

openup

Una guía práctica de
**Psicología
Positiva**



APRENDE COMO AUMENTAR
TU SENSACIÓN DE FELICIDAD

Cómo **alcanzar la felicidad** es probablemente uno de los mayores dilemas de todos los tiempos.

Desde la antigua Grecia, la búsqueda de la felicidad y el deseo de llevar una vida plena han sido **los motores** del ser humano.

Sin embargo, no ha sido hasta el siglo XXI, después de investigar durante mucho tiempo la causa de la infelicidad de las personas, que los científicos han empezado a hacerse la pregunta a la inversa:

"¿QUÉ HACE FELIZ A LA GENTE FELIZ?"

Este es el concepto central de la psicología positiva y puede desempeñar un papel crucial en nuestro bienestar mental.



¿Qué es la psicología positiva?

La psicología positiva es el estudio científico de lo que hace que la vida merezca más la pena.

- Peterson, 2008

La psicología positiva es la ciencia de las cualidades positivas de la vida: bienestar, felicidad, satisfacción y realización. Este enfoque explora los pensamientos, sentimientos y comportamientos humanos, centrándose en los puntos fuertes en lugar de los débiles.

El término, acuñado originalmente por el psicólogo Abraham Maslow en los años 50, fue popularizado por Martin Seligman en 2002 a través de su influyente obra "Authentic Happiness". Propuso un nuevo subcampo de la psicología centrado en lo que da vida en lugar de lo que la agota y destacó tres objetivos esenciales de la psicología para el estudio general de la felicidad:



"Lo primero es que la psicología debería ocuparse tanto de las fortalezas humanas como de las debilidades. Debería interesarse por las mejores cosas de la vida. Y debería estar tan preocupada por hacer que la vida de la gente normal sea satisfactoria, como por el genio, por alimentar el alto talento."

- Martin Seligman, TED Talk

El enfoque de Seligman ha sido recogido por muchos investigadores de todo el mundo y ha proporcionado una base para la aplicación de los principios positivos en múltiples áreas.

EN POCAS PALABRAS:

El objetivo de la psicología positiva es hacer que la vida normal sea más satisfactoria, planteando la pregunta "¿Qué es lo que te va bien?".

Se centra en acontecimientos e influencias positivas como la felicidad, el optimismo, la compasión, la gratitud y la alegría. Sin embargo, la gestión de las emociones positivas no es lo único de lo que trata. De hecho, la psicología positiva ofrece mucho más que eso.

El efecto general de la psicología positiva es que cambia los colores de las gafas con las que vemos la vida. Cosas buenas ocurren, y cosas malas también. En el mundo pasan muchas cosas sobre las que tenemos poco o ningún control. Lo que sí podemos controlar es cómo percibimos esas cosas buenas y malas. ¿Un ejemplo?

Hands on:

Vas de camino a Disneylandia con la familia y se te pincha una rueda del coche. Tienes que esperar a que te ayuden y, tras una hora y media, puedes volver a la carretera y llegar por fin a Disneylandia.

Respuesta centrada en el problema:

- "¿Por qué nos ha pasado esto? Ahora hemos perdido 1,5 horas en Disneylandia".
- "Estúpido de mí, debería haber revisado el coche antes de viajar..."

Respuesta centrada en la positividad:

- "¡Por suerte alguien pudo venir a ayudarnos! Todavía tenemos mucho tiempo en Disneylandia!"

- Completa con tus pensamientos positivos:



Repasemos **la teoría**

Como campo, la psicología positiva **toca muchas facetas fundamentales** de la vida, como las fortalezas del carácter, la autoestima, las relaciones, el bienestar y cómo cada una de ellas puede aplicarse y utilizarse para alcanzar un significado y un propósito.

El objetivo final es aumentar la felicidad y el bienestar permitiendo que los individuos y las comunidades florezcan. Para conseguirlo, hay que tener en cuenta una serie de elementos. El Dr. Seligman amplió su visión del bienestar humano basándose en **cinco pilares**, conocidos por el acrónimo **PERMA**. Exploremos cada uno de ellos en detalle.



