

Facilitando la felicidad

Mientras el curso de “Introducción a la felicidad” se concentra más en la teoría que en la práctica, el enfoque de este segundo curso es casi por completo en la práctica - en la aplicación. Cada una de las clases expuestas abajo resalta una serie de técnicas basadas en evidencia científica que pueden significativamente impactar tu felicidad y la de los demás. Durante un periodo de 22 semanas - el cual incluirá clases y “webinarios” - te presentaré la ciencia detrás de cada técnica, para luego brindarte pasos concretos que puedes tomar para lograr una diferencia significativa en tu vida.

Clase 1: La naturaleza del cambio

El primer módulo explora la neurociencia de la transformación y presenta un modelo para la consecución de un cambio duradero.

- 1.5. ¿Cuál es el objetivo de este curso? ¿Cuáles son los beneficios de la experimentación? ¿Cuál es la diferencia entre información y transformación?
- 1.5. ¿Qué es la plasticidad neuronal y por qué es importante? ¿Preferirías ser un conductor de taxi en Nueva York o en Londres? ¿Cuál es la conexión entre los caminos y ríos neurales? ¿Cuál es la clave para lograr un cambio positivo?
- 1.7. ¿Qué ideas sobre el cambio comparten Peter Senge y Daniel Goleman? ¿Quiénes son los NCs, los TCs y los LCs? ¿Cuál es el Efecto de Luna de Miel?
- 1.8. ¿Cómo trabajan juntas la fuerza de voluntad (Will power) y de consecución (Way power)? ¿Cuáles son los componentes de un proceso de cambio exitoso? ¿Por qué el trabajo duro no es suficiente para una transformación significativa?

Clase 2: Rituales

Presento el qué y cómo de los rituales, los cuales constituyen la vía primaria para un cambio duradero.

- 2.5. ¿Qué distingue al grupo de cambio duradero del grupo de cambio temporal? ¿La motivación es suficiente para lograr el cambio? ¿Diste seguimiento a tus propósitos de Año Nuevo? ¿Telavaste los dientes esta mañana?
- 2.6. ¿Por qué es útil el fracaso? ¿Por qué es bueno hacerse tiempo para los rituales? ¿Qué son los rituales saludables versus los nocivos? ¿Qué es un hábito fundamental?
- 2.7. ¿Cuál es el libro favorito de Jeff Bezos? ¿Cuál intervención de dos semanas cambia nuestra estructura neuronal? ¿Cuál es la diferencia entre Cambio de Viernes y Cambio de Lunes?
- 2.8. ¿Cuáles son las 12 técnicas que aprenderás en este curso? ¿Cuáles técnicas están mejor alineadas con tu pasión y fortalezas de desempeño?

Clase 3: Meditación (S2)

En esta clase hablo acerca de la meditación como técnica, asociada con el segundo principio espiritual para convertir experiencias ordinarias en extraordinarias.

- 3.5. ¿Cuál es la diferencia entre meditación formal e informal? ¿Cuáles son las cuatro pautas para la práctica de la meditación de atención plena? ¿Cuáles son los tres caminos a través de los cuales la meditación impacta en nuestro Ser Integral? (Pista: 3 Ps)
- 3.6. ¿Cuál es el valor de estar presente? ¿Cómo podemos incrementar la experiencia placentera en la meditación? ¿Cómo podemos volvernos más perceptivos, más sensibles al mundo, y por qué deberíamos hacerlo?
- 3.7. ¿Cómo se practica la Meditación Básica? ¿Cómo se practica la Meditación Metta Bhavana? ¿Cuáles son los beneficios de la Meditación Metta Bhavana?
- 3.8. ¿Qué es la Meditación de Amor a un Objeto? ¿Cómo puedes aprender a amar a un extraño en el metro? ¿Cómo pueden la música, tu cuerpo o una silla convertirse en objetos de meditación?

Clase 4: Recordatorios (W1)

El enfoque de esta clase son los recordatorios, un conjunto de técnicas comprobadas que se basan en la sabiduría de diversas religiones.

