

Trabajo Práctico 3 [TP3]

Comenzado: 7 de sep en 21:18

Instrucciones del examen



01 Objetivo de la actividad

Luego de recorrer las lecturas de todo el módulo y adquirir conocimientos específicos sobre la materia, pretendemos con este trabajo práctico que alcances los siguientes objetivos:

- Identificar las conductas y estrategias son más efectivas para la resolución de problemas y la construcción del bienestar individual con impacto profesional.
- Reconocer las variables del modelo PERMA.

02 Enunciado de la actividad

Lee con atención el siguiente caso teniendo presente cada uno de los contenidos que hemos desarrollado en el módulo. Una vez leído, tendrás que resolver **preguntas cerradas en base al mismo**. Haz clic sobre el siguiente enlace para **descargar el enunciado**:

Clic aquí ↓

(https://siglo21.instructure.com/courses/13195/files/7889682/download?download_frd=1)

03 Preguntas

En continuación, te presentamos un conjunto de preguntas para que puedas evaluar el avance de tu aprendizaje. Ten en cuenta que la nota del Trabajo Práctico es uno de los requisitos necesarios para la regularidad de la materia. Podrás encontrar distintos tipos de preguntas



Selección múltiple

Una sola de las opciones es correcta. Las alternativas están indicadas con círculos. Debes seleccionar la alternativa correcta marcando el círculo precedente.

Respuesta múltiple

Hay más de una respuesta correcta. Las alternativas están indicadas con cuadrados. Seleccione todas las alternativas que considere correctas, tildando en el cuadrado precedente. Se le otorgará un puntaje parcial en caso de no marcar todas las correspondientes.

Coincidente

Vincule dos categorías seleccionando en la primera columna el concepto que se corresponde con la categoría de la segunda columna.

Verdadero - Falso

Debe indicar si la proposición puede considerarse verdadera o falsa. Tenga en cuenta que si un solo elemento de la proposición es falso, debe considerarla falsa en su conjunto.



Pregunta 1

5 pts

Actualmente, la soledad es uno de los problemas más endémicos. Nos dispone en estado de hipervigilancia, percibiendo amenaza social con mayor frecuencia, se generan sesgos de momentos en los que solo nos sentimos rechazados, apareciendo procesos conductuales que condicionan la posibilidad de interactuar más libremente. ¿Cuándo se podría ver reflejado esa afirmación en las conductas de Elena?

- ☐ Cuando sueña.
- ☒ Cuando discute con amigos o personas con las que no comparte puntos de vista.

- ☐ Cuando está por rendir exámenes porque no puede concentrarse.
- ☐ Cuando experimenta alta incertidumbre.
- ☐ Cuando se dedica a creaciones artísticas, siente que disfruta la actividad a pleno, tanto como una actividad de degustación de té que aprendió de su abuela materna. Porque eso la pone ansiosa.

Pregunta 2

5 pts

El pilar central, no solo por estar en el centro del modelo PERMA, sino por lo que ello implica para los seres humanos, es la construcción de relaciones positivas. Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, y contar con adecuadas relaciones sociales es indispensable para nuestro bienestar. ¿Cuándo Elena experimenta esta variable?

- ☐ Cuando pinta.
- ☒ Cuando desarrolla actividades recreativas con sus amigos.
- ☐ Cuando hace deporte.
- ☐ Cuando habla con su familia.
- ☐ Cuando descansa.

Pregunta 3

5 pts

El propósito o meaning es un factor del modelo PERMA que refiere a la búsqueda de trascendencia: la sensación de que estamos realizando acciones con impacto en algo más grande que uno mismo.

Esto implica establecer y alcanzar metas alineadas a valores que nos trascienden. ¿Cuándo se ve reflejado en Elena la falta de esta variable?

- ☒ Cuando Elena siente vacío y tristeza asociado a no sentir que hace algo importante.
- ☐ Cuando discute con gente que aprecia.

- ☐ Cuando no hace nada.
- ☐ Cuando toma té con amigas, porque es un ocio puro.
- ☐ Cuando pinta.

Pregunta 4**5 pts**

Además del HPA (eje hipotálamo pituitario adrenal) que nos afecta fisiológicamente, ¿qué otras consecuencias más concretas se presentan en Elena cuando siente temor a la soledad?

