

Trabajo Práctico 3 [TP3]

Comenzado: 7 de sep en 20:49

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

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 no hace nada.

☐ Cuando pinta.

- ☒ Cuando Elena siente vacío y tristeza asociado a no sentir que hace algo importante.
- ☐ Cuando toma té con amigas, porque es un ocio puro.
- ☐ Cuando discute con gente que aprecia.

Pregunta 2**5 pts**

¿Cuál es una experiencia considerada positiva para Elena?

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

Pregunta 3**5 pts**

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

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

Pregunta 4**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 sus relaciones y aprender a conversar sin confrontar.
- ☐ Hacer deporte y olvidarse de los problemas.
- ☒ Mejorar su planificación con pausas de ocio y distracción.
- ☐ No debería hacer nada, el tiempo lo resuelve todo.
- ☐ Darle importancia a lo que realmente importa.

Pregunta 5

5 pts

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

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

Pregunta 6

5 pts

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

- ☐ Emociones positivas.
- ☐ Estado de flow.
- ☐ Estado de engagement.
- ☒ Emociones negativas.

- ☐ Estado de confusión.

Pregunta 7**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 logra concentrarse para estudiar, dilata rendir materias.
- ☐ Cuando rinde.
- ☒ Cuando pelea.
- ☐ Cuando se prepara para salir con amigos.
- ☒ Cuando se pone a pensar demasiado en el futuro y experimenta emociones negativas.

Pregunta 8**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.

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

Pregunta 9**5 pts**

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.

Pregunta 10

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 11

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 social y comunitaria.
-
- ☐ 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.

Pregunta 12**5 pts**

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 hace degustaciones de té.
- ☐ Cuando camina.
- ☐ Cuando baila.
- ☒ Cuando se dedica a creaciones artísticas.
- ☐ Cuando lee.

Pregunta 13**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 habla con su familia.
- ☒ Cuando desarrolla actividades recreativas con sus amigos.
- ☐ Cuando hace deporte.
- ☐ Cuando descansa.

Pregunta 14**5 pts**

¿Por qué es tan importante propiciar emociones positivas?

- ☐ Porque las investigaciones arrojan que así los problemas se disuelven.
- ☐ Porque las emociones positivas ayudan a ser mejores personas.
- ☐ No es posible propiciar emociones positivas, estas no dependen de uno.
- ☒ Las investigaciones arrojan que, a mayor reserva de emociones positivas, mayor es el impacto para mejorar o afrontar situaciones de estrés.
- ☐ Porque es mejor.

Pregunta 15**5 pts**

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?

- ☒ Emociones positivas y engagement.
- ☐ Propósito.
- ☐ Salud y bienestar.
- ☐ Relaciones sanas.
- ☐ Sentido de logro.

Pregunta 16**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 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.
- ☐ Cuando experimenta alta incertidumbre.
- ☐ Cuando está por rendir exámenes porque no puede concentrarse.
- ☒ Cuando discute con amigos o personas con las que no comparte puntos de vista.

Pregunta 17**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 18**5 pts**

¿Cuál de las siguientes estrategias puede ser útil para Elena a la hora de conversar, cuando debe confrontar?

- ☒ Activo constructivo, podemos juntos profundizar y experimentar algo agradable en el intercambio.
- ☐ Pasivo constructivo, el interés por el otro es breve, no logramos profundizar demasiado por lo tanto la posibilidad de intimar y de lograr mejores resultados es pobre.
- ☐ Pasivo: no hacemos nada, ignorando completamente lo que sucede en una conversación. La indiferencia misma.
- ☐ Activo destructivo: es cuando una conversación se centra en indicar lo destructivo, por ejemplo, cuando ponemos foco en lo que no conseguimos.

- ☐ Pasivo destructivo, donde directamente ignoramos o nos sentimos ignorados o ignoramos al otro, no pudiendo producir cambios positivos en una relación.

Pregunta 19**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?

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

Pregunta 20**5 pts**

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

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

No hay datos nuevos para guardar. Última comprobación a las 21:16

Entregar examen

