

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Psicología positiva

para  
**dummies**<sup>®</sup>



Piensa  
en positivo y actúa  
de forma constructiva

Descubre estrategias para  
superar momentos difíciles

Maneja emociones  
de manera  
eficaz

**Averil Leimon**

*Psicóloga de liderazgo y coach  
en empresas internacionales*

**Gladeana McMahon**

*Coach de desarrollo  
y transformación personal*

# ***Psicología positiva*** PARA **DUMMIES™**

**Averil Leimon y Gladeana McMahon**

**Traducción Alfredo García Espada**





# Índice

---

Portada

¡La fórmula del éxito!

Las autoras

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Parte I: Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva

Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida

Capítulo 2: Por qué estar sano y ser feliz es una gran idea

Parte II: Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro

Capítulo 3: Afrontar el pasado

Capítulo 4: Vivir en el presente

Capítulo 5: Planificar el futuro

Parte III: Qué puede hacer por ti la psicología positiva

Capítulo 6: Encontrar placer en la vida

Capítulo 7: Comprometerse con la vida: utilizar las fortalezas personales

Capítulo 8: Encontrarle sentido a la vida

Capítulo 9: Dar lo mejor de ti y sacar todo el partido a la vida

Capítulo 10: Mantenerse sano gracias a la psicología positiva

Parte IV: La psicología positiva en el mundo real

Capítulo 11: Hacer que las relaciones funcionen

Capítulo 12: Ser un padre positivo

Capítulo 13: Cuidar la familia, en un sentido amplio

Capítulo 14: Entender por qué es importante el trabajo

Capítulo 15: Dar lo mejor de ti en el lugar de trabajo

Parte V: Los decálogos

Capítulo 16: Diez actividades recomendadas

Capítulo 17: Diez fuentes de inspiración, más tres de propina

Créditos



Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

**Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:**



**Explora Descubre Comparte**



## **¡La fórmula del éxito!**

- » Un tema de actualidad
- » Un autor de prestigio
- » Contenido útil
- » Lenguaje sencillo
- » Un diseño agradable, ágil y práctico
- » Un toque de informalidad
- » Una pizca de humor cuando viene al caso
- » Respuestas que satisfacen la curiosidad del lector

## **¡Este es un libro ...*para Dummies*!**

**Los libros de la colección ...*para Dummies* están dirigidos a lectores de todas las edades y niveles de conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.**

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección ...*para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.





[www.dummies.es](http://www.dummies.es)

**¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!**

El sitio web de la colección *...para Dummies* es un recurso divertido, diseñado para que tengas a mano toda la información que necesitas sobre los libros publicados en esta colección. Desde este sitio web podrás comunicarte directamente con Wiley Publishing, Inc., la editorial que publica en Estados Unidos los libros que nuestra editorial traduce y adapta al español y publica en España.

En [www.dummies.es](http://www.dummies.es) podrás intercambiar ideas con otros lectores de la serie en todo el mundo, conversar con los autores, ¡y divertirse! En [www.dummies.es](http://www.dummies.es) podrás ver qué Dummies han sido traducidos al español y qué Dummies de autores españoles hemos publicado, ¡y comprarlos!

**10 cosas divertidas que puedes hacer en**

**[www.dummies.es](http://www.dummies.es):**

1. Descubrir la lista completa de libros *...para Dummies* y leer información detallada sobre cada uno de ellos.
2. Leer artículos relacionados con los temas que tratan los libros.
3. Solicitar eTips con información útil sobre muchos temas de interés.
4. Conocer otros productos que llevan la marca *...para Dummies*.
5. Descubrir Dummies en otros idiomas, publicados con los editores de la colección en todo el mundo.
6. Participar en concursos y ganar premios.
7. Intercambiar información con otros lectores de la colección *...para Dummies*.
8. Hablar con Wiley Publishing. Hacer comentarios y preguntas y recibir respuestas.
9. Conocer a tus autores favoritos en los chats que organiza Wiley Publishing.
10. Descargar software gratuito.

**Visítanos y entra a formar parte de  
la comunidad Dummies en [www.dummies.es](http://www.dummies.es)**



## Las autoras

---

**Averil Leimon** es psicóloga especialista en liderazgo y utiliza la psicología positiva constantemente. Ha ejercido como psicóloga clínica y fue una de las pioneras en aplicar a la gente normal (bueno, relativamente) las técnicas y conocimientos académicos antes reservados al tratamiento de las psicopatologías, convirtiéndose así en psicóloga experta en *coaching*. Cuando la psicología positiva se instauró como una disciplina formal, ella fue una de las primeras en aplicar el programa de *coaching* “La auténtica felicidad” con Martin Seligman.

Averil es coautora de varios libros sobre *coaching*, entre ellos *Essential Business Coaching* (‘Fundamentos del coaching empresarial’) y *Performance Coaching for Dummies* (‘Coaching orientado al rendimiento para Dummies’). Miembro fundador de la Association for Coaching, Averil fue una de las primeras personas acreditadas por esta institución y actualmente ella misma se encarga de conceder la acreditación a nuevos miembros, a fin de garantizar la mayor cualificación profesional de los preparadores.

