

Introduction to Happiness Studies

Introducción a los Estudios de la Felicidad



To learn more about HSA contact us at:
info@happinessstudies.academy

Introduction to Happiness Studies

El curso consta de veintiséis clases de una hora de duración cada una. Cada clase se subdivide en cuatro sesiones. A continuación, hay una breve descripción de cada clase, con una serie de preguntas que corresponden a cada una de las cuatro sesiones. El propósito de estas preguntas es abrir tu mente a la búsqueda que estás por emprender, reforzar el aprendizaje y recordarte los principales hilos conductores de cada una de las clases después de que las hayas visto. También, proporcionarte un mapa que puedas consultar cuando busques el material que quieras volver a repasar.

Clase 1: Presentando un Nuevo Campo de Estudios

En esta clase inicial, presento los estudios de la felicidad como un nuevo campo de investigación.

- 1.1 ¿Por qué los estudios de la felicidad? ¿Cuál es la máxima moneda de cambio? ¿Cómo se diferencia nuestro entendimiento moderno de la felicidad de la concepción de la felicidad en el pasado?
- 1.2 ¿Cuál es la definición de felicidad? ¿Qué es el Ser Integral? ¿Qué es SPIRE? ¿Cuál es la paradoja de la felicidad?
- 1.3 ¿Qué son los principios y por qué los necesitamos? ¿Cuáles son los doce principios del Ser Integral? ¿Necesito recordarlos todos? (Spoiler: La respuesta es “no” - pero de cualquier forma quizá los recuerdes todos al final del curso).
- 1.4 ¿Cuál es la estructura y la sustancia del campo de los estudios de la felicidad? ¿Qué nos puede enseñar Helen Keller sobre la búsqueda del Ser Integral?

* * *

Clase 2: El primer principio del Ser Integral (W1)

Presento y exploro el primero de los doce principios: “El propósito de la vida es y debe ser el bienestar integral de la persona”.

- 2.1. ¿El Ser Integral captura la esencia de la felicidad? ¿Por qué insistir en la palabra felicidad? ¿Una vida llena de significado es una vida feliz? ¿La felicidad es sinónimo del placer? ¿Qué es el Check-in SPIRE? ¿Cómo estás... realmente?
- 2.2. ¿La felicidad como Ser Integral es nuestro fin máximo? ¿Cuál es el patrón del Por qué Infinitamente Regresivo? ¿Cuáles son los caminos erróneos hacia la felicidad? ¿Cuál es el camino correcto?
- 2.3. ¿El Ser Integral debería ser nuestro fin máximo? ¿Cuál es la relación entre éxito y felicidad? ¿Estás siendo egoísta al buscar la felicidad? Y, si así es, ¿eres inmoral? (Si la respuesta es “sí”, apenas estamos en la segunda clase, así que no es muy tarde para dar vuelta atrás y buscar otro camino...)
- 2.4. ¿Quién es Aristóteles? ¿Cuál es la característica única y definitiva del ser humano? ¿Cómo habla Aristóteles de cada uno de los cinco elementos SPIRE?

* * *

Clase 3: El segundo principio del Ser Integral (W2)

En esta clase hablaremos del segundo de los doce principios: “Todo está interconectado”.

- 3.1. ¿Qué es el efecto mariposa? ¿Cuál es la conexión entre la pizza y la política? ¿Cuál es la conexión entre la salud y el ser integral? ¿entre la paz y el ser integral? ¿Cuál es el “secreto” de la felicidad?
- 3.2. ¿Qué es pensamiento sistémico? ¿Qué es pensamiento sintomático? ¿Cuál es el rol del apalancamiento? (No estamos hablando de préstamos bancarios).
- 3.3. ¿Cómo puedes inducir y cultivar el pensamiento sistémico? ¿Cuál es la relación entre el tiempo y el pensamiento sistémico? ¿Por qué todos deberíamos a veces callarnos y no hacer nada? ¿Por qué el alejarse, así como el acercarse son importantes para la felicidad?
- 3.4. ¿Quién fue El Buen Samaritano? ¿Cuál es el experimento de Darley y Batson sobre El Buen Samaritano? ¿Cómo impacta el tiempo la conducta moral? ¿Cómo puedes hacer más tiempo para ti mismo en este momento?

