan los 5 módulos que se muestran en este manual de aprendizaje:

- **Priorizar la propia salud,** centrándose en la organización, la dieta/nutrición, la actividad física, la mejora del sueño y la reducción del estrés.
- **Aprendizaje social y emocional** centrado en el autoconocimiento, la autogestión, la toma de decisiones responsable, las habilidades de relación y la conciencia social.
- **El afrontamiento,** centrándose en la alfabetización emocional, la meditación, el afrontamiento de las dificultades, la forma de contrarrestar los acontecimientos negativos y la recuperación.
- **La autoeficacia** se centra en los puntos fuertes del carácter, el cuidado del cerebro, el trabajo con criterio, la visión de conjunto y el autocontrol.
- **Optimismo y autocompasión** centrados en la gratitud, el significado/propósito, el asombro, el abrazo, el amor propio y el ayuno de noticias.

Sugerencias para lecturas adicionales

American psychological association. (2012). Building your resilience, We all face trauma, adversity and other stresses. Here's a roadmap for adapting to life-changing situations and emerging even stronger than before.

Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., & Kotsou, I. (2020). Perspectives on resilience: Personality Trait or Skill? *European Journal of Trauma & Dissociation*, *4*(2). https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.07.002

Gillham, J., Abenavoli, R. M., Brunwasser, S. M., Linkins, M., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2013). Resilience Education. In I. Boniwell, S. A. David, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness*. DOI: 10.1093/oxfordhb/ 9780199557257.013.0046

Hurley, K. (2020). What is resilience? Your guide to facing life's challenges, adversities, and crises.

Malhi, G. S., Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: A novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, *9*, 316. https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Newman, K. (2016). Five science-backed strategies to build resilience. Greater Good Magazine, science - based insights for a meaningful life.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry, 7*, 441-48. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1

Note: Pitzer & Skinner (2017), and Malhi, Das, Bell, Mattingly, & Mannie (2019) are available as open access publications. Gillham et al. (2013) is available through https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/537/.

Cómo enseñar resiliencia

En este capítulo mostraremos diferentes enfoques en la formación de la resiliencia basados en 5 temas principales relacionados con la propia salud y el bienestar, es decir, la priorización de la propia salud, el aprendizaje social y emocional, el afrontamiento, la autoeficacia y el optimismo y la autocompasión representados en los siguientes capítulos. Cada capítulo incluirá objetivos de aprendizaje y descripciones, así como referencias a ejercicios/materiales de formación pertinentes, referencias y lecturas adicionales.

Priorizar la propia salud

Es bueno empezar con una presentación general del módulo y algunas reglas/sugerencias generales sobre cómo una persona puede priorizar su salud, como los siguientes 7 mandamientos:

1. Tómese tiempo para hacer ejercicio
2. Elija opciones saludables en restaurantes
3. Coloque en su casa objetos/mensajes que mantengan su fuerza de voluntad y motivación para mantenerse sano/a
4. Deshágase de las cosas que le impiden llevar una vida sana
5. Intente sustituir los pensamientos negativos por los positivos
6. Si se cae, perdónese y siga adelante
7. Intente gestionar el estrés y no permita que la presión o los acontecimientos externos cambien su vida.

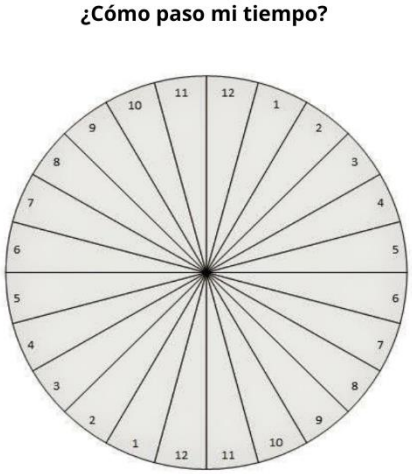

Figura 1. Reloj de 24 horas de su tiempo

El primer paso en el proceso de cambio es siempre explorar cómo es su vida en este momento. Haga que las personas participantes hagan un mapa de su día «¿Cómo paso mi tiempo?» utilizando una plantilla de reloj de 24 horas y un diario como se ve en la figura de arriba. Después de rellenar el formulario, pueden hacer planes sobre cómo pueden ajustar su tiempo para dar prioridad a su propia salud y desarrollar un estilo de vida más saludable.

Objetivos e indicadores del aprendizaje

El principal objetivo de aprendizaje es promover e involucrar al alumnado en el aprendizaje de cómo priorizar su propia salud física y mental, desarrollar actitudes y luego desarrollar hábitos para mantener y mejorar su salud después de la finalización de la formación.

Tras la implementación de la formación, deberían haber adquirido los siguientes conocimientos, habilidades y actitudes relacionados con su salud para poder desarrollar la resiliencia y unos hábitos de vida buenos y sostenibles. Véase la tabla de los conocimientos, las habilidades y las actitudes definidos para este fin:

Conocimiento sobre	Habilidades para	Actitudes
Cómo priorizar la salud	Determinar cómo pasan su tiempo y planificar cambios en su estilo de vida	Perspectiva práctica y positiva para cambiar el estilo de vida
La importancia del ejercicio físico para el corazón	Decidir, planificar y dedicar tiempo a los ejercicios físicos regulares	Empoderamiento a través del ejercicio físico y el estilo de vida activo
Qué es una dieta saludable y el control del peso	Gestionar la dieta mediante diarios de alimentación, registros de nutrición, vitaminas, etc.	Apreciación de la comida sana basada en la nutrición y los sabores
La importancia de dormir lo suficiente y qué es dormir lo suficiente	Desarrollar rutinas de sueño que funcionen	Apreciación de un buen sueño nocturno e importancia de los buenos hábitos de sueño
Efectos de las adicciones	Identificar los comportamientos adictivos y las formas de responder	Día a día, la autoestima y el planteamiento paso a paso de la adicción
Síntomas del estrés crónico y su efecto en el estado de ánimo y la felicidad	Aliviar el estrés con la relajación, la meditación y la planificación	Foco en el amor, el cuidado y la empatía hacia uno/a mismo/a

Tenga en cuenta que las personas participantes pueden padecer enfermedades crónicas o afecciones que requieran medicación o atención profesional; insista siempre en que el personal médico está ahí para ayudar y en la importancia de someterse a revisiones periódicas y buscar ayuda cuando sienta que algo va mal.