- 4.5. ¿Quién tenía razón, el filósofo o el teólogo? ¿Qué son los recordatorios ritualizados? ¿Qué tienen en común los votos matrimoniales y la visión de una compañía?
- 4.6. ¿Qué es la amnesia anterógrada y qué tiene que ver con los recordatorios? ¿Qué es un Ritual Diario? ¿Cuáles son tus Afirmaciones de Yo Ideal?
- 4.7. ¿Qué son los Recordatorios Específicos? ¿Cómo transformó Juan Pablo su vida usando recordatorios?
- 4.8. ¿Cómo transformó Rory su vida usando un recordatorio? ¿Cuáles son algunos de los usos de los brazaletes? ¿Qué son los Recordatorios Siempre Presentes? ¿Qué es un Mini Recordatorio?

Clase 5: Replanteamiento Emocional (E1)

El tema de esta clase es el aprendizaje de técnicas de replanteamiento emocional.

- 5.5. ¿Por qué nuestro entendimiento de la maleabilidad del cerebro es tan significativo? ¿Qué tiene que ver el Renacimiento con la plasticidad neuronal y la neurogénesis? ¿Cómo está llevándonos la Revolución de la Felicidad a un Segundo Renacimiento?
- 5.6. ¿Quién es Lester Levenson? De acuerdo con Levenson, ¿cuál es el camino a la felicidad? ¿Se puede convertir el resentimiento en amor?
- 5.7. ¿Cómo reducir nuestro estándar emocional nos ayuda a resolver conflictos? ¿Debemos siempre perdonar? ¿Qué es la derrota emocional?
- 5.8. ¿Quiénes son primos emocionales? ¿Debemos sentirnos tranquilos o emocionados antes de hablar en público? ¿Qué es el replanteamiento cognitivo?

Clase 6: Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (P2)

En esta clase, presento el Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad como una técnica de ejercicio eficiente y efectiva.

- 6.1. ¿Qué es NEST? ¿Qué es HIIT? ¿Qué es HRV? ¿Por qué tantos ACRÓNIMOS?
- 6.2. ¿Por qué HIIT es más eficiente y efectivo que un ejercicio aeróbico regular? ¿El boom-boom-boom-boom es mejor o peor que el boom—boom—boom-boom?
- ¿Cuál es el entrenamiento de un minuto?
- 6.3. ¿Cuáles son algunas maneras de informalmente incomodarse a uno mismo? Es hora de otro acrónimo: ¿Qué es HICT? ¿Qué precauciones debemos de tomar antes de tomar el camino de HIIT?
- 6.4. ¿Qué necesitamos si queremos que nuestra mascota roedora viva más? ¿Y si nosotros queremos vivir más? ¿Cómo se ve un régimen variado de ejercicio? Si no lo haces ya, ¿cuándo empezarás a ejercitarte?

Clase 7: Proceso de Integración Cuerpo-Mente

Esta clase explora la idea de que cada estado psicológico tiene impactos físicos.

- 7.1. ¿Cuáles son las dos premisas básicas de MBI? ¿Cuáles son los resultados físicos de la alegría, la determinación y la seguridad en uno mismo? ¿Cuál es la diferencia entre resultados universales, culturales y físicos personales?
- 7.2. ¿Cuál es la relación entre actitudes y comportamientos? ¿Cuál es la teoría de la autopercepción? ¿Cómo puedes generar positividad sincera? ¿Qué es un estado psicológico racional?
- 7.3. ¿Cuáles son los ABCs de la psicología y cómo están relacionados con el MBI? ¿Por qué los maestros de meditación a menudo hacen énfasis en que nos sentemos derechos con una espina dorsal estirada? ¿Qué significa la palabra “Yoga”?
- 7.4. ¿Cómo podemos combinar el MBI con recordatorios? ¿Cuál es la diferencia entre una práctica MBI formal e informal?

Clase 8: Escribir en un diario y volver a contar historias (I1)

La técnica de la que hablo en esta clase, bajo el primer principio intelectual, es el escribir en un diario.