Considerada uno de los diez *coaches* más prestigiosos del Reino Unido, ella y Gladeana forman un equipo formidable en el mundo del *coaching* y la psicología.

La empresa de Averil, White Water Strategies, combina lo mejor de la psicología y del mundo empresarial para orientar el desarrollo de líderes consumados capaces de lograr siempre los objetivos marcados.

**Gladeana McMahon** está entre los *coaches* más prestigiosos del Reino Unido en materia de transformación y desarrollo personal. Participó activamente en la fundación de la Association for Coaching, institución de la que es vicepresidenta y miembro vitalicio. También es miembro de BACP, del Institute of Management Studies y de la Royal Society of Arts. Gladeana ha publicado dieciocho libros sobre *coaching* y orientación psicopedagógica.

En su faceta innovadora, es una de las fundadoras del *coaching* cognitivo conductual en el Reino Unido. En la actualidad trabaja como directora de servicios de *coaching* profesional en la empresa Cedar Talent Management y es codirectora de la institución Centre for Coaching. Le apasiona su trabajo, que consiste en orientar a líderes del sector público y privado para que dominen las complejidades psicológicas de la vida empresarial del siglo XXI. Está entre los diez entrenadores británicos más prestigiosos de la lista confeccionada por los periódicos *Independent on Sunday* y *Sunday Observer*; por su parte, el diario londinense *Evening Standard* la consideró uno de los

veinte mejores terapeutas del Reino Unido.



# Dedicatoria

**De Gladeana:** A todos los clientes que me han permitido ayudarlos y que me han enseñado tanto como yo a ellos la forma de vivir la vida con plenitud. A Averil, que ha sido, como siempre, una magnífica compañera de viaje en este proyecto. A mi pareja Will, que me ofrece su amor y apoyo y siempre me hace reír.



# Agradecimientos

**De Averil:** Gracias a todos los investigadores que trabajan con dedicación plena en el campo de la psicología positiva y que hacen posible que los terapeutas profesionales utilicemos técnicas basadas en hechos demostrados. Gracias a todos los clientes que han sido prueba viviente de la existencia de fortalezas y virtudes, aunque al principio no lo supieran. Gracias a todos mis amigos y familiares, quienes recientemente me han demostrado lo mucho que les debo. Gracias a Gladeana, parte de ese círculo y además una excelente compañera en la elaboración de este libro. Por último, gracias a Sam Spickernell y Simon Bell, de la editorial Wiley, por su apoyo y su buen trato.





# Introducción

---

La psicología positiva ha recibido mucha publicidad, así que probablemente hayas oído hablar de ella. Por primera vez, la ciencia ha intentado dilucidar qué nos hace felices, qué es una vida plena y cómo se puede aumentar la satisfacción vital, preguntas todas ellas que interesan de algún modo u otro a la mayoría de las personas. Quizá antes pensaras que la psicología era demasiado compleja y que utilizaba muchos términos técnicos de significado abstruso. Uno de los principales argumentos a favor de la psicología positiva es que da a conocer rápidamente los resultados de las investigaciones, de manera que las personas pueden empezar a poner en práctica por sí mismas todas esas buenas ideas en lugar de esperar a que un experto lo haga por ellas.

## Sobre este libro

Este libro está basado en numerosas y profundas investigaciones. Hemos intentado ofrecer información lo más actualizada posible, pero el campo de la psicología positiva está en continua evolución y cada día surgen nuevas ideas y aplicaciones. Nuestra intención es transmitirtte las ideas más importantes, los medios que pueden cambiar tu grado de felicidad y satisfacción con la vida.

En alguna ocasión nos referimos a las teorías por su nombre y citamos estudios de investigación, para que sepas de dónde vienen los conceptos y tengas plena confianza en que las ideas que presentamos han sido probadas: merece la pena que les des una oportunidad. Hay numerosos investigadores trabajando en este campo y les debemos mucho por habernos hecho partícipes a todos de sus descubrimientos.

Creemos que las ideas de este libro te resultarán interesantes y útiles, pero el simple hecho de creer algo no cambia el mundo. Para eso es necesario que modifiques tu comportamiento. Las dos autoras somos personas muy prácticas y por eso, además de las ideas, te contamos las medidas concretas que puedes tomar para introducir cambios en tu vida.

Así pues, si estás interesado en averiguar la forma de disfrutar más de la existencia, descubrir y aprovechar mejor tus puntos fuertes, vivir una vida plena y, como resultado de todo ello, dejar una impronta en el mundo, aquí tienes un excelente punto de partida.

## Convenciones utilizadas en este libro

Aquí tienes algunas convenciones que te facilitarán la lectura del libro:

La *cursiva* se utiliza para resaltar palabras nuevas o definir términos.

El texto en **negrita** marca un concepto clave en una lista.

Las direcciones de Internet y de correo electrónico se indican en monotype.