Plan de la lección

A continuación, encontrará un plan de lecciones que le ayudará a poner en práctica la formación en el aula.

Tema	Método y organización	Actividad / tiempo	Tareas
Introducción	Introducción a la formación general y cómo priorizar la propia salud, material de referencia. Presentación, inicio de sus tareas.	20-30 min. & tareas	Trace un mapa de cómo pasa su tiempo: cree un plan
Ejercicio físico	Introducción a los beneficios del ejercicio físico para la salud y el corazón, directrices nacionales para los diferentes grupos de edad. Introducción y comienzo de las tareas.	20-30 min. & tareas	Planifique los ejercicios físicos para los próximos 30 días. Cree un registro de ejercicios.
Dieta saludable	Introducción de las claves de la nutrición y la composición de una dieta saludable (basada en las directrices nacionales). Introducción y comienzo de las tareas.	20-30 min. & tareas	Rellene un diario de alimentos para una persona y sugiera cambios, continúe registrando su dieta.
Rutina de sueño	Introducción del sueño recomendado para los distintos grupos de edad (directrices nacionales) y de las rutinas de sueño saludables. Introducción y comienzo de las tareas.	20-30 min. & tareas	Escriba su rutina de sueño (si la tiene) lo que se puede cambiar, pruebe diferentes soluciones.
Adicciones	Visión general de las principales adiciones y conductas adictivas no relacionadas con el abuso de drogas o alcohol. Introducción y	20-30 min. & tareas	¿Qué adicciones o comportamientos adictivos tengo? Escriba una posible

	comienzo de las tareas.		respuesta.
Reducción del estrés	Introducción a los síntomas de estrés y a las posibles respuestas. Revisión de los primeros ejercicios y otros ejercicios, planificación.	20-30 min. & tareas	Ejercicios de mindfulness una vez al día durante al menos 3 minutos. Planificar cómo reducir el estrés y tener tiempo para el cambio.

En el sitio web de COPE puede encontrar ejemplos de diapositivas de introducción para cada tema, así como plantillas de ejercicios/formación. Para la puesta en práctica en línea, puede utilizar los tiempos y las salas de descanso para el trabajo en grupo cuando y si procede. Algunos módulos constan de varias actividades que se pueden realizar por separado.

Referencias y lecturas adicionales

- NHS – Live Well website
- Link to "How I spend my time"
- Get Savvi Health organization "10 tips for a healthy living"
- An illustrated guide from WHO under the heading "Doing what matters in times of stress".

En Islandia

- The health promoting platform: Heilsuvera from the Icelandic Health Clinics
- Family platform for personal empowerment: Sterkari út í lífið (Stronger for life) on resilience

Infografía 1

Aprendizaje social y emocional

Para comprender plenamente el aprendizaje socioemocional (SEL), es útil comenzar con una definición clara. La Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) definió el aprendizaje social y emocional (SEL) como:

> «[...] el proceso a través del cual todas las personas jóvenes y adultas adquieren y aplican los conocimientos, las habilidades y las actitudes para desarrollar identidades saludables, gestionar las emociones y alcanzar objetivos personales y colectivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias» (CASEL, 2022).

SEL consta de cinco competencias básicas que están diseñadas para proporcionar un marco claro desde el que enseñar habilidades que beneficiarán a las personas a lo largo de su vida en diversas situaciones.

CASEL describe las 5 competencias básicas de SEL como sigue:

1. **Autoconciencia**: comprender las propias emociones, pensamientos y valores y cómo influyen en el comportamiento a través del contexto.
2. **Autogestión**: gestionar eficazmente las emociones, los pensamientos y los comportamientos propios en diferentes situaciones y lograr objetivos y aspiraciones.
3. **Toma de decisiones responsable**: tomar decisiones cuidadosas y constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones.
4. **Habilidades para relacionarse:** establecer y mantener una relación saludable y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con diversos individuos y grupos.
5. **Conciencia social**: comprender las perspectivas de los demás y empatizar con ellos/as, incluidas las personas de diversos orígenes, culturas y contextos.

Figura 2. Cinco competencias básicas de SEL

A continuación, se encuentra el enlace al módulo con ejercicios y diapositivas que pueden utilizarse en el aula.

Objetivos e indicadores del aprendizaje

A continuación, se presentan los objetivos de aprendizaje y los descriptores basados en la rueda CASEL, definidos como descriptores de conocimientos, habilidades y actitudes.