- 8.5. ¿Cuál es la teoría unificadora de la psicología? ¿Qué papel juegan las historias en la psicología clínica y de desarrollo? ¿Qué papel juegan en la psicología organizacional, cultural y cognitiva?
- 8.6. ¿Asustar a los niños con una vida de crimen ayuda a alejarlos de violar las leyes? ¿Cómo pueden las historias ayudar al fracaso o éxito de los estudiantes universitarios?
- ¿En qué formas el escribir en un diario contribuye a nuestra salud mental?
- 8.7. ¿Qué es la escritura enfocada a la búsqueda de beneficios? ¿Cómo podemos usar la el enfoque en búsqueda de beneficios para escribir acerca de cada uno de los elementos SPIRE?
- 8.8. ¿Qué podemos hacer para sacar a relucir la mejor versión de nosotros mismos? ¿Qué significa escribir en un diario *acerca* del futuro y *desde* el futuro? ¿Cómo pueden las historias ser usadas para la planeación estratégica? ¿Qué le diría tu yo de 110 años a tu yo actual?

Clase 9: Establecimiento Appreciativo de Metas (S1)

En esta clase, discuto el Establecimiento Appreciativo de Metas, una técnica que puede ayudar a individuos y organizaciones a lograr sus propósitos.

9.5. ¿Qué es la Indagación Appreciativa (IA)? ¿Qué tiene que ver Joshua Bell con esta aproximación? ¿Cómo se diferencia la IA de aproximaciones tradicionales a la resolución de problemas? ¿Qué es la positividad aterrizada?

9.6. ¿Cuáles son las 4Ds? ¿Cuáles son las cuatro etapas del proceso de Establecimiento Appreciativo de Metas?

9.7. ¿Cuáles son los beneficios de recordar un pasado positivo? ¿Cuáles son los beneficios de imaginar un futuro fantástico? ¿Cuál es la Pregunta Milagrosa? ¿Qué es “soñar despierto con propósito”?

9.8. ¿Cuáles son los beneficios de generar compromisos concretos? ¿Cuáles son los beneficios de realizarlos con acciones auténticas? ¿Cuál es el papel de las fortalezas y los valores en el proceso de Establecimiento Appreciativo de Metas?

Clase 10: Arte Emocional (E1)

Esta clase se enfoca en crear y experimentar el arte como manera de cultivar un bienestar emocional.

10.5. ¿Cómo puede el arte contribuir a cada uno de los elementos SPIRE? ¿Qué es la Resonancia Positiva? ¿Cómo pueden la música, la pintura, la poesía, el cine y otras formas artísticas incrementar los niveles de Ser Integral?

10.6. ¿Quién es James Pawelski? ¿Qué es un Portafolio Positivo? ¿Cuáles son las diez grandes emociones positivas, según Barbara Fredrickson?

10.7. ¿Quién es Alain de Botton? Según Alain de Botton, ¿qué criterio deberíamos seguir al organizar una exhibición de arte? ¿Cómo puede el arte enseñarnos a sufrir más exitosamente? ¿Cuál es el verdadero propósito del arte?

10.8. ¿Qué es un Evento Emotivo de Arte? ¿Cuáles son algunos de los elementos que conforman tal evento?

Clase 11: Exploración Guiada (I1)

Esta clase trata sobre la enseñanza, específicamente de la Exploración Guiada como técnica que genera crecimiento y desarrollo en maestros y estudiantes.

11.5. ¿Cuál es el ciclo de aprendizaje-enseñanza? ¿Cuáles son los beneficios de la enseñanza (para el maestro)? ¿Por qué el cambio es tan difícil?

11.6. ¿Qué es la Exploración Guiada (Guidex)? ¿Cuál es el Método de Caso Práctico? ¿Cuáles son las directrices clave para el Guidex? ¿Cuál es el mensaje de William Blake en su poema “Augurios de Inocencia”?