* * *

Clase 4: El primer principio espiritual (S1) Parte 1

A lo largo de las siguientes veinte clases, dedicaré dos clases a cada uno de los diez principios SPIRE. En esta clase, presento el tercero de los doce principios: “Una vida con propósito es una vida espiritual”.

- 4.1. ¿Qué es la espiritualidad? ¿Es la religión necesaria para llevar una vida espiritual? ¿Cuál es el vacío existencial que existe hoy en día? ¿Cuáles son los beneficios de un fuerte sentido de propósito? ¿Dónde puedes encontrar propósito? (Pista: No es necesario ir lejos).
- 4.2. ¿Cómo se relacionan el significado y el compromiso a una vida con propósito? ¿Por qué es la búsqueda y no el logro de metas significativas lo que lleva a una vida con propósito? ¿Cuál es la meta de las metas? ¿De qué formas nos liberan las metas?
- 4.3. ¿Cuáles son las características de un empleo? ¿De una carrera? ¿De una vocación? ¿Qué puedes hacer para vivir tu trabajo como una vocación? ¿Y tu vida personal? ¿Y este curso?
- 4.4. ¿Quién fue Viktor Frankl? ¿Qué le ayudó a Frankl y a otros a sobrevivir las condiciones más duras? ¿Qué consejo nos da Frankl para encontrar significado?

* * *

Clase 5: El primer principio espiritual (S1) Parte 2

Continúo explorando el principio de que “una vida con propósito es una vida espiritual”.

5.1. ¿Qué son las metas auto concordantes? ¿Por qué los académicos recurren a términos complejos -como auto concordancia- para describir ideas simples? (No lo sé. ¿Tú sí?) ¿Cuáles son las tres As? ¿Qué quieres hacer real, realmente? ¿Cuál es la diferencia entre que te guste algo o que te guste la idea de algo?

5.2. ¿Qué es un viaje auto concordante? ¿Cuál es la aproximación basada en las fortalezas? ¿Cuáles son tus fortalezas? ¿En qué formas puedes usar tus fortalezas más seguido?

5.3. ¿Cuáles son las fortalezas de la pasión? ¿Cuáles son las fortalezas del desempeño? ¿Cuál es tu zona de máximo potencial? ¿Qué preguntas podemos hacernos para identificar nuestras fortalezas?

5.4. ¿De qué trata Enrique V de Shakespeare? ¿Qué significa coz? ¿Cómo inspira el rey Enrique V a sus tropas? ¿Qué papel juega la elección en la búsqueda de propósito? ¿Qué podemos aprender de la guerra (además de que la violencia es mala)?

* * *

Clase 6: El segundo principio espiritual (S2) Parte 1

En esta clase presento el principio de que “lo ordinario es elevado a extraordinario a través de la presencia consciente”.

6.1. ¿Qué es la atención plena? ¿Qué son los momentos iluminados? ¿Cuál es la diferencia entre meditación formal e informal? ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la meditación (más allá del hecho de que meditar es genial)?

6.2. ¿Cuáles son las cuatro directrices clave para la práctica de la meditación? ¿Qué es la mente de mono (en los humanos)? ¿Qué son los “momentos oops” (oh oh)? ¿Estás presente, ahora?

6.3. ¿Dónde y cuándo puedes practicar la meditación informal? Si somos tan ricos, ¿por qué no somos felices? ¿Cuándo/dónde experimentaste la vida como un milagro? ¿Estás presente, ahora? ¿Qué tal ahora?

6.4. ¿Quién era Ralph Waldo Emerson? ¿Cómo puedes estar perpetuamente presente ante lo sublime? ¿Qué podemos aprender de los niños? ¿Cuándo/dónde experimentas la interconexión de todas las cosas? ¿Qué tal ahora?