Conocimiento sobre	Habilidades para	Actitudes
qué es el aprendizaje social y emocional	aplicar la rueda CASEL a su propia vida	Creer que puede mejorar su yo social y emocional
qué significa el término autoconciencia	identificar las propias emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores	Creer que se puede influir en el comportamiento
qué incluye el término autogestión	gestionar las propias emociones y el estrés mediante la planificación, la autodisciplina y la motivación.	Asumir la responsabilidad de las propias emociones, que el valor de tomar la iniciativa y la demostración de la agencia personal y colectiva
qué incluye la toma de decisiones responsable	identificar soluciones y emitir un juicio razonado tras analizar los datos y las posibles repercusiones y consecuencias de las propias acciones.	Demostrar curiosidad y apertura de miras, reflexionando sobre el propio papel para promover el bienestar personal, familiar y de la comunidad.
qué son las buenas habilidades para relacionarse	comunicarse eficazmente, mostrar liderazgo, colaborar en la resolución de problemas y conflictos, buscar y ofrecer apoyo	Fomentar las relaciones positivas y resistir la presión social negativa, demostrando competencia cultural y defendiendo los derechos de los demás.
qué significa tener conciencia social	reconocer los puntos fuertes de los demás, identificar las normas sociales, las exigencias situacionales y las oportunidades.	De preocupación, empatía y compasión, adoptando la perspectiva de los demás y preocupándose por los sentimientos de los demás, comprender y expresar la gratitud.

Puede ver las definiciones de los cinco elementos básicos más arriba.

Plan de la lección

A continuación, encontrará un plan de clases que le ayudará a poner en práctica la formación en el aula o en línea; también puede encontrar las diapositivas y los ejercicios pertinentes en la plataforma COPE.

Tema	Método y organización	Actividad / tiempo	Tareas
El marco CASEL	Introducción al aprendizaje social y emocional (SEL) y al marco CASEL	20-30 min. & tareas	Repasar y comprender los conceptos clave
Autoconciencia	Introducir y discutir lo que es la autoconciencia. Explicar y demostrar el modelo Johari.	20-30 min. & tareas	Revisar y finalizar el modelo Johari.
Autogestión	Presentar y discutir lo que es la autogestión. Explicar y demostrar el diario de charla mental.	20-30 min. & tareas	Llevar un diario de charla mental.
Toma de decisiones responsable	Introducir y debatir lo que incluye la toma de decisiones responsable. Explicar las tareas.	20-30 min. & tareas	Manténgase al tanto de sus decisiones durante 1 o 2 días.
Habilidades sociales	Debate y demostración de las habilidades sociales. Explicación y demostración del ejercicio de buenas relaciones.	20-30 min. & tareas	Identifique la fuerza personal o el buen recuerdo relacionado con 2-3 personas y comparta su agradecimiento con ellas, ¿cómo se sintió?
Conciencia social	Debatir qué incluye la conciencia social, pidiendo ejemplos a las personas participantes. Explicar las tareas.	20-30 min. & tareas	Haga una buena acción por una persona desconocida que crea que necesita ayuda y apoyo.

Lecturas adicionales:

- El marco CASEL y los Recursos Educativos Abiertos (REA) sobre el aprendizaje social y emocional en su sitio web.

En Islandia:

VIRK. (2022) Diary Works (en islandés).

Infografía 2

Afrontamiento

El afrontamiento implica el análisis de la causa del problema o de los sentimientos negativos y la planificación de acciones correctivas para resolver el problema o reducir las consecuencias emocionales negativas. Incluye la alfabetización emocional, la atención plena, la planificación y la adopción de medidas pequeñas y a menudo novedosas para sentirse mejor frente al estrés o la ansiedad.

El primer paso para hacer frente a la situación es identificar cómo se siente (véase la figura 1), comprender por qué y trazar un mapa de los mecanismos de afrontamiento existentes y planificar acciones correctivas.

Figura 3. Marc Brackett (2019)

Este modelo estipulará los objetivos de aprendizaje y los indicadores asociados al afrontamiento. A continuación, el profesorado tendrá acceso a ejercicios y diapositivas informativas asociadas al tema.

El marco teórico utilizado principalmente es la Terapia Cognitiva Conductual y el modelo ABC sobre las intervenciones y el control de nuestros pensamientos.

El modelo ABC (Antecedente – Comportamiento [*Behaviour*] - Consecuencias) examina lo que en el entorno individual desencadena (el antecedente) los comportamientos y las consecuencias de ese

comportamiento. Puede utilizarse para desarrollar intervenciones destinadas a cambiar los comportamientos problemáticos o perturbadores en los siguientes pasos:

1. **Identificar el comportamiento objetivo** que desea cambiar (observable, sentimiento/pensamiento, respuestas físicas)
2. **Explorar los antecedentes o desencadenantes** del comportamiento, dentro de la persona (pensamientos, sentimientos, recuerdos) o en el entorno (personas, interacciones, momento del día y acontecimientos).
3. **Explorar las consecuencias**, ya sean a corto o largo plazo, útiles o inútiles, intencionadas o no.
4. **Desarrollar intervenciones** que respondan a dos preguntas: «¿Qué se consigue con este comportamiento?» y «¿Cómo se mantiene?» Explorar si los antecedentes o las consecuencias pueden ser sustituidos o reubicados, y si el comportamiento útil puede ser provocado o reforzado.

Se centra en la realización de ejercicios sencillos y en la documentación de los sentimientos, los estados de ánimo, las adversidades y las posibles respuestas para fomentar la resiliencia y mejorar nuestra capacidad para hacer frente a las adversidades en nuestra vida diaria.

En las diapositivas y los ejercicios se presenta una exposición más detallada de cada tema.

Objetivos e indicadores del aprendizaje

A continuación, se presentan los objetivos de aprendizaje y los indicadores de conocimientos, habilidades y actitudes.