11.7. ¿Cuáles son las directrices para preparar una clase de Guidex? ¿Cómo ser exitoso cada vez que enseñes? ¿Cómo puedes usar historias en un aula Guidex?

11.8. ¿A qué se refieren 1.5X y 2X en el contexto de una clase? Los maestros, ¿nacieron o se hacen? ¿Cómo se crean a sí mismos los maestros? ¿Cómo puedes ingresar al Salón de la Fama de los Maestros?

Clase 12: Improvisación (R2)

En esta clase, hablo sobre el arte de la improvisación, así como la ciencia detrás de esta importante práctica para cultivar relaciones interpersonales a través de la alegría y el juego.

12.5. ¿Qué es el teatro de improvisación (improv)? ¿Se te ocurren cosas de las cuales te podrías arrepentir más adelante en tu vida? ¿Cuál es el antídoto para la preocupación y seriedad excesiva?

12.6. ¿Quién es Patricia Madson? ¿Cuáles son las seis máximas de la improvisación? ¿Por qué decir “sí”? ¿Por qué prestar atención?

12.7. ¿Por qué el fracaso es tan importante? ¿Por qué la apreciación es central para la improvisación? ¿Qué significa “cuidar” de otros en la improvisación y cómo puede eso mejorar las demás relaciones en nuestra vida? ¿Se puede disfrutar del éxito sin sufrir el dolor?

12.8. ¿Cuál es el ejercicio de “Sí, y...”? ¿Cómo se pueden inventar proverbios? ¿Cómo puede la improvisación ayudarte a contar historias? ¿Cuáles son algunos otros juegos de improvisación? ¿Por qué la improvisación es tan importante tanto para la supervivencia como para el desarrollo?

Clase 13: Intervenciones del Entorno (W2)

Esta clase se enfoca en la noción de que para lograr el bienestar integral individual y comunal, necesitamos abordar la persona y la situación, lo individual y lo ambiental.

13.5. ¿Por qué 1968 fue un año tan importante en el campo de la psicología? ¿Qué importa más, la agencia individual o la presión situacional? ¿De qué trata el experimento de Stanley Milgram sobre la obediencia a la autoridad? ¿De qué trata el experimento de Philip Zimbardo sobre la prisión?

13.6. ¿Puede liberarnos el ser conscientes sobre las fuerzas del entorno? ¿Cuál es el impacto de enfocarnos primariamente en el poder nocivo de la situación? ¿Qué pueden hacer historiadores, periodistas y autores para crear un mejor futuro para todos nosotros?

13.7. ¿El entorno es bueno o malo? ¿Cómo puedes mejorar tu vista? ¿Qué son los “grupos de felicidad”?

13.8. ¿Cómo puedes crear un entorno que saque a relucir lo mejor de ti y de otros? ¿Cuál es el papel de la preparación previa positiva, las personas positivas, las elecciones positivas y los comportamientos positivos? ¿Cómo puedes transformar positivamente tu supermercado local en quince minutos?

Clase 14: Creando un Happiness Center (Centro de felicidad) (R1)

En esta clase, me enfoco en crear un Centro de felicidad. Un lugar dedicado a ayudar a las personas a entender, buscar y obtener la máxima moneda de cambio en la vida.

- 14.5. ¿Qué son los Centros de felicidad? ¿Qué significa ser un líder auténtico?
¿Qué papel juega el carisma en el contexto de ser un líder efectivo? (Pista: Prepárese para una sorpresa).
- 14.6. ¿Cuál es el impacto de la tecnología en nuestra salud mental? ¿Cómo puede la tecnología contribuir a cada uno de los elementos SPIRE? ¿Qué es el Aula Invertida?
- 14.7. ¿Cuáles son las doce técnicas que cubrimos en este curso?
- 14.8. ¿Qué es un Líder Servicial? ¿Quiénes han sido algunos de los grandes líderes serviciales en la historia? ¿De qué forma escuchar es central para el liderazgo servicial? ¿Qué tienen que ver las películas con el escuchar? ¿Estás listo para ser un líder servicial?