* * *

Clase 7: El segundo principio espiritual (S2) Parte 2

Continúo hablando del principio de que “lo ordinario es elevado a extraordinario a través de la presencia constante”.

- 7.1. ¿Cuáles son las dos partes que componen una emoción? ¿Por qué usar tus emociones como objeto de observación consciente? ¿Por qué la “curiosidad amistosa”? ¿Cuál es el valor de ver las emociones como pasajeras? ¿Por qué dimensionar correctamente una emoción es importante?
- 7.2. ¿Qué es el Flujo? ¿Cuáles son los beneficios del Flujo? ¿Qué condiciones llevan al Flujo? ¿Dónde experimentas el Flujo en tu vida?
- 7.3. ¿Cómo puede la atención plena facilitar un sentido de significado? ¿Cómo puede ayudarte volverte más consciente? ¿Qué tiene que ver la práctica de la atención plena con la fabricación de zapatos? Históricamente, ¿en qué se ha concentrado más Occidente? ¿Y Oriente?
- 7.4. ¿Quién fue Gautama Siddhartha? ¿Quién eres tú? (No estoy seguro de que obtengas la respuesta a esta pregunta en esta clase, pero vale la pena intentarlo). ¿Cuál, de acuerdo a Buda, es la fuente del sufrimiento? ¿Cuáles son las Cuatro Verdades Nobles? ¿Cuáles son los ocho principios para la consecución de la iluminación?

* * *

Clase 8: El primer principio físico (P1) Parte 1

En esta clase, me enfoco en el principio de que “la mente y el cuerpo están conectados”.

- 8.1. ¿Qué es Dualismo Cartesiano? ¿Cuál es la Mentalidad Dualista y cómo es diferente de la Mentalidad Completa? ¿Cuáles son las consecuencias de las dos mentalidades? ¿Quién fue David Servan-Schreiber?
- 8.2. ¿Cuál es la Milla del Sueño? ¿Cuáles son tus sueños? ¿Cuáles son las directrices para una visualización efectiva? ¿Puedes visualizar tus sueños?
- 8.3. ¿Cómo explica John Sarnola mayoría de los dolores y achaques? ¿Porquién tantos hombres sufren de dolor de espalda tras convertirse en padres? ¿Qué mantienes en tu interior que te cuesta trabajo dejar ir? ¿Cuál es el efecto placebo? ¿Qué es la preparación previa?
- 8.4. ¿Quién fue Auguste Rodin? ¿Quién fue Berton Brailey? ¿Porqué eligió Rodin crear al Pensador en la forma en que lo hizo? ¿Cómo se relaciona el trabajo de Brailey con el de Rodin? ¿Qué necesitamos hacer para capturar la promesa de la modernidad?

* * *

Clase 9: El primer principio físico (P1) Parte 2

Continúo hablando del principio: “La mente y el cuerpo están conectados”.

- 9.1. ¿Cuál, según Martin Seligman, es el problema con la psicología actual? ¿Cuál es la Hipótesis de Retroalimentación del Cuerpo? ¿Cuál es el método MBI?
- 9.2. ¿Cuál es el principio del “Como si...”? ¿Cuál es la Teoría de la Autopercepción? ¿Cómo puedes tú y otras personas superar la timidez? ¿Dónde y cuándo puedes utilizar el “como si...” para ser más feliz?
- 9.3. ¿Cuál es el estudio de las mucamas de hotel? ¿Por qué estaba yo tan equivocado y Ellen Langer tan en lo correcto? ¿Cómo puedes, en efecto, dar vuelta atrás al reloj y rejuvenecer?
- 9.4. ¿Qué son los Sutras del Yoga? ¿Cuáles son las Ocho Extremidades del Yoga?

* * *

Clase 10: El segundo principio físico (P2) Parte 1

Esta clase se enfoca en el sexto de los doce principios sobre cómo “una vida saludable requiere adherencia a nuestra naturaleza”.

