

Trabajo Práctico 3 [TP3]

5 puntos

¿Cuál es una experiencia considerada positiva para Elena?

- ✓ Cuando comparte con amigos.
- ✓ Cuando hace actividades creativas.
- ✓ Cuando hace degustaciones de té.
- Cuando toma un helado.
- Cuando descansa.

5 puntos

La productividad es considerada uno de los rasgos más importantes en tanto es considerado una habilidad para el trabajo, el estudio, etc. Las investigaciones sugieren que cuanto mayor es la felicidad, se registra mayor productividad y mayores ingresos. De acuerdo con esta afirmación, ¿dónde ve Elena un impacto de productividad cuando experimenta estados de ansiedad continua?

 Cuando pelea.

 Cuando se prepara para salir con amigos.

 Cuando logra concentrarse para estudiar, dilata rendir materias.

- ✓ Cuando se pone a pensar demasiado en el futuro y experimenta emociones negativas.
- ✓ Cuando rinde.

5 puntos

El engagement corresponde a:

 Un estado que mezcla una absorción, con una tarea y concentración alta; como la creación de una burbuja que favorece el bienestar. Conocido como estado de flow.

 Un estado de absorción donde descubrimos soluciones de problemas.

 Un estado de concentración con el presente y el cuerpo.

 Un estado de exaltación y disfrute total con consciencia del tiempo.

 Un estado de bienestar que nos hace tener conciencia de nosotros mismos.

5 puntos

El sentido de logro está asociado a alcanzar metas propuestas y sentir avance. ¿Cuál de las siguientes situaciones de Elena se refieren a esta variable?

 Por momentos se siente disminuida.

 Por momentos siente que no podrá lograrlo.

 Por momentos siente que nada vale la pena.

 Por el momento quisiera sentir que hace algo importante en su vida.

 Por momentos siente emociones negativas.

5 puntos

Calidad de vida, bienestar subjetivo, bienestar social, satisfacción vital, son términos relacionados con la felicidad. A partir de esto, ¿qué dos aspectos, fases o dimensiones están relacionados con esta afirmación?

- El bienestar posee una dimensión social y comunitaria.
- El bienestar posee una dimensión básica y general que es subjetiva.
- El bienestar posee una dimensión personal y colectiva.
- El bienestar posee una dimensión subjetiva y primaria.
- El bienestar posee una dimensión básica y primaria.

5 puntos

Los vínculos sociales, ¿a qué variable del modelo corresponden?

- Flow.
- Logros.
- Propósito.
- Engagement.
- Relationship.

5 puntos

Las emociones positivas tienen la característica de generar estados subjetivos agradables. ¿Qué estrategias son las más adecuadas para Elena, que le permitan ganar bienestar individual?

- No debería hacer nada, el tiempo lo resuelve todo.
- Hacer deporte y olvidarse de los problemas.
- ✓ Mejorar sus relaciones y aprender a conversar sin confrontar.
- Darle importancia a lo que realmente importa.
- ✓ Mejorar su planificación con pausas de ocio y distracción.

5 puntos

Las personas que logran tener un propósito se autoperciben más felices. Elena en ocasiones ha sentido sensaciones de vacío y de falta de plenitud. ¿A qué variable del PERMA nos referimos?

- Engagement.
- Accomplishment/Logro.
- Propósito/Meaning.
- Emociones positivas/positive emotion.
- Relaciones sanas/Relationship.

5 puntos

¿Por qué es tan importante propiciar emociones positivas?

Las investigaciones arrojan que, a mayor reserva de emociones positivas, mayor es el impacto para mejorar o afrontar situaciones de estrés.

No es posible propiciar emociones positivas, estas no dependen de uno.

Porque es mejor.

Porque las investigaciones arrojan que así los problemas se disuelven.

Porque las emociones positivas ayudan a ser mejores personas.