P – **Positive emotions** **(Emociones positivas)**

Experimentar **emociones positivas** tiene un gran impacto en el aumento de nuestro bienestar. Podemos cultivar las emociones positivas de muchas maneras diferentes: por ejemplo, a través de la gratitud y el perdón, disfrutando del momento y creando esperanza y optimismo para el futuro.

E- Engagement (Flow)

¿Alguna vez has perdido la noción del tiempo y te has quedado completamente absorto en algo que te gusta? Esto es lo que Mihaly Csikszentmihalyi, una figura destacada en el campo de la psicología positiva, llama "flow". Hay muchas actividades en las que se puede experimentar el flow, como las buenas conversaciones, las tareas laborales, tocar un instrumento musical, leer un libro, escribir o simplemente practicar deporte.



R- Relationships (Relaciones)

No es ninguna novedad que las relaciones son vitales para nuestro bienestar. Somos criaturas sociales, y es gracias a nuestras conexiones significativas con los demás que realmente prosperamos. Piénsalo: todas las experiencias que vivimos se amplifican a menudo a través de nuestras relaciones: la alegría, la risa, los logros, la pertenencia. Las conexiones con los demás pueden darnos un propósito y son uno de los mejores antídotos contra los "bajones" de la vida.

M — Meaning (Propósito)

Se cree que el propósito de la vida es la forma más elevada de felicidad. Es la sensación que tenemos cuando servimos a algo más grande que nosotros mismos o cuando utilizamos nuestras habilidades y fortalezas para algo más allá de nuestro propio yo. Muchas instituciones contribuyen a hacer posible el sentido de la vida, como las organizaciones laborales, la justicia, la comunidad y las causas sociales (por ejemplo, el medio ambiente), por nombrar sólo algunas.



A — Accomplishment (Logros)

Todos prosperamos cuando tenemos éxito, alcanzamos nuestros objetivos y nos mejoramos a nosotros mismos. Según Seligman "sin un impulso para lograr y alcanzar, nos falta una de las piezas del rompecabezas del auténtico bienestar".

El modelo PERMA proporciona un marco completo para comprender y mejorar nuestra sensación de bienestar. Para sentirse bien, cada uno de estos cinco elementos debe considerarse igualmente importante. La felicidad no puede basarse únicamente en la amplificación de las emociones positivas o en llevar una vida comprometida. Naturalmente, desempeñan un papel importante, pero no serán suficientes para desarrollar una sensación de bienestar integral que incluya también el propósito, el éxito y las relaciones positivas.

RECAPITULEMOS:



Intenta centrarte más en las **emociones positivas**: participa en más actividades que te hagan feliz y añadan disfrute a tu rutina diaria;



Esfuézate por aumentar tu **compromiso**: potencia tus talentos, dedícate a las aficiones que te interesan y busca experiencias acordes con tus pasiones;



Mejora la calidad de las **conexiones** que tienes con la gente: esfuézate por crear vínculos más fuertes y duraderos con tus amigos, familiares y seres queridos.



Busca el **propósito** de tu vida: muchas actividades, entre ellas el voluntariado, la ayuda a los demás y el desarrollo de intereses personales, pueden guiarte hacia la búsqueda de tu propósito.



No dejes nunca de trabajar por tus **objetivos**: ¡sigue esforzándote por tus aspiraciones más elevadas! Pero recuerda siempre darte un respiro. El equilibrio saludable es la clave.

Cómo la psicología positiva mejora nuestra vida

La psicología positiva tiene un papel fundamental a la hora de guiarnos hacia una visión **más optimista** para mejorar nuestra calidad de vida.

Sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo. A menudo parece más fácil centrarse en los resultados negativos y quejarse de lo que va mal en nuestra vida, y es importante señalar que el campo de la psicología **positiva no niega la existencia de defectos y luchas**, ni pretende desacreditar la importancia de estudiar cómo van las cosas. Por el contrario, defiende que hay que prestar la misma atención a los aspectos positivos y que construir la fortaleza debe considerarse tan importante como reparar los daños.