- 10.1 ¿Qué ideas filosóficas dieron origen a la revolución científica? ¿Cuál es la conexión entre esta idea y la salud física? ¿Cuáles son las Estadísticas de Punta Creciente de Abraham Maslow? ¿Qué es la Psicopatología del Promedio?
- 10.2. ¿Qué son Las Zonas Azules? ¿Cuál es la droga milagrosa?
- 10.3. ¿Cómo podemos entender los puntos de vista en conflicto con respecto a la nutrición? ¿Qué es el Índice Glicémico? ¿Qué tipos de comida sabemos con certeza que son buenos para nosotros? ¿Por qué volverse loco por las nueces? ¿Cuál es la regla del 80%?
- 10.4. ¿Cuáles son los beneficios psicológicos del ejercicio físico? ¿Por qué no ejercitarse es como tomar un depresivo? ¿Cuáles son los beneficios físicos de ejercitarse? ¿Cómo puedes incomodarte a ti mismo?

* * *

Clase 11: El segundo principio físico (P2) Parte 2

Continúo explorando el principio de que “una vida saludable requiere adherencia a nuestra naturaleza”.

11.1. ¿Cómo podemos hacer que el estrés pase de ser enemigo a amigo? ¿Por qué la falta de recuperación es el problema? ¿Cuáles son los beneficios de lesionarse antes de correr un maratón? ¿Qué necesitas hacer para disfrutar de suficiente recuperación en tu vida?

11.2. ¿Cuál es el impacto del sueño o su ausencia? ¿Cuál es la importancia del sueño para la función cognitiva? ¿Para la función psicológica? ¿Para el bienestar psicológico? ¿Cuál es el valor de las siestas? ¿Estás despierto/a?

11.3. ¿Cuáles son los beneficios fisiológicos del tacto? ¿Los beneficios psicológicos? ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de tacto? ¿Cuántos abrazos al día necesitas? ¿Cómo puedes mejorar el juego previo y el juego posterior?

11.4. ¿Quién es Thomas Sowell y cuál es El Conflicto de la Visión? ¿Qué es la visión restringida? ¿Qué es la visión sin restricciones? ¿Cómo se relaciona el segundo principio físico a la visión restringida?

* * *

Clase 12: El primer principio intelectual (I1) Parte 1

Miramos la “I” en SPIRE, y el principio de que “la curiosidad y la apertura nos ayudan a aprovechar la vida al máximo”.

12.1. ¿Cómo se conectan nuestros ojos, manos y pies al bienestar intelectual? ¿Qué es la ReflAcción? ¿Cuáles son las desventajas de solo reflexionar? ¿Y de solo actuar?

12.2. A pesar de que la curiosidad mató al gato, ¿cómo podemos nosotros no matar la curiosidad? ¿En qué forma decir “No me gusta aprender” es igual a “No me gusta comer”? ¿Cómo puede el fingirlo ayudarnos? ¿Cuál es la mente de principiante?

12.3. ¿Cómo puedes fracasar más? ¿Cómo puedes acoger el fracaso? ¡Lo digo en serio! ¿Qué palabra, similar a la palabra “sí”, es fundamental para el éxito y la felicidad? ¿Dónde puedes arriesgarte con ánimo?

12.4. ¿Quién fue Walt Whitman? ¿Qué significa la palabra “Allons”? ¿Cómo rompe el consejo de Whitman con el intelectualismo tradicional? Para crecer y desarrollarte, ¿qué consejo puede darte Whitman?

* * *

Clase 13: El primer principio intelectual (I1) Parte 2

Continuamos con el principio de que “la curiosidad y la apertura nos ayudan a aprovechar la vida al máximo”.

13.1. ¿Por qué te estoy preguntando tantas preguntas? ¿Cuál es la esencia de la Psicología Positiva? ¿Qué es la Salutogénesis? (Aprobarás este curso, aunque no tengas la respuesta correcta). ¿Cómo se relaciona la palabra “pregunta” a la curiosidad y la apertura?

13.2. ¿Cuántas formas geométricas hay en la pantalla? Las preguntas que haces, ¿cómo determinan tu realidad?