A veces las autoras (Averil y Gladeana) nos referiremos a nosotras mismas en primera persona del plural. Otra vez, cuando una anécdota se refiera a una sola de las dos, lo diremos expresamente. Por ejemplo: “Averil hizo esto y lo otro”, o bien “Gladeana dice que tal y tal”, dependiendo de quién haya escrito ese párrafo en concreto.

A lo largo del libro encontrarás varios recuadros con fondo gris. Contienen información adicional, anécdotas y otras cosas sobre las que quizá quieras reflexionar, aunque no tienes obligación de hacerlo. Puedes leerlos o saltártelos, tú eliges.

## Suposiciones tontas

Damos por sentado, y corrígenos si estamos equivocadas, que:

- ✓ Eres una persona sensible y pragmática.
- ✓ Tienes ya cierto interés por la psicología positiva, pero quizá no sepas mucho de ella.
- ✓ Sabes que este campo de la psicología está fundamentado en numerosos estudios, pero no tienes la más mínima intención de leer ninguno de ellos.
- ✓ Quieres averiguar cómo aplicar rápidamente algunas de esas teorías en tu vida.
- ✓ Vas a ser muy selectivo con las partes del libro que leas.

## Cómo está organizado el libro

Estamos seguras de que has comprado un libro de la colección *Para Dummies* porque quieres respuestas rápidas y no calentarte la cabeza. Probablemente quieras saber algo en concreto ahora mismo, y es casi seguro que en algún momento vivirás situaciones que te llevarán a leer otras secciones a medida que cobren relevancia para ti.

Los libros de la colección *Para Dummies* no tienen por qué leerse de cabo a rabo. Puedes ir directamente a la parte que te interese. Consulta el sumario y el índice para encontrar lo que necesitas.

De todos modos, hemos escrito el libro de forma que, si así lo deseas, puedas leerlo de principio a fin para obtener una visión general. Estamos convencidas de que querrás hacerlo así, pero también sabemos que algunos aspectos de la vida te parecerán más importantes que otros en determinados momentos. Siempre puedes volver a coger el libro y consultar lo que quieras.

## **Parte I. Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva**

Esta parte pretende ofrecerte una visión general de los contenidos del libro. Aquí explicamos qué es la psicología positiva y en qué se diferencia de la psicología más tradicional. Conocerás las numerosas aplicaciones de esta rama de la ciencia y puede que incluso decidas qué parte te interesa más. Te hablaremos del modo en que una actitud positiva puede influir en la salud, la felicidad y el bienestar general.

Por aquí es por donde debes comenzar si quieres adquirir una perspectiva general antes de lanzarte a poner en práctica las ideas presentadas.

## **Parte II. Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro**

Algunas veces hay que mirar atrás para poder seguir adelante. En la parte II explicamos cómo enfrentarse al pasado de manera constructiva, hablamos del presente y de cómo extraer el máximo partido de cada experiencia, y luego te invitamos a pensar en un futuro halagüeño a través del optimismo y la esperanza.

## **Parte III. Qué puede hacer por ti la psicología positiva**

En esta parte aprenderás a crear oportunidades para ser feliz reflexionando sobre las cosas que verdaderamente traen alegría a tu vida y experimentando las sensaciones con la máxima plenitud. También hablamos sobre descubrir y utilizar tus fortalezas con el fin de que extraigas todo el jugo a la vida y te sientas plenamente satisfecho contigo mismo. Te animamos a reflexionar sobre el sentido de la vida y luego te proponemos estrategias concretas para ser más feliz y formas constructivas de superar la adversidad.

## **Parte IV. La psicología positiva en el mundo real**

En esta sección hablamos sobre las aplicaciones de la psicología positiva en situaciones reales. Te explicamos cómo cuidar las relaciones importantes, cómo ser mejor padre (o madre) para tus hijos o hijastros y cómo fortalecer los lazos familiares para que todos salgan beneficiados. Asimismo, en esta parte verás de qué forma las teorías y técnicas de la psicología positiva pueden mejorar tu experiencia y tu rendimiento laboral.

## Parte V. Los decálogos

Aquí encontrarás un montón de ejercicios útiles. Aunque no leyeras ninguna otra sección, con esto probablemente ya conseguirías ser más feliz. No obstante, esperamos que sí quieras leer otras partes y descubras por qué estos ejercicios funcionan. También hemos incluido una breve lista de libros, canciones y películas con mensaje positivo que te servirán de inspiración y te levantarán el ánimo. Esperamos que te gusten y que amplíes la lista con tus propias preferencias.

## Iconos utilizados en este libro

A lo largo del libro encontrarás una serie de iconos que destacan las partes más jugosas.



La psicología positiva es algo fantástico y creemos que nunca se puede ser demasiado positivo, pero es fácil dejarse llevar. Cuando veas este icono, sería bueno que te tomaras un minuto para reflexionar sobre las consecuencias de lo que estás haciendo.



