

MANUAL DE ACTIVIDADES PARA LA CELEBRACIÓN DE LA SEMANA F

AÑO 2021 DEL 15 AL 19 DE MARZO

Confía,
es posible
ser Feliz.



#SEMANAF

#CELEBROMIFELICIDAD

semana 

comunidad 
by inspyra

www.semanaf.com



semana **F**

La Comunidad F, con el objetivo de ampliar el impacto de la celebración del **Día Internacional de la Felicidad** promulgado por la ONU, se inspiró en el modelo RICH creado por Saamdu Chetri.

Este manual es de libre acceso para todas las organizaciones y líderes interesados en vivir y celebrar de forma activa una semana la felicidad.

APOYAN

PILAR IBAÑEZ   

Consultora Speaker en Bienestar y Felicidad

JUAN PABLO ZAPATA   

Mentor en Propósito y Cultura Organizacional

RICH: Resiliencia

La Resiliencia como formula para la autoconfianza en los demás

Actividad

De acuerdo con la Dra. Karen Reivich de la Universidad de Pensilvania define la resiliencia como “*salir de la adversidad y crecer de los retos*”. Los investigadores Togage y Fredrickson definen que es la habilidad de salir de una experiencia negativa recargado hacia el éxito, logrando la flexibilidad al intentar diferentes posibilidades.

Desarrollar la habilidad de la resiliencia ayuda a una persona a volver a confiar en si mismo, y en los demás.

En la siguiente actividad desarrollaremos algunas de las características innatas de la Resiliencia: *La determinación y flexibilidad.*

El ejercicio es creado originalmente por la Dra. Angela Duckworth: **Pasos para cumplir los sueños WOOP**

W: Wish: Sueños
O: Outcome
O: Obstáculos
P: Plan

Paseo 1: Escribe un sueño o meta que quieras lograr

Paseo 2: Describe cuál es el mejor resultado que puedes obtener

Paseo 3: Describe los posibles obstáculos a los que te puedes enfrentar

Paseo 4: Describe el plan para superar los obstáculos

Paseo 5: Llena la siguiente frase con cada uno de tus sueños o metas



Si _____ **Yo** _____
Aparece este obstáculo Acción que tomaré (verbo) para vencer el obstáculo

Si _____ **Yo** _____

Si _____ **Yo** _____

Si _____ **Yo** _____

Si _____ **Yo** _____

Si _____ **Yo** _____

Si _____ **Yo** _____

Si _____ **Yo** _____

RICH: Integridad

Observo mi vida con propósito

Actividad

¿Estás viviendo tu vida cómo siempre lo soñaste?

Cuando tenemos una vida en coherencia con nuestros pensamientos, emociones y acciones seguro estamos viviendo por propósito y de forma integral.

Todo el tiempo estamos siendo motivos de inspiración para los demás, esto incluye un constante trabajo de auto-observación que nos permita integrar nuestra vida laboral y personal.

¿Qué tal si hacemos una guía de inspiración para nuestra vida?



Paseo 1: Observa tu vida

El proceso de auto-observación está designado para ser más conscientes de nuestros hábitos, la vida que llevamos, la coherencia de nuestras palabras y la forma en cómo construimos en la vida del otro.

- Elige un lugar tranquilo de tu casa o de tu oficina, ten a la mano papel y lápiz. Elabora una línea de vida donde muestres la evolución de tus momentos buenos y no tan buenos. *(recuerda cada uno de esos momentos de los que te prometiste aprender.)*
- Enumera los aprendizajes que obtuviste en esta línea de vida y responde:
 - ¿Cuál ha sido el aprendizaje de los momentos del punto anterior?
 - ¿A cuántas personas has ayudado con ese aprendizaje?

-
- Realiza una declaración personal donde aprendas a ser más compasivo contigo y te acompañes con amor a disfrutar la vida que tanto te imaginas vivir.

Paso 2: *¿Me observo en mi trabajo?*

El trabajo que tenemos hace parte de la construcción de vida que nos trazamos, recuerda que estás aquí con un propósito y una vocación, así que es momento de bajarle a tu juicio y subirle a tu amor.

Reunirse con su equipo de trabajo y crear una historia al rededor de todo lo que han vivido para estar aquí:

¿Tengo una vocación en este lugar?

¿Qué es lo más bonito de estar aquí?

¿Cómo estoy liderando?

¿Cómo me siento al ser liderado?

¿Le exijo a mi líder lo mismo que yo me exijo a mi para lograr mis resultados?

¿Soy empático con mi líder?

Al final crea un mural donde muestres los aprendizajes y victorias que has obtenido.