13.3. ¿Cómo crean la realidad las preguntas al definirla? ¿Qué sándwiches llevó Sam al trabajo? ¿Cuál es tu sándwich favorito? ¿Cuáles son algunas buenas preguntas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo y a otros?

13.4. ¿Cómo pueden las preguntas ayudar a nuestro entendimiento de los elementos SPIRE? ¿Cómo puedes vivir la pregunta?

* * *

Clase 14: El segundo principio intelectual (I2) Parte 1

Esta es la clase en la que exploro el principio de que “el aprendizaje profundo satisface nuestro potencial como animales racionales”.

14.1. ¿Cómo afecta la sobrecarga de información al placer de la lectura? ¿Cómo afecta qué tan inteligentes somos? ¿Qué vuelve grandiosos a los grandes libros? ¿Por qué leer las grandes obras? ¿Qué tiene que ver el conocimiento cultural con el bienestar?

14.2. ¿Por qué deberías tomar un Curso de lectura lenta? ¿Qué tiene que ver el aprendizaje profundo con tu vida amorosa? ¿Qué tiene que ver el aprendizaje profundo con el éxito en los negocios? ¿Qué libro o libros puedes leer y aprender de ellos una y otra vez?

14.3. ¿Cuáles son las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner? ¿Cuál es tu inteligencia dominante? ¿Cómo podemos cultivar el bienestar intelectual a través del arte? ¿Y a través de explorar la naturaleza? ¿Qué es la Idiocracia?

14.4. ¿Quién es George Orwell? ¿Qué tiene que ver la escritura con la política? ¿Qué es “desaseo”? ¿Qué tienen en común los lenguajes excesivamente complicados y los excesivamente simplistas?

* * *

Clase 15: El segundo principio intelectual (I2) Parte 2

Continúo con el principio: “El aprendizaje profundo satisface nuestro potencial como animales racionales”.

15.1. Una vaca que pasta, ¿es feliz? ¿Un cerdo está satisfecho? ¿Son más felices o están más satisfechos que una persona pensante? ¿Sobre analizas tu vida? ¿Juegas lo suficiente? ¿Qué tipo de introspección es útil, y cuándo?

15.2. ¿Cuáles son los beneficios de escribir en un diario? ¿Qué tan poco podemos escribir en un diario y aun así recibir sus beneficios? ¿Qué es un sentido de coherencia?

15.3. ¿Cómo puedes perder un máximo de puntos de Coeficiente Intelectual? ¿Cómo puedes asegurarte de no disfrutar de pasar tiempo con tus hijos, o con cualquier persona que ames? (Suena a una clase depresiva-pero no lo es). ¿Qué es la Afluencia de tiempo? ¿Por qué decir que “no”?

15.4. ¿Quién es Zora Neale Hurston? ¿Emmy Noether? ¿Clara Wieck Schumann? ¿Georgia O’Keeffe? ¿Natalie Du Toit? ¿Karen Horney? ¿Aung San Suu Kyi? ¿Rachel Carson? Simone Du Beauvoir? ¿Quién eres tú?

* * *

Clase 16: El primer principio de las relaciones (R1) Parte 1

El tema de esta clase es el principio: “Las relaciones son cruciales para una vida plena y completa”.

16.1. ¿Qué son las teorías desposadas versus las teorías en uso? ¿Cuáles son los países más felices en el mundo, y por qué? ¿Qué sabemos sobre los individuos más felices? ¿Cuál es la historia de Rosetto? ¿Cuáles son los beneficios de las relaciones?

16.2. ¿Qué significa hacer las relaciones una prioridad? ¿Qué son las relaciones reales? ¿Qué tiene que ver la adquisición del lenguaje con las relaciones? ¿Cuál es la adicción número uno?

16.3. ¿Qué aprendemos del Harvard Study? ¿Cuáles son las características de las relaciones de alta calidad? ¿Qué tienen que ver las relaciones con un salero? ¿Cuál es la Regla de Titanio?