Aunque esto no es un libro de trabajo, hay algunas cosas que realmente tienes que probar. Es una magnífica forma de aprender, pero siempre puedes dejarlo para otro momento si no tienes tiempo la primera vez.



Este icono llama tu atención sobre alguna cuestión que debas tener especialmente presente. El resto depende de ti y de tu memoria.



La psicología positiva tiene una parte de ciencia pura y dura. Hemos procurado que el libro tenga un carácter eminentemente práctico, pero en ciertos sitios no hemos podido resistirnos a incluir algunos conceptos técnicos. Esperamos que tú también disfrutes con ellos.

## **Lo que tienes por delante**

Pásalo bien. Mira siempre el lado positivo. Deja de lado las actitudes pesimistas y despreciativas porque no son demasiado buenas para la salud. Hojea el libro y detente en las partes que más te llamen la atención, ya verás cómo encuentras cosas útiles. Si necesitas algo más de lógica en tu vida, empieza con la parte I para obtener una visión general. Si lo que pone ya lo sabes, ve directamente a la parte que te interese o que sea especialmente relevante para tu vida en este momento. Por encima de todo, te deseamos una buena vida. ¡Que te diviertas!

## Parte I

# Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva



—Por lo que veo, ha tenido visita  
del grupo de psicología positiva.

**En esta parte...**

Las páginas siguientes ofrecen una visión general de la psicología positiva y te dicen qué puedes esperar de este libro. Descubrirás para qué sirve la psicología positiva y en qué se diferencia de la psicología general. Conocerás distintas aplicaciones de la psicología positiva y podrás decidir qué aspecto te resulta más interesante. Por último, hablaremos de las repercusiones del pensamiento positivo sobre la salud, la felicidad y el bienestar general.





## Capítulo 1

---

# Mira siempre el lado bueno de la vida

---

### En este capítulo

- ▶ La psicología positiva
  - ▶ Las aplicaciones de la psicología positiva
  - ▶ Los beneficios de una actitud positiva
- 

¿Qué es eso de la psicología positiva? ¿Y en qué se supone que va a ayudarte? Tradicionalmente, las personas que adoptan una actitud positiva y optimista ante la vida han sido tachadas de bobas. Se considera que no se enteran de la película, que son ingenuas y no tienen una visión realista de las cosas. La psicología positiva ha cambiado las reglas de juego. Por fin existen pruebas fehacientes de que ser positivo es una conducta apropiada y constructiva con una probabilidad mucho mayor de conducir al éxito y al bienestar de la persona, y de que conviene cultivar determinadas formas de pensar y actuar con el fin de tener una vida mejor. En este capítulo comentamos los aspectos básicos de la psicología positiva: la historia de cómo surgió, algunos hallazgos importantes y cosas que quizá te interesen de otras partes del libro.

## El factor positivo

La psicología positiva es el estudio científico de las estrategias que mejoran la vida. Se trata de crear experiencias positivas, rasgos positivos y formas de organización positivas con el propósito de mejorar la calidad de vida de la gente. Así es como empezó esta disciplina.

### La búsqueda de un mensaje

El nombre de Martin Seligman se repite a menudo cuando se habla de la psicología positiva. Cuando se convirtió en presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (con el mayor número de votos conseguido jamás en la historia de esa

organización), ya había prestado una enorme contribución al campo de la psicología, tras desarrollar teorías que gozaban del respeto generalizado de la profesión. Sin embargo, como nuevo presidente buscó un tema en el que centrar su atención. Mientras cuidaba a su hija Nikki, Seligman tuvo una especie de revelación cuando la niña le dijo que no fuera tan gruñón. Como resultado, decidió embarcarse en el “estudio científico del funcionamiento humano óptimo”, es decir, los motivos de que la gente sea feliz.

Seligman afirmó que la psicología había “perdido el norte” tras la segunda guerra mundial. Debido a la necesidad de medidas terapéuticas en aquella época, y a la consiguiente financiación por parte del gobierno, la psicología estaba centrada casi exclusivamente en las patologías de la mente, y no en la forma de abordar y potenciar las capacidades de la gente corriente, sobre todo en lo concerniente a emociones positivas como la felicidad.

### **Ser auténticamente feliz**

Al principio, el trabajo de Seligman se centró en lo que hacía falta para ser auténticamente feliz. Propuso tres vías para alcanzar la felicidad:

- ✓ La vida placentera.
- ✓ La vida con compromiso.
- ✓ La vida con sentido.

En los capítulos 6-8 encontrarás más información sobre estas tres vías.

Desde el trabajo inicial de Seligman, la psicología positiva ha evolucionado de prisa mediante investigaciones que han abordado muchos y variados temas, desde la catalogación de las fortalezas personales hasta la medición del bienestar, pasando por el desarrollo de la sabiduría y de una salud positiva.