05 puntos

A nivel individual se enfoca en aspectos como la capacidad para el amor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el talento, el perdón, la sabiduría, la espiritualidad, podríamos considerar todas estas y algunas otras más, como fortalezas. A nivel social explora virtudes como el altruismo, la civilidad, la tolerancia, el trabajo ético.

Falso, no son términos que corresponden con la felicidad.

Verdadero, son términos que se relacionan con la felicidad.

15 puntos

Cuando Elena se compromete con una tarea, o con un proyecto, experimenta un estado de flujo o flow donde el tiempo parece detenerse y el disfrute se hace mayormente presente. Indica las actividades que disfruta.

✓ Cuando se dedica a creaciones artísticas.

Cuando lee.

Cuando camina.

✓ Cuando hace degustaciones de té.

Cuando baila.

25 puntos

De acuerdo con las variables comprendidas del modelo PERMA y los aportes de la psicología positiva sobre el bienestar subjetivo, ¿qué experimenta Elena?

Elena no tiene problemas para lograr percibir un estado de bienestar subjetivo, ya que, a pesar de afrontar algunas inquietudes, se siente plena y feliz.

Elena si bien experimenta emociones positivas, su vacío guarda relación con los factores implicados en el propósito, en especial cuando conecta con el sentimiento de hacer algo superior a ella misma o más importante, anclando el sentido.

35 puntos

Podemos decir que las emociones son un proceso altamente adaptativo al dar prioridad a la información relevante para la supervivencia. Este proceso se activa cuando detectamos algún cambio psíquicamente significativo. Por lo tanto, las emociones poseen un carácter subjetivo. Elena siente ansiedad cuando piensa en el futuro.

Falso, el cerebro activa la incertidumbre solo cuando se encuentra frente a una situación específica.

Verdadero, el cerebro está preparado para habitar la incertidumbre y ensaya situaciones de riesgo.

45 puntos

Las relaciones saludables promueven:

Mayor red social.

- ✓ Mejor salud física.
- ✓ Parejas más sólidas.
- ✓ Relaciones ricas y sanas.

Mayor trabajo.

55 puntos

Experimentar pensamientos de tristeza, angustia y vacío, ¿a qué tipo de experiencia se asocia?

Emociones positivas.

Emociones negativas.

Estado de flow.

Estado de confusión.

Estado de engagement.

65 puntos

¿Cuál es una experiencia negativa para Elena?

Cuando debate algún tema y no puede confrontar con su propia opinión.

Cuando practica deportes.

Cuando lee.

Cuando hace degustaciones de té.

Cuando estudia.

75 puntos

¿Cuáles de las siguientes estrategias pueden ser consideradas válidas para Elena de cara a mejorar su bienestar subjetivo?

- ✓ Incrementar momentos sociales.

Practicar patín.

- ✓ Trabajar su propósito.

Aumentar sus momentos de no hacer nada.

- ✓ Mejorar sus relaciones y conversaciones con personas de su afecto cercano.

85 puntos

Elena disfruta cada día de tomar té especiados, tanto que ha recolectado una colección de distintas regiones de la India. Toma cursos donde frecuentemente experimenta absorción y suele ser una gran anfitriona de jornadas de té. ¿Qué aspectos o variables del modelo PERMA se potencia con esta actividad?

Relaciones sanas.

Sentido de logro.

Propósito.

Salud y bienestar.

Emociones positivas y engagement.

95 puntos

Las personas que mayormente logran acumular experiencias positivas sobre las negativas y tienen sentido vital, y progreso en sus vidas, suelen autopercebir mayor bienestar. ¿Qué le falta a Elena para sentir mayor bienestar?

Llevarse mejor con sus padres.

Incrementar y mayores momentos positivos.

Incrementar horas de estudio.

Ponerse de novia.

Incrementar horas con trabajo de algún tipo productivo.

05 puntos

Elena cuando se pone a estudiar siente un estado de absorción y flow.

Verdadero, el estudio le genera placer.

Falso, la sensación de bienestar la siente cuando hace degustación de té.