16.4. En esta sesión, nos enfocamos en dos preguntas muy importantes: ¿Quién es el hombre vivo más sexy? ¿Quién es la mujer más candente del siglo XXI? Otras preguntas menos importantes: ¿Qué es el Efecto Coolidge? ¿Cómo puede florecer el amor?

* * *

Clase 17: El primer principio de las relaciones (R1) Parte 2

Esta clase continuamos con el principio que dice que “las relaciones son cruciales para una vida plena y completa”.

17.1. ¿Cuál es la relación entre la celulitis y el potencial sexual? ¿Cuándo llegan a su punto sexual más alto los hombres y las mujeres? ¿Qué son las máquinas cultivadoras de personas? ¿Cuáles son las características del amor próspero y duradero?

17.2. ¿Qué significa conocer y ser conocido? ¿Cuál es el papel de la intimidad? ¿Qué son los mapas de amor?

17.3. ¿Cuál es la proporción 5:1? ¿Por qué el conflicto es importante? ¿Qué lección aprendió un abogado de Harvard de su esposa? ¿Qué es la Respuesta Activa y Constructiva?

17.4. ¿Qué es maugre? ¿Qué es irradiación? ¿Quién es el autor de tales palabras? ¿Qué es un Enemigo Hermoso? ¿¿¿¿Qué es Ezer Kenegdo????

* * *

Clase 18: El segundo principio de las relaciones (R2) Parte 1

El principio del que hablo en esta clase es: “La base de las relaciones saludables con otros es una relación saludable con uno mismo”.

18.1. ¿Cuál es la primera aventura amorosa que debemos consumir? ¿Cuál es el pegamento que conecta al yo interior con otros? ¿Qué es la espiral ascendente de generosidad? ¿Qué es el pensamiento paradójico? ¿Cuál es el genio del Y?

18.2. ¿Qué tiene que ver la moralidad con la felicidad? ¿Ser egoísta es malo? ¿Qué hay del amor propio? ¿Qué tenían en común Confucio y el Rabino Hillel (además de ser brillantes)?

18.3. ¿Pueden unirse el Egoísmo y el Altruismo? ¿Qué es selfless? ¿Qué es tsewa? ¿Qué distingue a los dadivosos exitosos de los no exitosos? ¿Cuál es la palabra de cuatro letras más poderosa que podrías escuchar?

18.4. ¿Quién Kahlil Gibran? ¿Cómo es el camino a la intimidad? ¿Qué podemos aprender de un árbol frutal? ¿Qué podemos aprender de las flores y las abejas?

* * *

Clase 19: El segundo principio de las relaciones (R2) Parte 2

Continúo con el principio de que “la base de las relaciones saludables con otros es una relación saludable con uno mismo”.

19.1. ¿Cuál es la relación entre desarrollo personal y desarrollo interpersonal? ¿Y entre desarrollo personal e independencia? ¿Y entre desarrollo interpersonal e intimidad? Y, finalmente: ¿¿¿¿Qué es un mashber????

19.2. ¿Qué es un punto muerto? ¿Conoces algún chiste sobre suegras? ¿Cuál es (a menudo) una mejor opción que el divorcio? ¿Qué es la intimidad auto validada? ¿Qué es la diferenciación?

19.3. ¿Cuál es El Hechizo del Anonimato? ¿Qué es el valor? ¿Qué lecciones puedes aprender de Warren Bennis sobre el desarrollo personal?

19.4. ¿Cuál es el poema más famoso de Rudyard Kipling? ¿Cómo se relacionan las multitudes y los reyes con la psicología social? ¿Para qué resistir? ¿Qué es un minuto implacable?

* * *

Clase 20: El primer principio emocional (E1) Parte 1

En esta clase, presento el onceavo de doce principios: “Todas las emociones son legítimas, aceptables, parte de ser humano”.

20.1. ¿Qué es “El permiso de ser humano”? ¿Cuál es la paradoja de las emociones? ¿Puedes dejar de pensar en un elefante rosa? ¿Puedes volverte más ansioso? ¿Qué tienen que ver las emociones dolorosas con la ley de la gravedad?