### **El abrumador peso de las pruebas**

No queremos ponernos pesadas, pero hay una cosa que debes tener meridianamente clara: este campo de estudio es serio y fiable. Es psicología de verdad, y cuenta con el respaldo habitual de investigaciones y datos. No es palabrería barata de cuatro iluminados. No se trata de forzar una sonrisa, silbar una canción alegre y esperar que todo vaya bien. Estamos hablando de ciencia auténtica, investigaciones sesudas y estudios muy complejos. Nuestra intención es poner a tu alcance toda esa información para que puedas empezar a obtener beneficios sin preocuparte demasiado por la parte científica. Sin embargo, te perderías parte de la diversión si no conocieras los

sorprendentes resultados de las investigaciones que sustentan todo lo que decimos a lo largo de este libro.

### **Entonces, ¿todo lo demás es psicología negativa?**

¿Por qué tanto alboroto por esta versión positiva de la psicología? Después de todo, el resto de la psicología no puede considerarse negativa, ¿verdad? Y, sin embargo, eso es lo que la psicología representa para muchas personas: el estudio de lo anormal, de lo que va mal en la vida, de los temores más profundos y los oscuros trastornos de la mente que preferirías no sacar a la luz. Eso no es, ni de lejos, un reflejo exacto del conjunto de investigaciones realizadas a lo largo de los años, pero si estás en una fiesta, muchas personas intentan evitar a quien diga que es psicólogo; las aterroriza que seas capaz de leerles la mente y descubrir sus oscuros secretos. Esta imagen popular se ha perpetuado en películas, obras de teatro y novelas policíacas. Se da por sentado que la psicología se centra en las patologías, trastornos y disfunciones, y que por eso ha prestado escasa atención a las circunstancias y estrategias por medio de las cuales la gente alcanza la felicidad y se realiza.

Es cierto que determinada forma de estudio psicológico ha profundizado en la comprensión y el tratamiento de muchos trastornos mentales extremadamente incapacitantes. Es fundamental, además, que la psicología continúe tratando los problemas y dificultades humanas de una manera científica... pero eso es solo una parte de la película.

De hecho, las dos autoras de este libro tuvimos mucho éxito en las áreas de la psicología que se ocupan de las patologías al uso. Averil era psicóloga clínica, primero para la Seguridad Social y luego en una consulta privada, y Gladeana trabajó como psicoterapeuta en varias instituciones médicas y privadas, de manera que conocemos la eficacia de la psicología a la hora de resolver los problemas que afligen a la gente corriente. Entonces, ¿para qué la psicología positiva? Ambas trasladamos a nuestra práctica como *coaches* muchos de los principios de la psicología tradicional, pero necesitábamos el enfoque adecuado para manejar la excelencia y el desarrollo de potenciales en nuestros clientes y en nuestras propias vidas. La psicología positiva nos proporcionó una nueva visión científica de las estrategias que pueden aplicarse para tener la mejor vida posible. Estamos seguras de que puedes obtener un enorme provecho de conocer esta información y comenzar a aplicarla en todos los aspectos de tu vida.

Así pues, la psicología positiva se centra en la parte buena de la existencia humana. Tradicionalmente, muchas personas han dado por sentado que sentirse feliz o ser positivo es tan solo el resultado de no estar pasando por un momento malo o triste, en lugar de ser un estado vital real, deseable y alcanzable. De hecho, la gente puede ser bastante puritana ante la idea de perseguir sentimientos y circunstancias positivas en la vida. La gente considera que la felicidad, la satisfacción y la alegría son emociones más bien efímeras que aparecen cuando menos las esperamos y escapan a nuestro control consciente. Otros creen que reflexionar sobre los factores que conducen al bienestar y la felicidad es un acto de indulgencia y egoísmo. ¿Seguro que la vida es “solitaria, pobre, tosca, embrutecida y breve” tal y como afirmaba Hobbes en su obra *Leviatán*? Continuamente ocurren cosas malas, todos nos enfrentamos a experiencias difíciles y dolorosas, y los medios de comunicación se empeñan en mostrar siempre lo peor de la humanidad. ¿Qué espacio queda entonces para perseguir una vida buena y

feliz?

Hay quien opina que, si eres feliz y optimista, entonces de algún modo eres menos inteligente; no terminas de enterarte de las cosas. Otros suponen que cada uno es como es; o eres risueño, o no lo eres. Así pues, ante tanto fatalismo y tanta sospecha, es importante conocer mejor lo que se ha demostrado acerca de esas emociones buenas, en lugar de dar por válidas las suposiciones comunes, los cuentos de viejas y los hábitos de toda la vida.

## **Lo bueno, lo feo y lo malo**

Aunque se han dedicado esfuerzos ingentes a clasificar las psicopatologías (en la Clasificación Internacional de Enfermedades —CIE—, y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales —conocido como DSM—), se había hecho bien poco por examinar, registrar y medir la buena salud y el bienestar. En 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, pero esto no nos dice gran cosa sobre la forma de llegar a ese estado tan idílico.