"No estoy por coincidencia, estoy por proposito"

RICH: Compasión

La compasión es confianza

Actividad

La compasión es el arte en el cual, se observa a alguien que está en sufrimiento, se genera una sensación interna de tomar acción, se hace algo para ayudar a esa persona a que cese su sufrimiento.

Ser compasivo con los demás y contigo mismo es vital para tener buenas relaciones y generar confianza mutua.

De acuerdo con el libro “Los Lenguajes del Amor” de Gary Chapman, existen diferentes formas en las que podemos mostrar el aprecio a los demás y también hay formas en las que nos sentimos apreciados.

Realiza la actividad para descubrir cuáles son los lenguajes del amor en los que tú le muestras a los demás que los aprecias y reconoces. También podrás descubrir cómo te sientes reconocido y apreciado. Es decir, que los lenguajes van en doble vía.



Paseo 1: Descubre cómo te comunicas

Escoge el tipo de Lenguaje que hablas, es decir cuál de las siguientes opciones normalmente utilizar para mostrarle al otro tu afecto. Dale un puntaje del 1 al 5, siendo 1 la que menos utilizas.



Afirmaciones Positivas: Son un conjunto de declaraciones donde se resaltan las fortalezas, dones, talentos y esfuerzo.



Regalos: Un algo material para agradecer.



Actos de servicio: Un favor.



Tiempo de calidad: Tiempo en el que estás 100% presente.



Abrazos: Un acercamiento físico con respeto y afecto.



Afirmaciones Positivas: _____



Regalos: _____



Actos de servicio: _____



Tiempo de calidad: _____



Abrazos: _____

Paso 2: Descubre cómo te gusta que te demuestren aprecio

Escoge el tipo de lenguaje en el que sientes que te están demostrando aprecio o reconocimiento. Califica del 1 al 5. Siento 5 con la que más te sientes identificado.



Afirmaciones Positivas: _____



Regalos: _____



Actos de servicio: _____



Tiempo de calidad: _____



Abrazos: _____

Pase 3: Encuentra un lenguaje en común y suma los puntajes

Según el puntaje: ¿Con qué lenguaje del amor te identificas?

Pase 4: Haz una lista de acciones que puedes tomar para darle potencial al lenguaje en el que te comunicas.

Ejemplo:

- Esta semana enviaré una carta de agradecimiento a aquellas personas que han hecho posible mi carrera profesional y resaltaré sus fortalezas.
- Hoy me tomaré un café Zoom con mis seres queridos que se encuentran lejos.
- Hoy realizaré una reunión de fortalezas con el equipo o familia.

Pase 5: Crea una bitácora de registro y contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo te fue?

¿Quiénes participaron?

¿Cómo te sentiste haciendo la actividad?

RICH: Humanidad

Ser humano es sentirse vivo

Actividad

Todo en equipo es mejor, por eso estamos acompañados por nuestra familia, amigos o mascota. Somos un conjunto de seres que vibra, sonríe, siente y disfruta cada momento de estar vivos.

Cuando reconocemos con amor todo lo que nos acompaña en nuestro camino de propósito, estamos creando una energía poderosa de gratitud y felicidad. ¿Y si reconocemos las virtudes y valoramos la existencia de todo y todos los que nos rodean?.

Te invitamos a crear hoy una energía de sensaciones, vibraciones, colores y sonidos a través de una cadena de gratitud por medio de favores, donde reconozcas el valor del ser humano de quienes te rodean.

Paseo 1: Trabaja en tu ser para servir con propósito

¿Hace cuánto no dedicas un tiempo para mirar tu interior?

Queremos invitarte a conectarte con tu humanidad, hacer una pausa, encontrarte contigo, recordar tu esencia, disfrutar tus emociones y agradecer tu vida.

- Enfocate en reconocer tu presente, tus emociones. Pregúntate ¿Cómo estás hoy? para esto conéctate con la siguiente meditación.
-
- Elabora una lista de todos los sueños que haz conseguido hasta este momento y centra tu energía en la gratitud.
 - Agradece a las personas que han contribuido a que todos tus sueños se hagan realidad, llámalos, escríbeles una carta, invítalos a tomar un café.

Paso 2: *Crea una cadena de favores*

Escoge 2 personas que sean de tu equipo de trabajo, familia o amigos y diles que estás dispuesto a ayudarlo en una actividad que requiera de tu apoyo.

Esta cadena de favores se expandirá a medida que motives a tus compañeros de trabajo, familiares o amigos a servir con amor a los demás, creando un lazo de humanidad y conexión.