20.2. ¿Cuál es la mejor forma de lidiar con la envidia? ¿Cómo puede contribuir la forma en que tratamos las emociones dolorosas a nuestro desarrollo en las relaciones? ¿En el liderazgo? ¿Personalmente? ¿Un muñeco de Superman puede volar?

20.3. ¿Cuál es El gran engaño? ¿Qué es la aceptación activa? ¿Cómo se relaciona de forma diferente el permiso de ser humano a las emociones y a los comportamientos en el dominio de la moral? ¿Y en relación a la valentía? ¿Y en relación a la crianza de los hijos?

20.4. ¿Quién es Lao Tzu? ¿Qué significa Tao? ¿Cuál es la excelencia del agua? ¿Qué lecciones nos enseña la naturaleza?

* * *

Clase 21: El primer principio emocional (E1) Parte 2

Continúo con el onceavo de doce principios: “todas las emociones son legítimas, aceptables, parte de ser humano”.

21.1. ¿Por qué alguien rechazaría emociones placenteras? ¿Te sientes merecedor de ser feliz? ¿Qué es un juego de suma positiva? ¿Qué nos enseñó el comer helado respecto al cerebro de un mono? ¿Qué son las neuronas espejo? ¿A Gandhi le gustaba el azúcar?

21.2. ¿Qué significa ampliar y construir? ¿Cuál es el secreto de las monjas longevas?

21.3. ¿Cuáles son tus intensificadores de placer? ¿Por qué estás agradecido? ¿Qué hizo que el Gigante John derramara una lágrima? ¿Qué pasa cuando aprecias lo bueno? ¿Necesitamos esperar?

21.4. ¿Qué puede enseñarnos Helen Keller sobre ver y oír? ¿Qué harías si tuvieras tres días para ver? ¿Qué harías hoy si fuera tu último día? ¿Ya imprimiste Tres días para ver? Si no, ¡ya es hora!

* * *

Clase 22: El segundo principio emocional (E2) Parte 1

Llegamos al doceavo y último principio: “Las emociones son el resultado de nuestros pensamientos y acciones, y afectan nuestros pensamientos y acciones”.

22.1. ¿Conoces tus ABCs (psicológicos)? ¿Por qué la fuerza de voluntad no es suficiente? ¿Qué es waypower? ¿Qué hacen las personas más felices? ¿Cuál es la diferencia entre tristeza y depresión? ¿Por qué Blaise Pascal eran tan pesimista?

22.2. ¿Qué es la terapia cognitiva? ¿Cuáles son las 3Es? ¿Cuáles son las 3Ms? ¿Te gusta Jon Stewart?

22.3. ¿Cuáles son algunas preguntas que pueden ayudarte a recuperar la racionalidad? ¿Cómo puedes superar la ansiedad? ¿Por qué los psicólogos hacen que la gente participe en El juego de Wall Street? ¿Por qué hacen preguntas ofensivas y juegan con un aro?

22.4. ¿Cuándo nació Marco Aurelio? (Punto extra en el examen). ¿Cuál es el camino hacia la tranquilidad y la calma? ¿Qué ejercicio espiritual recomienda Marco Aurelio? ¿Cómo podemos aprender a apreciar lo que ya tenemos?

* * *

Clase 23: El segundo principio emocional (E2) Parte 2

Continúo con el último principio que dice que “las emociones son el resultado de nuestros pensamiento y acciones, y afectan nuestros pensamientos y acciones”.

23.1. ¿Cuál es la teoría de las emociones, de William James? ¿Qué le dijo el rabino a su esposa? ¿Qué es la terapia emocional? ¿Cómo unifica los ABCs el Check-In de Spire?

23.2. ¿El hacer zoomouta uno mismo es suficiente(mirarnos desde lejos)? ¿El hacer zoom ina uno mismo es suficiente(mirarnos desde cerca)? ¿Qué es la madurez psicológica? ¿Cuál es la prueba del malvavisco? ¿Te gustaría un malvavisco (o dos)? ¿Qué pasa cuando retrasas la gratificación indefinidamente?