Hace años, cuando trabajaba para la Seguridad Social, Averil comprendió que la prevención de los problemas resultaba mucho más beneficiosa, desde el punto de vista humano y económico, que esperar a que la gente se viniera abajo y luego proporcionar recursos insuficientes para un tratamiento efectivo y oportuno. Así pues, empezó a aplicar las técnicas psicológicas que mejor resultado habían dado con la población activa en general. Sin embargo, aunque había numerosos estudios que confirmaban la eficacia de las técnicas aplicadas a la población con trastornos mentales, no existían pruebas para afirmar lo mismo en relación con la gente que llamamos normal. La psicología positiva vino a cambiar las cosas. Martin Seligman y Christopher Peterson elaboraron una clasificación sorprendente de las fortalezas y virtudes humanas en su obra *Character Strengths and Virtues* (‘Clasificación de las fortalezas humanas’).

## **Una vida positiva**

Abundando en las aspiraciones de la OMS, la psicología positiva se concentra en lo que hace falta para tener una buena vida, una vida que merezca la pena y se viva con plenitud. Aquí tienes algunos aspectos que contribuyen a esa vida sana:

- ✓ Tener más emociones positivas que negativas (capítulos 2, 3 y 4).
- ✓ Encontrar satisfacción en la vida y en el trabajo (capítulos 5 y 6).

- ✓ Descubrir las propias fortalezas y capacidades y utilizarlos activamente (capítulos 7 y 9).
- ✓ Potenciar las virtudes (capítulo 7).
- ✓ Participar en actividades (capítulo 4).
- ✓ Fomentar una vida familiar positiva (capítulos 12 y 13).
- ✓ Crear una buena vida laboral (capítulo 14).
- ✓ Contribuir al bien de la sociedad (capítulo 9).
- ✓ Encontrar un sentido a la vida (capítulo 8).

A lo largo del libro encontrarás mucha información sobre cada una de estas áreas.

## **El estudio de la psicología positiva**

La psicología positiva, a pesar de estar basada en principios de investigación muy sólidos, no debe ser el coto privado de los psicólogos académicos. Es muy accesible para todo el mundo y absolutamente imprescindible para reflexionar seriamente sobre la manera de conseguir la mejor vida posible. En las siguientes secciones comentamos algunas de las áreas más importantes.

### **Tener experiencias positivas**

Antes los psicólogos raramente dedicaban tiempo a valorar emociones positivas como la alegría o el placer, salvo como un medio para establecer la ausencia de depresión o sentimientos negativos. El trabajo de la profesora Barbara Fredrickson lo cambió todo. Las emociones negativas impiden que la gente se concentre en resolver el problema en cuestión. Por ejemplo, la reacción de lucha o huida te impulsa a buscar una solución rápida, ya sea quedarte y pelear o bien correr para salvar la vida. Las emociones negativas hacen que te cierres en banda y que dirijas la atención hacia adentro. La teoría de ampliar y construir propuesta por Fredrickson dice que las emociones positivas no solo revelan la presencia de bienestar, sino que tienen el efecto de conducir a un bienestar incluso mayor y un florecimiento humano.

Cuando una persona se encuentra en un estado emocional positivo, generalmente tiene una perspectiva más amplia del problema y de sus soluciones (es más creativa y flexible en sus respuestas) y, como resultado, construye un acervo más grande de recursos sociales, emocionales e intelectuales que le serán beneficiosos, incluso en la adversidad. Esa persona tiene más interés, genera un abanico más amplio de opciones, analiza esas opciones de manera más exhaustiva y generalmente las desarrolla mucho

más. De ahí los términos *ampliar* y *construir*.

Así pues, las emociones positivas están directamente relacionadas con el éxito en la resolución de problemas y la construcción de recursos. Además, las emociones positivas contribuyen al desarrollo de redes interpersonales más extensas, mejor salud y más éxito en general. Por tanto, te conviene esforzarte para tener emociones y experiencias más positivas. ¡Adelante, tú ya sabes lo que quieres! A continuación te damos algunas ideas. A lo largo del libro encontrarás mucha más información sobre el aprendizaje de experimentar emociones positivas.

### **Encontrar la felicidad**

A la gente se le da muy bien calibrar lo felices que están en un momento concreto. Sin embargo, les cuesta más predecir qué las hará felices, cómo será de intenso ese sentimiento y cuánto durará. Posiblemente esa sea la razón de que tantas personas se aferren a la creencia de que las posesiones materiales les proporcionarán felicidad. Aunque la mayoría de los habitantes de los países occidentales tienen ahora un nivel de vida mucho más alto que anteriormente, su grado de felicidad no ha aumentado en los últimos cincuenta años. Esto se conoce como *paradoja de Easterbrook*, y se menciona por primera vez en el libro de Gregg Easterbrook titulado *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse* ('La paradoja del progreso: cómo la vida mejora mientras la gente se siente peor'). Easterbrook argumenta que las personas son negativas de por sí, y por eso tienen que esforzarse para adoptar una actitud positiva y encontrar un sentido a la vida con el fin último de ser verdaderamente felices. A lo largo del libro nos referiremos en numerosas ocasiones a las cosas que de verdad nos hacen felices y aumentan nuestro bienestar.