Conocimiento sobre	Habilidades para	Actitudes
Alfabetización emocional	Medir su estado de ánimo	Aceptación de los sentimientos
El modelo ABS de terapia cognitivo-conductual (TCC)	Intervenir y tomar el control de nuestros pensamientos	Creer en nuestra capacidad para gestionar nuestros pensamientos
Las formas de afrontar la adversidad	Saber aplicar estos métodos para afrontar la adversidad	Sé que soy capaz de hacer frente a las dificultades
Qué son las contingencias de	Crear y seguir un plan de	Creo que puedo cambiar mi

comportamiento, relación con el modelo ABS	contingencia de comportamiento personal	comportamiento para mejorar mi bienestar
Qué es el sesgo de negatividad (3/1) en la psicología positiva	Superar el sesgo de negatividad y los eventos negativos (desencadenantes)	Ese sesgo negativo puede superarse con la práctica
Los efectos del mindfulness en el bienestar	Practicar ejercicios de atención plena para reducir el sesgo de negatividad y hacer frente a la situación	Creo que puedo practicar la atención plena para mejorar el bienestar

Plan de la lección

A continuación, encontrará un plan de clases que le ayudará a poner en práctica la formación en el aula o en línea; también puede encontrar las diapositivas y los ejercicios pertinentes en la plataforma COPE.

Tema	Método y organización	Actividad/ tiempo	Tareas
Alfabetización emocional	Introducción y demostración de qué es la alfabetización emocional y cómo aplicar el medidor de humor.	20-30 min. & tareas	Utilice el medidor de estado de ánimo para hacer una autoevaluación
Modelo ABC	Presentación del modelo ABC de terapia cognitivo-conductual. Debate y demostración de cómo podemos aplicar el modelo ABC a nuestra vida.	20-30 min. & tareas	Utilice el modelo ABC para describir casos de secuestro emocional.
Cómo afrontar la adversidad	Introducir formas de afrontar la adversidad y el papel del pensamiento positivo y el ejercicio.	20-30 min. & tareas	Identificación de 3 experiencias de dificultad y cómo las superamos.
Planes de contingencia para el comportamiento	Introducción qué son las contingencias de comportamiento, relación con el modelo ABS y cómo desarrollar dichos planes para uno/a mismo/a.	20-30 min. & tareas	Cree su propio plan de contingencia personal.

Cómo contrarrestar el sesgo de negatividad	Introducción al sesgo de negatividad en el pensamiento humano basado, debatiendo y demostrando formas de contrarrestar este sesgo.	20-30 min. & tareas	Lo que le da alegría, practique 3 cosas que puede hacer ante un evento negativo.
Practicar mindfulness o atención plena	Introducción a la atención plena y demostración de la meditación de atención plena como tarea.	20-30 min. & tarea	Guías de ejercicios de mindfulness «Calma de emergencia»

Lecturas adicionales:

- LKhan, Z. (2022). *5 Ways to deal with Hardship and pain in life*. LifeHack.
- Jones, H. (2022). *How the ABC model works in psychotherapy.* Verywell health.
- Mechner, B. (2022). *Behavioural contingencies: their significance in behaviour analysis*. Behaviour.org.
- Moore, C. (2019) What is negativity bias and how can it be overcome? PositivePsychology.com.
- Psychology Tools. (2022). ABC Model.
- Schuldt, W. (2014). *ABC model of Cognitive behavioural therapy*. Therapist Aid.
- Seidman, C. (2022). Mood meter – how are you feeling. Herald-Tribune.
- Shea, M.. (2013). *Behaviour Contingency Plan form*.

Infografía 3

Autoeficacia

La autoeficacia puede definirse como la creencia de la persona en sus propias capacidades y competencias y se aplica para ejecutar las conductas necesarias para producir logros de rendimiento específicos. Bandura (1977) reconoció cuatro fuentes clave de autoeficacia (ver figura 4).

Figura 3. El modelo de la autoeficacia

Eche un vistazo a las lecturas adicionales sobre este tema para explicar las 4 fuentes clave (Celestine, N. 2019) y cómo aplicarlas en su vida diaria:

1. Resultado de rendimiento o experiencias de maestría que obtenemos al asumir nuevos retos y tener éxito en contra de lo que creemos.
2. Las experiencias vicarias se refieren a que, cuando observamos a otras personas tener éxito (o fracasar), estimamos nuestra propia probabilidad de éxito.
3. La propia persuasión verbal y la de los demás (persuasión social) potenciará el esfuerzo y aumentará la probabilidad de éxito.
4. La excitación fisiológica se refiere a los efectos negativos del estrés o la ansiedad sobre el rendimiento y a que si se sabe gestionar el estado de ánimo en una situación desafiante se puede mejorar la autoeficacia.

Otra fuente para mejorar la autoeficacia es definir los puntos fuertes del carácter personal (modelo VIA), darse cuenta de los propios puntos fuertes característicos, así como de otros puntos fuertes a los

que no da prioridad es una buena manera de conocerte a usted mismo/a y de saber cómo se enfrenta a la adversidad.

A través de una moderna investigación financiada por el Instituto VIA sobre el carácter, se ha descubierto que existen 24 fortalezas básicas del carácter humano que se agrupan en 6 categorías más amplias llamadas virtudes. Estas fortalezas son las partes positivas de nuestra personalidad, cualidades como la bondad, la curiosidad y la perseverancia que definen quiénes somos y son percibidas como valiosas por otras personas y por la sociedad en general.

Los resultados de la encuesta VIA muestran la clasificación de nuestro perfil personal de las 24 fortalezas de carácter. Los 5 puntos fuertes más importantes se consideran los más característicos, los que más valoramos y utilizamos. Los que se encuentran en la parte inferior del resultado de nuestra encuesta personal no representan nuestros rasgos más débiles, sino aquellas fortalezas de carácter que rara vez utilizamos, que no valoramos mucho en nosotros/as mismos/as o que no utilizamos en las relaciones con los demás. Además, podemos utilizar en exceso algunas de nuestras fortalezas de carácter, es decir, demasiada honestidad puede llevarnos a la crueldad y demasiada modestia podría llevarnos a la codependencia. Al igual que las virtudes, las fortalezas personales deben estar equilibradas cuando se aplican.