Los **beneficios** potenciales de la aplicación de la psicología positiva son infinitos: un aumento de la autoestima, la mejora de las relaciones y una mayor perspectiva de la vida son sólo algunos de ellos. La teoría sugiere que descubrir lo que lleva a las personas a vivir una vida más significativa también puede traducirse en mejores estrategias para gestionar las luchas mentales y corregir los comportamientos negativos. Con el tiempo, esta perspectiva puede crear las condiciones para una vida más feliz y plena.

¿Cómo aplicarlo en la vida cotidiana?

Muchas de las técnicas para aplicar la psicología positiva en tu vida cotidiana pueden ponerse en práctica de inmediato, por ejemplo, los actos de bondad y gratitud al azar. ¿Y lo mejor? Estas habilidades también pueden mejorar tu estado de ánimo muy rápidamente.

A continuación enumeramos 5 principios y ejercicios de la psicología positiva que pueden aplicarse en distintos ámbitos y cómo puedes beneficiarte de ellos:

1 Gratitud

La gratitud es uno de los enfoques más conocidos de la psicología positiva. Según las investigaciones, la gratitud también tiene beneficios emocionales y físicos, como mejor sueño, menos estrés y mayor conciencia emocional. El simple acto de dar las gracias puede tener un efecto significativo en el bienestar general de una persona.

Aunque todos conocemos los beneficios de llevar un diario de gratitud y el sorprendente efecto de anotar cada mañana tres cosas por las que estamos agradecidos, éstos no son los únicos medios para llevar una vida más agradecida. Hay muchas otras formas de beneficiarse del poder de la gratitud. Aquí tienes algunas sugerencias más:

- Cada semana, comprométete a pasar un día sin quejas
- Da un paseo de gratitud
- Comparte lo mejor de tu día en la mesa
- Utiliza afirmaciones de gratitud durante tu meditación

2 Autocompasión

La misma historia de siempre: podemos ser increíblemente duros con nosotros mismos. A menudo nos convertimos en nuestros propios jueces más duros, criticando y señalando cada pequeño defecto. Esta actitud, sin embargo, no sólo perjudica nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos, sino que también nos lleva a centrarnos en lo negativo, afectando a nuestro estado de ánimo e interfiriendo en nuestra capacidad para disfrutar de lo bueno de nuestra vida. ¿Adivina qué? La autocompasión es la mejor cura. Cuando nos tratamos a nosotros mismos con amabilidad y paciencia, estamos reconociendo nuestras imperfecciones y mostrándonos amor, pase lo que pase.

¿Cómo llegar hasta allí?

- Trátate cómo tratarías a un **amigo**: pregúntate cómo estarías con un ser querido en una situación similar. Imagina lo que le dirías a esa persona, ahora dilo a ti mismo. Sé tu propio animador.
- Practica el **discurso positivo** y date ánimos a ti mismo;
- Cultiva la **amabilidad**: haz un acto amable cada semana. ¿Sabías que ser amable con los demás tiene un gran efecto positivo en nuestra propia percepción de bienestar y autocompasión?

Ejercicio

Piensa en algo reciente que te haya hecho ser duro contigo mismo.

Ahora coloca **3 sillas** vacías frente a ti. Cada silla representa una perspectiva diferente para ayudarte a entender tu autocrítica. El ejercicio consiste en interpretar el papel de cada voz representada por las respectivas sillas.



La **primera silla** representa a tu crítico interior. Siéntate en esta silla y expresa en voz alta los pensamientos que has estado rumiando. ¿Cuáles serían? ¿Qué tono utilizarías para hablarte a ti mismo?

La **segunda silla** representa la emocionalidad o la sensación de sentirse juzgado. ¿Cómo lo describirías? ¿Cómo te hace sentir la crítica?



La **última silla** adopta la perspectiva de un amigo o consejero que le apoya. Confronta tanto la voz crítica de la silla 1 como la voz criticada de la silla 2. Aborda ambos puntos de vista. ¿Qué dirías tú? ¿Qué consejo darías? ¿Cómo te relacionas con cada perspectiva desde un punto de vista externo?