23.3.¿Qué tiene que ver el baile con la madurez psicológica? ¿Qué puedes hacer para evitar la ira? ¿Qué hacía Abraham Lincoln cuando se enojaba?

23.4. ¿Cuáles son los doce principios del Ser Integral?

* * *

Clase 24: Escuelas de Bienestar Integral

En esta clase aplico la aproximación del Bienestar Integral a la educación.

24.1. ¿Qué quieren la mayoría de los padres para sus hijos? ¿Qué enseñan las escuelas? ¿Cómo podemos ayudar a que los estudiantes encuentren un sentido de propósito? ¿Cuáles son los beneficios de enseñar la atención plena en las escuelas?

24.2. ¿Cuál es el Efecto Pigmalión? ¿Cómo beneficia a los estudiantes el ejercitarse regularmente? ¿Pueden la felicidad y el buen desempeño académico coexistir en paz?

24.3. ¿Qué es la pseudo autoestima? ¿Qué es la mentalidad de crecimiento? ¿Cómo podemos enseñar el bienestar emocional? En resumen, ¿cómo puedes inspirar el SPIRE en una escuela?

24.4. ¿Quién es Marva Collins? ¿Cómo podemos convertir a estudiantes “imposibles” en estudiantes prósperos? ¿Qué libro en particular deberías leer?

* * *

Clase 25: Organizaciones de Bienestar Integral

En esta clase aplico la aproximación de Bienestar Integral a las organizaciones

25.1. ¿Cómo paga la felicidad? ¿En qué se concentran las compañías más exitosas? (Pista: no es en las ganancias). ¿Cómo afecta tu teléfono inteligente a tu inteligencia?

25.2. ¿Cómo puedes desarrollar líderes? ¿Por qué estar sentado es como fumar? ¿Qué es la seguridad psicológica? ¿Cómo pueden las organizaciones retener a sus empleados?

25.3. ¿Cuál es el Efecto Hawthorne? ¿Tienes un mejor amigo en el trabajo? ¿Importa? ¿Cómo puedes llenar la cubeta de otros? ¿Cómo pueden las organizaciones hacer el bien y que les vaya bien?

25.4. ¿Qué es el capitalismo consciente? ¿Por qué el capitalismo tiene tan mala reputación? ¿Cómo puedes inspirar el SPIRE en una organización?

* * *

Clase 26: Sociedad de Ser Integral

En esta clase aplico la aproximación del Bienestar Integral a la sociedad.

26.1. ¿Por qué los niveles de felicidad están decayendo? ¿Cómo nos está lastimando el progreso tecnológico? ¿Cómo puede la tecnología hacernos más felices? ¿Qué es una revolución de la felicidad? ¿Cómo se diferencia de la revolución comunista? ¿Qué es GNH (FIB)?

26.2. ¿Cómo nos lastiman los medios de comunicación? ¿Cómo pueden los medios de comunicación volvernos más felices? ¿Es mala la electricidad? ¿Cómo pueden las películas mejorar tus relaciones?

26.3. ¿Qué es un Happier Center (Centro de felicidad)? ¿Qué podemos aprender de la gimnasia griega? ¿Y de Bután? ¿Y de la iniciativa de ciudad vital de zonas azules? En resumen, ¿cómo puedes inspirar el SPIRE en la sociedad?

26.4. ¿Cuál era la visión de Abraham Maslow? ¿Te gustaría recibir \$100,000 al día durante treinta días? ¿Cómo puedes llegar a la Luna? ¿Qué idea tienen en común la cábala, el arte japonés del Kintsukuroi, y el mito creacionista maorí?

Facilitating Happiness

Facilitando la felicidad



To learn more about HSA contact us at:
info@happinessstudies.academy

Facilitating Happiness

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 (Waypower)? ¿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 MettaBhavana? ¿Cuáles son los beneficios de la Meditación MettaBhavana?

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 Apreciativo de Metas (S1)

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

9.5. ¿Qué es la Indagación Apreciativa (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 Apreciativo 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 Apreciativo 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, ¿nacen 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 vida? ¿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?