Las fortalezas personales pueden cambiar con el tiempo en función de nuestros valores y prioridades. Es bueno saber que, en los malos tiempos, cuando nos enfrentamos a las adversidades, debemos confiar en nuestras fortalezas de carácter y utilizarlas, y en los buenos tiempos debemos aprender y practicar cómo utilizar las fortalezas que están en la parte inferior de nuestra encuesta.

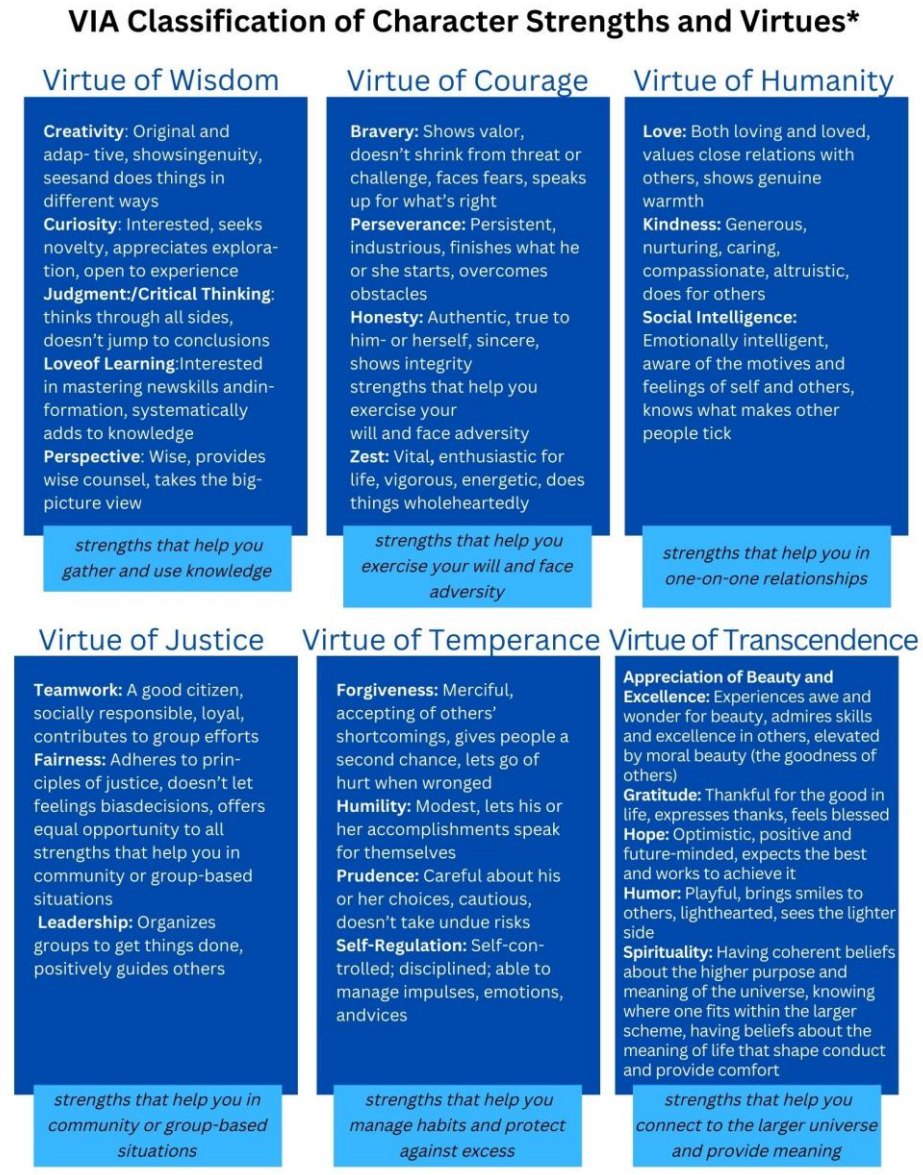

Figura 4: Clasificación VIA de los puntos fuertes y las virtudes del carácter

La **escala de autoeficacia** puede utilizarse para medir la autoeficacia de los participantes durante la formación y como tarea.

El resultado de la escala incluye la suma de los números de cada fila en la última columna. Este total equivale a su puntuación de autoeficacia. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor será su autoeficacia o confianza en su capacidad para gestionar con éxito una enfermedad o seguir un cambio de comportamiento. Esta puntuación puede cambiar con el tiempo.

Las puntuaciones van de 10 a 40 y suelen ser más altas entre las personas adultos que entre las jóvenes, además de influir otros factores como el estado civil y el profesional.

Respuestas: 1=nada cierto – 2=apenas cierto – 3= Moderadamente cierto – 4=exactamente cierto	Escriba el número que mejor describa su opinión:
Siempre consigo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	
Si alguien se opone a mí, puedo encontrar los medios y maneras de conseguir lo que quiero	
Me resulta fácil ceñirme a mis objetivos y cumplirlos	
Confío en poder hacer frente de forma eficaz a los imprevistos	
Gracias a mi ingenio, sé cómo manejar situaciones imprevistas	
Puedo resolver la mayoría de los problemas si invierto el esfuerzo necesario	
Puedo mantener la calma cuando me enfrento a dificultades porque puedo confiar en mi capacidad de afrontamiento	
Cuando me enfrento a un problema, suelo encontrar varias soluciones	
Si tengo problemas, se me suele ocurrir una solución	
Por lo general, puedo manejar cualquier cosa que se me presente	
Puntuación final	

Objetivos e indicadores del aprendizaje

A continuación, se presentan los objetivos de aprendizaje y los indicadores de conocimientos, habilidades y actitudes.