### **Experimentar placer y disfrute**

El placer es uno de los caminos hacia la felicidad. El placer es la sensación agradable que resulta de satisfacer necesidades básicas como el hambre, la sed, el deseo sexual y la comodidad física. Dedica unos momentos a pensar en sensaciones muy placenteras y en lo feliz que te hacen. Imagina que estás a punto de comer tu plato favorito. ¿Puedes verlo y olerlo? ¿Te imaginas a ti mismo saboreando el primer bocado? Seguro que recuerdas esa sensación de placer. Por unos instantes, te sientes incluso feliz. Ahora imagínate comiendo otros diez platos de lo mismo. ¿Cómo te sientes? Probablemente te estremezcas solo de pensarlo.

El placer no consiste en el exceso. Consiste más bien en disfrutar de todo lo que hagas. Llevamos una existencia ajetreada, pasamos de una cosa a otra precipitadamente y a menudo no nos tomamos el tiempo de saborear las experiencias, disfrutarlas y extraer de ellas el máximo placer. Si piensas en lo que más placer te ha proporcionado en tu

vida, quizá te sorprendas de lo triviales o insignificantes que pueden llegar a ser esos momentos: una sonrisa, un gracias, un pequeño halago. Con esto no queremos dar a entender que las personas deberían llevar una existencia espartana o puritana, sino que es importante percatarse de todos los pequeños placeres que conducen a una felicidad duradera.

A veces tenemos tanto trabajo o estamos tan agobiados por nuestros problemas y obligaciones que pasamos por alto la necesidad de abandonarnos a algunos placeres. Tómate un poco de tiempo para incorporar el placer a tu vida cotidiana, ya sea bebiendo un delicioso café o perdiéndote en un libro que te guste mucho. Disfruta de la experiencia. El capítulo 6 trata sobre el encuentro del placer en la vida.

Por muy agradables que sean esos placeres, no contribuyen a la felicidad y al bienestar tanto como el gozo que resulta de tomar parte en algo más activo y, quizá, más exigente.

### **Obtener gratificación**

Ver satisfechos tus deseos puede ser algo fantástico, pero la naturaleza humana es algo perversa. La posibilidad de retrasar la gratificación (esforzarte por algo cuando quizá tardes mucho tiempo en ver resultados) puede ayudarte a tener más éxito y a estar más satisfecho con la vida. Recibir una recompensa sin haber hecho nada para merecerla puede parecer tremendamente atractivo, pero en realidad te hace sentir como un niño desvalido. Para ser realmente feliz es importante experimentar el placer del momento, pero también que nos esforcemos para obtener una gratificación futura.

La actitud frente a las posesiones materiales es una de las formas en que la sociedad ha cambiado en tan solo una o dos generaciones. Las personas que vivieron la Gran Depresión o la segunda guerra mundial (o, en España, la guerra civil) estaban acostumbradas a cierta austeridad. Sus hijos lo tuvieron más fácil, pero igualmente tuvieron que trabajar para conseguir algunos lujos. Hoy en día, en cambio, estamos inmersos en una cultura que fomenta la gratificación instantánea. Se han concedido créditos a muchas personas que luego no pudieron devolverlos, pero que tampoco habían sido educadas para trabajar y ahorrar hasta que pudieran pagar lo que deseaban. ¿Quieres un coche nuevo, un sofá, un bolso de marca o cualquier otra cosa? ¡Consíguelo ya! El riesgo es que, si ese nuevo objeto pierde su interés, la próxima vez tendremos que comprar algo mejor (poner un parche más grande) para conseguir la misma emoción y placer. Esto es lo que se llama *estabilidad hedonista*: la ley de los rendimientos decrecientes significa que cada vez tienes que esforzarte más para alcanzar el mismo nivel de satisfacción, de manera que la insatisfacción es un resultado más probable.



## **Reconocer rasgos positivos**

En el marco de un proyecto tremendamente ambicioso, Peterson y Seligman se propusieron describir y clasificar las fortalezas y virtudes humanas que ayudan a la gente a prosperar. De ese empeño surgieron seis virtudes que, según parece, son reconocidas y respetadas por todas las culturas del mundo:

- ✓ Sabiduría y conocimiento
- ✓ Coraje
- ✓ Amor (a veces llamado humanidad)
- ✓ Justicia
- ✓ Templanza
- ✓ Trascendencia

En todas partes, la mayoría de las personas son capaces de reconocer las características asociadas a dichas virtudes. En el capítulo 7 nos referimos a estas fortalezas con más detalle.

Es fundamental que sepamos cuáles son nuestras fortalezas y hagamos todo lo que esté en nuestra mano para utilizarlas diariamente en el trabajo y en el tiempo de ocio. La vida nos ha hecho ser muy conscientes de nuestros puntos débiles, es decir, las cosas que no se nos dan bien. Esas carencias nos causan angustia, y dedicamos muchísimo tiempo y esfuerzo para intentar compensarlas. Si quieres saber cómo sacar partido a tus cualidades, en el capítulo 4 te enseñamos a entrar en estado de flujo utilizando tus fortalezas de maneras mucho más constructivas.

