



VISITA  
NUESTRA  
EDICIÓN  
DIGITAL





# PSICOLOGÍA POSITIVA, LA CLAVE PARA SER *más feliz*

La Psicología tradicionalmente ha dedicado más esfuerzo a estudiar los problemas de las personas (ansiedad, estrés, depresión...) que al estudio de los aspectos positivos. Los fundamentos de la Psicología Positiva consisten básicamente en poner el foco en el bienestar psicológico y felicidad de la persona, insistiendo en las virtudes y fortalezas humanas. Su objetivo es pasar de un enfoque centrado en problemas a otro dirigido a desarrollar fortalezas individuales.

---

TEXTO **ÁREA CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS** | IMAGEN **THINKSTOCK**

---

Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en distintas situaciones y cuyas consecuencias suelen ser positivas.

La clasificación más extendida acerca de las virtudes y fortalezas de las personas la realizaron dos prestigiosos psicólogos, Martin Seligman y Christopher Peterson, quienes se centraron, en lugar de en las patologías psiquiátricas y psicológicas que originan la mayor parte de nuestros problemas, en las fortalezas psicológicas que nos ayudan a tener una mejor salud mental.

A todas las personas nos definen unas cuantas fortalezas. De conocerlas y ser conscientes de ellas, dependerá en buena medida nuestra felicidad.

Numerosos estudios demuestran que las personas que utilizan sus fortalezas, con frecuencia:

- Refieren sentirse **más felices y satisfechas**, y se sienten con más energía
- Consiguen sus objetivos de **forma más efectiva**.
- Son más **comprometidas**
- Tienen un **mejor desempeño** en su trabajo

En muchas ocasiones no podemos evitar los problemas y situaciones complicadas, pero sí podemos decidir nuestro afrontamiento de los mismos. Cuanto más positivo sea el individuo, mejor será el resultado.

Alguno de los temas de interés en los que se puede trabajar para generar personas y entornos más positivos son:

## SENTIDO DEL HUMOR

Tener “sentido del humor” no significa no tener seriedad en lo que hacemos, sino dar un sentido más alegre y vital a lo que habitualmente vivimos. En nuestro quehacer

TODO LO QUE APORTES  
Y EN TODO LO QUE  
TE INVOLUCRES,  
HAZLO AL

**100 POR 100**

diario (en el trabajo o en casa), se darán situaciones difíciles, enfrentamientos que nos alteran y mientras buscamos una solución, encontrar algo que nos haga reír, puede ayudarnos a hacerlo más fácil, ya que la risa, fisiológicamente, nos ayuda a disminuir la tensión del momento.

## GRATITUD

La vida está llena de pequeños detalles, que son los que hacen que nuestros días no sean iguales. La mayoría de estos detalles vienen de alguien, tienen un “causante”... Obsérvalos y agrádeselos a quien los produzca. Intenta provocar en los demás buenas sensaciones teniendo tú también detalles con ellos.

## COMPROMISO

Ser comprometidos puede ser una fuente de satisfacción y bienestar. Cuando uno se compromete con algo o alguien y cumple el objetivo de este compromiso, se siente fortalecido y, además, proyecta una imagen más positiva delante de los demás.

## ORGANIZACIÓN

Organizarse el día y sus actividades (sean obligaciones o actividades de ocio), permite disponer de tiempo para todo y tener claro que cada momento requiere su tiempo y debemos dárselo. Solo así podremos disfrutar de cada cosa que hacemos, del momento presente, saboreando cada instante y sin pensar en qué pasó ayer o qué pasará mañana.

## APRECIAR LA BELLEZA

Las cosas que estimulan nuestros sentidos pueden ser positivas o negativas, si aprendes a estimularlos con cosas bellas (un cuadro, una canción, un sonido, una foto, un paisaje), conseguirás ser más sensible a las cosas y aprenderás a ampliar tus límites. Si nuestra vida se vuelve rutina, buscar

cosas bellas y disfrutarlas hace que amplíemos nuestro horizonte y seamos menos rígidos en nuestros esquemas.

### PERDÓN

El perdón debería usarse a menudo, de tal manera que las emociones negativas nos duelan en un momento concreto, pero no nos dejen una huella que perjudique nuestra forma de mirar al mundo y a los demás, permitiendo dejar pasar lo sucedido y tomar decisiones más neutrales para el futuro. Ponerse en el lugar del otro a menudo ayuda a comprender y, por tanto, perdonar.

El perdón lo solemos proyectar hacia los demás, “me ha hecho esto, pero le perdono”. Aprender a perdonarse a uno mismo a veces es mucho más difícil, porque pasa por reconocer que hemos actuado o pensado mal.

### PERSISTENCIA

Cuando realizamos una actividad, un trabajo, un proyecto, no solo importa el resultado final. Persistir en lograrlo, pese a las dificultades, es un refuerzo positivo y permite aprender de las situaciones que van surgiendo en el proceso del logro. También posibilita disfrutar del proceso de realización y no solo del resultado final, pero la persistencia sin un objetivo se convierte en “cabezonería” como adjetivo negativo, por lo que de vez en cuando es bueno parar y reflexionar hacia dónde vamos.

### HONESTIDAD

Ser honesto significa que tu forma de pensar y actuar son coherentes, y que tu mente y tu

SI REGALAS SONRISAS,  
LAS PRODUCIRÁS Y TÚ  
SERÁS MÁS FELIZ Y EL QUE  
LAS RECIBE TAMBIÉN



corazón van de la mano. Ser honesto no significa herir a nadie con tu actitud y tu palabra.

La persona honesta es aquella en la que se puede confiar porque, nos guste o no como actúe, no nos llevaremos sorpresas.

### INNOVACIÓN

Ser innovador no es un don, hay que ponerlo en práctica. Casi todo está inventado, solo hay que idear la forma de hacerlo para que resulte nuevo o diferente.

Ser innovador en tu día a día es sentir que las cosas no caen en la rutina, porque lo haces diferente, como diferente es cada día. Además la innovación permite ampliar los esquemas establecidos y por tanto nos hace más flexibles a los cambios que se produzcan a nuestro alrededor, algo que a algunas personas les resulta muy complicado gestionar.

### NUESTRO LEGADO

Todo lo que hacemos y decimos siempre deja huella. Lo que no sabes es a quién la vas a dejar, y en qué medida lo harás. Por ello, todo lo que aportes y en todo lo que te involucres, hazlo al 100 por 100, totalmente convencido de ello. No permitas que intenten cambiarte si a alguien no le gustas, ni cambies por gustar a otros. Sé fiel a ti mismo ya que te recordarán como tú quieres que lo hagan.

### POSITIVIDAD

Ver el lado bueno de las cosas cotidianas mejora la autoconfianza. Además, esta positividad es contagiosa. Si regalas sonrisas, las producirás y tú serás más feliz y el que las recibe también.