Conocimientos de	Habilidades para	Actitudes
Las 4 fuentes clave de la autoeficacia	Utilizar la escala de autoeficacia	Que se puede mejorar la autoeficacia
Conocimiento de sus 5 puntos fuertes	Reflexionar e identificar cuándo ha utilizado los 5 puntos fuertes	Creer en las fortalezas personales propias y ajenas
Conocimiento de los 3 últimos	Reflexionar sobre por qué no utiliza o valora estos puntos	Creer que se pueden potenciar las

puntos fuertes personales	fuertes	fortalezas personales.
Los efectos de desafiarse a sí mismo/a	Desafiarse a uno/a mismo/a, aprender algo nuevo	Puedo tener éxito en un nuevo reto
Los efectos de la motivación social y el estímulo	Animar y motivar a los demás	Actitud de motivación y positividad hacia uno/a mismo/a y hacia los demás

Plan de la lección

A continuación, encontrará un plan de clases que le ayudará a implementar la formación en el aula o en línea; también puede encontrar las diapositivas y los ejercicios pertinentes en la plataforma COPE.

Tema	Método y organización	Actividad / tiempo	Tareas
Las fuentes clave de la autoeficacia	Debatir las teorías de la autoeficacia y cómo se puede mejorar y medir	20-30 min. & tareas	Utilice la escala general de autoeficacia
Puntos fuertes personales	Presentar los puntos fuertes y los valores personales y demostrar cómo utilizar la herramienta de encuesta VIA.	20-30 min. & tareas	Realización de la encuesta VIA.
Los 5 principales puntos fuertes	Discutir los vínculos con los valores y el equilibrio de los puntos fuertes, arriba/abajo, uso excesivo e insuficiente de los puntos fuertes.	20-30 min. & tareas	Reflexione sobre su top 5, útil o sobreutilizado
Los 3 últimos puntos fuertes	Continuar el debate sobre los valores, ¿por qué no valora esos puntos fuertes?	20-30 min. & tareas	Reflexione sobre los 3 últimos, ¿hay que mejorarlos?
Desafiarse a uno/a mismo/a	Continuar debatiendo las fuentes clave de la autoeficacia centrándose en los resultados del	20-30 min. & tareas	Reto de aprender y hacer algo nuevo

	rendimiento o en las experiencias de dominio		(documentarlo)
Efectos de la motivación	Seguir discutiendo las fuentes clave centradas en la motivación propia y de los demás.	20-30 min. & tareas	Motivar a alguien y documentar

Lecturas adicionales

- Celestina, N. (2019). *4 Ways to Improve and Increase Self-efficacy*. Positive Psychology.
- Lopez-Carrido, G. (2020). *Self-efficacy theory*. Simply Psychology.
- Preventive cardiovascular nurses' association (PCNA). (2022). The general self-efficacy scale (GSF).
- VIA. (2022). *Personal character Strength's survey*.

Infografía 4

Optimismo y autocompasión

La mayoría de nosotros/as estamos familiarizados/as con el término optimismo, tal vez una cualidad rara en las personas cargadas de prejuicios y pensamientos de negatividad. El concepto de Martin Seligman de indefensión aprendida explica el optimismo como la forma en que las personas perciben e interpretan los eventos, las personas que perciben el fracaso o los eventos estresantes de la vida como defectos personales, mientras que el optimismo es la capacidad cognitiva de entender la situación actual tal como es, y trabajar para cambiar las cosas a favor de nosotros mismos (Chowdhury, 2019).

La autocompasión es un fenómeno estrechamente relacionado que puede definirse como «ser amable y comprensivo/a ante los fallos personales» o actuar de la misma manera con uno/a mismo/a que con un/a amigo/a querido/a, empatizar con uno/a mismo/a, ofreciendo amabilidad y comprensión (Ackerman, C. 2018). Las estudiosas clave en el campo de la autocompasión son Brené Brown (su charla TEDx sobre «El poder de la vulnerabilidad» ha recibido más de 35 millones de visitas) y Kristin Neff, que desarrolló la escala de autocompasión (*Self-compassion Scale Short Form* -SCS-SF). Ambas han identificado la vergüenza como un obstáculo clave para la autocompasión. Esto es algo que necesita ser reconocido, y a través de la autocompasión podemos aprender a abrazar estas vulnerabilidades en lugar de permitir que nos afecten negativamente. En su charla sobre la vulnerabilidad, Brown presenta que aquellas personas que sienten amor y pertenencia también sienten que son dignas de amor y pertenencia o son autocompasivas. Mientras que la vergüenza requiere 3 cosas para crecer (el secreto, el silencio y el juicio), los 3 elementos de la autocompasión que la contrarrestan son: la atención plena, la autocompasión y la humanidad (ver figura).