- ☐ Trastornos agresivos.
- ☒ Trastornos de sueño.
- ☐ Otros trastornos.
- ☐ Trastornos alimenticios.
- ☐ Trastornos digestivos.

Pregunta 5**5 pts**

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 rinde.
- ☐ Cuando se prepara para salir con amigos.
- ☒ Cuando se pone a pensar demasiado en el futuro y experimenta emociones negativas.
- ☐ Cuando logra concentrarse para estudiar, dilata rendir materias.
- ☒ Cuando pelea.

Pregunta 6**5 pts**

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

- ☐ Logros.
- ☐ Flow.
- ☒ Relationship.
- ☐ Propósito.
- ☐ Engagement.

Pregunta 7**5 pts**

¿Cuál es una experiencia considerada positiva para Elena?

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

Pregunta 8**5 pts**

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.

- ☐ Verdadero, son términos que se relacionan con la felicidad.
- ☒ Falso, no son términos que corresponden con la felicidad.

Pregunta 9**5 pts**

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 nada vale la pena.
- ☒ Por el momento quisiera sentir que hace algo importante en su vida.
- ☐ Por momentos siente emociones negativas.
- ☐ Por momentos siente que no podrá lograrlo.

Pregunta 10**5 pts**

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.

Pregunta 11**5 pts**

¿Cuáles de las siguientes variables se relacionan con la dificultad de Elena cuando se refiere a hacer algo superior a ella misma?

- ☒ Narrativa.
- ☒ Pertenencia.
- ☒ Propósito.

- ☐ Valor.
- ☒ Transcendencia.

Pregunta 12**5 pts**

El propósito es un componente del sentido, lo que nos guía hacia el futuro. Además, tiene como implicancia hacer un aporte para alguien más.

- ☐ Falso, está ligado a grandes aportes.
- ☒ Verdadero, es una suma de pequeñas cosas conectadas de algo más global, nos dota de propósito.

Pregunta 13**5 pts**

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

Pregunta 14**5 pts**

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 horas de estudio.
- ☐ Incrementar horas con trabajo de algún tipo productivo.
- ☒ Incrementar y mayores momentos positivos.
- ☐ Ponerse de novia.

Pregunta 15

5 pts

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

- ☐ Aumentar sus momentos de no hacer nada.
- ☒ Mejorar sus relaciones y conversaciones con personas de su afecto cercano.
- ☐ Practicar patín.
- ☒ Incrementar momentos sociales.
- ☒ Trabajar su propósito.

Pregunta 16

5 pts

¿Cuál de las siguientes recomendaciones favorecen a Elena para mejorar su bienestar individual?

- ☒ Elena podría incorporar paulatinamente algunos ejercicios de disminución de la ansiedad, como son los de atención plena, pero fundamentalmente podría aumentar sus micro momentos positivos, de manera que vaya mejorando su autopercepción. Además hacer algo con implicancia superior a ella misma que llene su sensación de vacío y tristeza, conectando con algo superior a ella. Descubrir su propósito puede ayudarle a poner foco y mejorar su felicidad.
- ☐ Elena podría hacer yoga o practicar un deporte que le agrade, hacer algunos ejercicios para mitigar sus pensamientos negativos con pensamientos-antídoto y finalmente tener paciencia, el tiempo hará que madure y pueda sentirse mejor. La felicidad es algo que se

percibe de a momentos y ella deberá convivir con sus problemas cotidianos como los tenemos todos.

Pregunta 17**5 pts**

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.

Pregunta 18**5 pts**

Una de las técnicas más difundidas para la mitigación de experiencias negativas, como la ansiedad es:

- ☐ Yoga.
- ☐ Acuagym.
- ☒ Mindfulness.
- ☐ Deporte en general.

Pregunta 19**5 pts**

El engagement corresponde a:

- ☐ Un estado de exaltación y disfrute total con consciencia del tiempo.
- ☐ Un estado de bienestar que nos hace tener conciencia de nosotros mismos.

- ☒ 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.

Pregunta 20**5 pts**

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?

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

Examen guardado en 21:26

[Entregar examen](#)