3 Detección de puntos fuertes

Las personas más felices son las que han encontrado sus puntos fuertes y cualidades únicas y las utilizan en todos los escenarios posibles. Quizá seas amable, perseverante, divertido o creativo. ¿Con qué frecuencia te ves a ti mismo expresando y apreciando esas cualidades?

Encontrar y utilizar nuestros puntos fuertes no sólo enriquece nuestra vida personal, sino que también nos sirve de recordatorio de lo valiosos que somos.

Ejercicio

Paso 1. A continuación se presenta una lista de virtudes que son similares en múltiples culturas y religiones. Marca las virtudes que ya posees - escribe un ejemplo de estas virtudes y cómo las utilizas en tu vida diaria.

Sabiduría	Coraje	Humanidad	Trascendencia	Justicia	Moderación
Creatividad	Valentía	Amor	Apreciación de la belleza	Trabajo en equipo	Misericordia
Curiosidad	Persistencia	Amabilidad	Gratitud	Justicia	Modestia
Discernimiento	Honestidad	Inteligencia emocional	Esperanza	Liderazgo	Prudencia
Aprendizaje	Decisión		Humor		Auto-control
Perspectiva			Espiritualidad		

Hands on:

Paso 2: Para la próxima semana, escribe un plan utilizando tus propias fortalezas.

Ejemplo

Día	Fortaleza	Plan
1	Amabilidad	Traeré café para mi compañero de oficina
2	Curiosidad	Después de comer, daré un paseo por una parte nueva de la ciudad

Completa

Día	Fortaleza	Plan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



4 Activación del Flow

El flow puede experimentarse a través de actividades que nos gustan, como la práctica de deportes, la pintura o la música. La clave es sentir que se tiene el control y recibir una respuesta inmediata, pero con la conciencia de que hay mucho margen de crecimiento. Para que se produzca un estado de flow y se llegue a ese momento de "pérdida de la conciencia de uno mismo", la actividad que se realiza debe ser voluntaria y motivadora, debe requerir habilidad y ser lo suficientemente retadora como para que sea estimulante.

¿Algunos consejos?

- Sigue desafiando tu zona de confort;
- Abre la mente: ¡tu imaginación no tiene límites!
- Sumérgete en nuevas experiencias, entornos y conexiones;



5 Visualiza el éxito

La visualización es una técnica sencilla que puede ayudarnos a crear una imagen mental sólida de los acontecimientos futuros. Como la mayoría de las veces nuestros objetivos están orientados al **futuro**, imaginarnos mentalmente el éxito de lo que deseamos conseguir es una poderosa herramienta para pensar de forma positiva y reforzar nuestra confianza. Vernos a nosotros mismos triunfando -aunque inicialmente sólo sea en nuestra mente- nos ayuda a creer que realmente puede suceder.

De hecho, cuando imaginamos que cada paso de un acontecimiento va por buen camino, **nos preparamos mental y físicamente** para dar esos pasos en la vida real.



Mensaje **final**

Como seres humanos, necesitamos prosperar y cultivar la mejor versión de nosotros mismos para florecer y crecer de verdad. Hay muchos caminos diferentes para lograr una vida de éxito. Así como es vital trabajar en nuestras debilidades, también lo es centrarse en las fortalezas personales para lograr un equilibrio saludable entre ambas.



A través de los principios de la **psicología positiva**, podemos aprender a potenciar esas habilidades y hacer crecer nuestras capacidades de amor, compasión, autoestima, creatividad, resiliencia e integridad, que son **esenciales para lograr una vida con propósito.**

Let's openup

LA FELICIDAD NO ES UN DESTINO,
ES UN VIAJE.

Para más consejos y ejercicios de nuestros psicólogos y psicólogas, consulta nuestros [manuales](#) y artículos en el [blog](#).

¿Te interesa una ayuda extra en el camino?

[Plan una consulta](#)