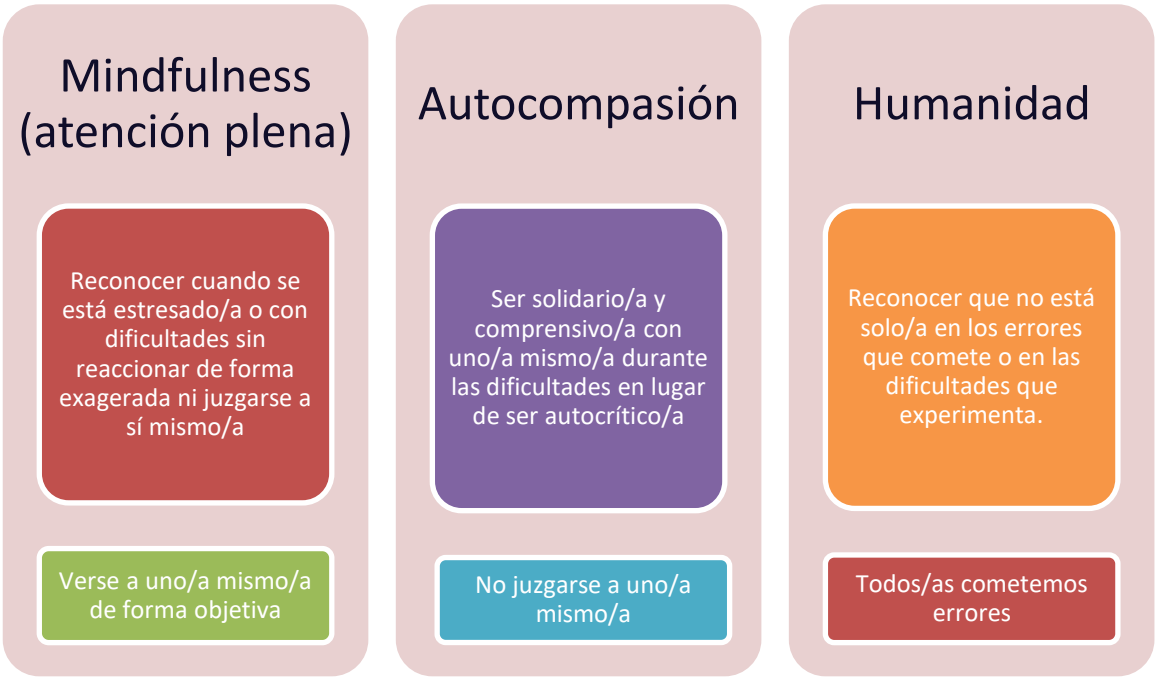

Figura 6. La autocompasión es. Basado en Embrace Autism, *Self-compassion, and self-criticism*

En este módulo proporcionaremos algunos ejercicios que pueden potenciar la autocompasión y el optimismo. Encontrará recursos educativos abiertos y ejercicios en la web de COPE.

Objetivos e indicadores del aprendizaje

A continuación, se presentan los objetivos de aprendizaje y los descriptores de conocimientos, habilidades y actitudes.

Conocimientos en	Habilidades para	Actitudes
Qué es la autocompasión	Aplicar y utilizar la escala de autocompasión	Querer utilizar la autocompasión para aumentar su felicidad
Qué es el optimismo ante la adversidad	Visualizar activamente su mejor yo posible	Atreverse a soñar con el mejor futuro posible
Los efectos de la gratitud	Utilizar la gratitud para reconectar el cerebro de lo negativo a lo positivo	Ser agradecido/a

En qué consiste el mindfulness	Verse a sí mismo/a con objetividad	Ser consciente
La autocompasión y sus implicaciones	Apoyarse y no juzgarse a sí mismo/a	Autocompasión
La condición humana	Reconocer que no está solo/a y	Mostrar aprecio por uno/a mismo/a y por los/as demás

Plan de la lección

A continuación, encontrará un plan de clases que le ayudará a poner en práctica la formación en el aula o en línea; también puede encontrar las diapositivas y los ejercicios pertinentes en la plataforma COPE.

Tema	Método y organización	Actividad / tiempo	Tareas
Autocompasión	Introducir y discutir teorías y prácticas relacionadas con la autocompasión.	20-30 min. & tarea	Rellene el Self-compassion Scale Short Form -SCS-SF
Optimismo	Introducir y debatir las teorías y prácticas que potencian el optimismo.	20-30 min. & tareas	Visualice y describa su mejor yo posible
Gratitud	Presentar y debatir cómo practicar la gratitud y el efecto que tiene sobre la autocompasión y el optimismo.	20-30 min. & tareas	Escribir una carta de agradecimiento a alguien y enviarla o leerla en voz alta
Mindfulness o atención plena	Introducir y debatir cómo ser consciente puede ser objetivo y optimista. Introducción a las tareas.	20-30 min. & tareas	Revise objetivamente un acontecimiento en el que haya sobreactuado con usted mismo/a.
Autocompasión	Introducir y discutir apoyarse a sí mismo/a y no juzgar. Introducción a la	20-30 min. & tareas	Siga la mediación al menos durante dos días

	tarea.		
Humanidad	Introducir y debatir la condición humana y la importancia de la pertenencia.	20-30 min. & tareas	Abrace a una persona cercana a usted.

Lecturas adicionales

- Ackerman, C.E. *(2018). What is Self-Compassion and what is self-love?* PositivePsychology.
- Dholakia, U. (2016). A simple exercise to boost optimism (and improve health). Psychology Today.
- Chowdhury, M.R. (2019). *11 Optimism Tools, Examples and Exercises to help improve your outlook*. PositivePsychology.
- Ohlin, B. (2016). *5 Steps to develop self-compassion & overcome your inner critic*. PositivePsychology.
- Neff, K. (2022). *Self-Compassion scale*. Self-compassion.
- Silvertant, M. (2019). *Self-compassion & self-criticism*. Embrace Autism.
- Pathway to happiness program. (2022). Loving-Kindness Meditation. Greater Good Science Centre.

Infografía 5

Evaluación

A continuación, se presentan plantillas de evaluación para cada módulo de la formación, que pueden utilizarse como recurso para realizar encuestas en línea entre las personas participantes, como ejercicios de autoevaluación o como evaluación del profesorado al alumnado o a un módulo Independientes.

Las preguntas de evaluación se distribuirán o se recopilarán en línea en relación con los diferentes módulos o tras la finalización del proyecto. El personal formador también puede evaluar a cada participante, o al grupo, basándose en los indicadores definidos más arriba, utilizando una escala que va de deficiente (D), aceptable (C), pasando por bueno (B) y excelente (A), en relación con los conocimientos, las habilidades y las actitudes definidos.

Módulo 1 - Dar prioridad a la propia salud

Indicadores:	Deficiente (D)	Aceptable (C)	Bueno (B)	Excelente (A)
Conocimiento de los métodos para priorizar su salud				
Conocimiento de la importancia de los ejercicios físicos				
Conocimiento de una dieta y nutrición saludables				
Conocimiento de la importancia de los hábitos de sueño saludables				
Conocimientos sobre adicciones y comportamientos adictivos				
Habilidades para organizar un cambio de estilo de vida				
Habilidades para decidir, planificar y dedicar tiempo a los ejercicios regulares				
Habilidades para gestionar la propia dieta				
Habilidades para desarrollar rutinas de sueño				
Habilidades para identificar comportamientos adictivos y formas de responder				
Habilidades para identificar y manejar el estrés				
Actitudes centradas en el amor, el cuidado y la propia empatía				
Actitud de estilo de vida activo **a través** del ejercicio físico				
Actitud de apreciación de la comida y la dieta saludables				
Actitud de apreciar los buenos hábitos de sueño				
Actitud de «día a día», de creer en uno/a mismo/a y de perdonar				
Actitud de empoderamiento				

Módulo 2 - Aprendizaje social y emocional

Indicadores:	Deficiente (D)	Aceptable (C)	Bueno (B)	Excelente (A)
Conocimiento de la rueda CASEL				
Conocimientos sobre la conciencia de uno/a mismo/a				
Conocimiento de la autogestión				
Conocimiento sobre la toma de decisiones responsable				
Conocimiento de las habilidades sociales				
Habilidades para aplicar la rueda CASEL a su propia vida				
Habilidades para identificar sus propias emociones, fortalezas y debilidades				
Habilidades para gestionar sus emociones, planificar e iniciar				
Habilidades para reunir y reconocer las soluciones y el impacto				
Habilidades para comunicar y colaborar en la resolución de problemas				
Habilidades para identificar normas sociales, demandas y oportunidades				
Actitud de que el aprendizaje social y emocional es posible				
Actitud de creer que se puede influir en el comportamiento				
Actitud de ser responsable de los propios sentimientos y actos				
Actitud de apertura y usted como modelo de conducta				
Actitud de positividad y coraje y resistencia a la presión social				
Actitud de preocupación, empatía y gratitud				

Módulo 3 – Estrategias de afrontamiento

Indicadores:	Deficiente (D)	Aceptable (C)	Bueno (B)	Excelente (A)
Conocimientos sobre la alfabetización emocional				
Conocimiento del modelo ABS				
Conocimiento de las formas de afrontar la adversidad				
Conocimiento de los planes de comportamiento de contingencia				
Conocimiento sobre el sesgo negativo (3/1)				
Conocimientos sobre mindfulness y meditación				
Habilidades para identificar sus sentimientos y medir su estado de ánimo				
Habilidades para afrontar la adversidad				
Habilidades para crear y seguir un plan de contingencia				
Habilidades para superar los prejuicios negativos				
Habilidades para practicar la meditación (mindfulness)				
Actitudes: aceptación de los propios sentimientos				
Actitud de creer que puede manejar sus pensamientos				
Actitud de creer que se puede hacer frente a las dificultades				
Actitud de creer que puede cambiar su comportamiento				
Actitud de creer que los prejuicios negativos se pueden superar				
Actitud de querer practicar mindfulness				

Módulo 4 - Autoeficacia

Indicadores:	Deficiente (D)	Aceptable (C)	Bueno (B)	Excelente (A)
Conocimiento del perfil de fortalezas personales				
Conocimiento de sus 5 principales puntos fuertes				
Conocimiento de sus 3 puntos fuertes				
Conocimiento de 4 fuentes de autoeficacia				
Habilidades para identificar los propios puntos fuertes				
Habilidades para identificar cuándo se aplican o sobreaplican los puntos fuertes				
Habilidades para definir por qué se valoran menos algunos puntos fuertes				
Habilidades para aplicar la escala de autoeficacia general				
Habilidades para desafiarse a sí mismo/a (nueva situación)				
Habilidades para motivar a otras personas				
Actitudes: creer que puede potenciar sus puntos fuertes				
Actitud: creer que puede mejorar su autoeficacia				
Actitud de apoyo y motivación				

Módulo 5 - Optimismo y autocompasión

Indicadores:	Pobre (D)	Aceptable (C)	Bueno (B)	Excelente (A)
Conocimientos sobre la autocompasión				
Conocimientos sobre el optimismo				
Conocimientos sobre la gratitud				
Conocimientos sobre mindfulness o atención plena				
Conocimientos sobre la autocompasión				
Conocimientos sobre la humanidad				
Habilidades para aplicar la escala de autocompasión				
Habilidades para dar la mejor imagen posible de sí mismo/a				
Habilidades para practicar la gratitud				
Habilidades para verse a sí mismo/a de forma objetiva				
Habilidades para ser comprensivo/a				
Habilidades para reconocer su humanidad				
Actitudes de optimismo y autocompasión				
Actitud de valor y bondad				
Actitud de ser consciente y no juzgar				

Hoja de trabajo y materiales:

1. **Dar prioridad a la propia salud:** ejercicios y materiales
2. **Aprendizaje social y emocional:** ejercicios y materiales
3. **Estrategias de afrontamiento:** ejercicios y materiales
4. **Autoeficacia:** ejercicios y materiales
5. **Optimismo y autocompasión:** ejercicios y materiales
6. **Infografía «Dar prioridad a la propia salud»**
7. **Infografía «Aprendizaje social y emocional»**
8. **Infografía «Estrategias de afrontamiento»**
9. **Infografía «Autoeficacia»**
10. **Infografía «Optimismo y autocompasión»**