A los detractores de esta línea de pensamiento les preocupa el hecho de que, si todos conociéramos nuestras fortalezas y nos centráramos en ellas, quizá no nos enfrentaríamos a nuestros puntos débiles. Esto no es así en absoluto. La única forma de superar un problema de cualquier tipo es aplicar tus fortalezas más eficazmente.

## **Construir relaciones positivas**

Las buenas relaciones con familiares, amigos y colegas de trabajo son parte fundamental de una vida sana y feliz. Las relaciones y las redes sociales y familiares nos inmunizan contra la depresión y la soledad y contribuyen a nuestro bienestar. Esto puede parecer obvio, y sin embargo la gente a menudo permite que sus relaciones se vayan al traste. Te mudas a otra ciudad, pasas una época de mucho trabajo o te enfadas por la forma de ser de los demás, y como consecuencia puedes acabar aislado. Si ves que muchas de tus relaciones caen en lo negativo, quizá sea hora de introducir

cambios. Descubrirás que la psicología positiva habla de crear relaciones buenas y duraderas, y que para ello favorece sistemas capaces de protegerte a lo largo de la vida. Los capítulos 11, 12 y 13 se centran en los diferentes tipos de relaciones que encontramos en la vida.

## **Construir instituciones positivas**

*“La mayor felicidad para el mayor número es el fundamento de la moral y la legislación.”*

Jeremy Bentham, 1748-1832

Se insiste mucho en que cada uno es responsable de su felicidad y su éxito personal. Sin embargo, ¿cómo se consigue una sociedad positiva con todos sus posibles beneficios para los individuos y para la comunidad en su conjunto? Si todo el mundo cambia significativamente su manera de vivir e interactuar con los demás, quizá eso baste para dar un vuelco a las cosas e influir en nuestras instituciones. O también cabe la posibilidad de cambiar esas instituciones desde dentro a fin de ejercer influencia y trabajar en beneficio de todos. Los capítulos 7 y 8 hablan del pensamiento positivo en organismos e instituciones.

### **Administraciones locales**

Lord Layard, fundador del Centre for Economic Performance de la London School of Economics (LSE), demostró que si las personas son capaces de controlar las circunstancias que influyen en sus vidas, experimentarán un mayor bienestar. En un proyecto llevado a cabo en tres Administraciones locales muy diferentes (los municipios de Mánchester, Hertfordshire y South Tyneside), lord Layard y su equipo estudiaron políticas positivas que fomentaran lo siguiente:

- ✓ Resiliencia emocional en niños de entre once y trece años.
- ✓ Bienestar de las personas mayores.
- ✓ Contratos de aprendizaje garantizados.
- ✓ Atribución de poder a asociaciones de vecinos y otros colectivos.
- ✓ Cuidado de los hijos.

El primer informe, publicado en junio de 2008, se centró en la atribución de poder a asociaciones de vecinos y otros colectivos, y el modo en que los ayuntamientos

pueden incrementar el bienestar de sus ciudadanos.

Si las personas pueden participar activamente en su comunidad y mejorarla, entonces obtienen un beneficio claro. Además de perseguir la máxima felicidad para los individuos, es posible utilizar la psicología positiva para beneficiar a la comunidad. Estas son las sugerencias más importantes del primer informe emitido por lord Layard:

- ✓ Dar oportunidades a los ciudadanos para que intervengan en las decisiones que afecten a su barrio.
- ✓ Fomentar las reuniones periódicas entre vecinos.
- ✓ Aumentar la confianza para que las personas se impliquen más en el control de las zonas donde viven.

### Escuelas

“Estás en la mejor época de tu vida”: eso es lo que suelen decir los maestros cuando hablan con un alumno abatido. Puede que su experiencia fuera otra muy distinta, pero la frase debería ser cierta. La edad escolar debería ser la época en que el niño desarrolla todo su potencial, disfruta de oportunidades para expandir cada vez más la mente, recibe ánimos y apoyo para desarrollar sus propias capacidades y empieza a comprender que, si se propone algo, nada le impedirá conseguirlo.

Si ahora mismo estás pensando que todo esto son exageraciones, quizá sea porque la descripción anterior no se ajusta a tu experiencia educativa. De hecho, es posible que en tu caso ocurriera lo contrario. A lo mejor en esa época te dijeron precisamente lo que no se te daba bien: que las matemáticas no eran lo tuyo o que no tenías aptitudes para el tenis, y que seguramente no llegarías a ser gran cosa en la vida. Podemos hablar largo y tendido sobre la falta de recursos, la excesiva duración de la jornada lectiva o la abundancia de exámenes, todo lo cual genera una gran presión sobre las escuelas. No obstante, y a pesar de todos esos inconvenientes, muchos centros realizan una labor excelente. El gran problema es que todavía se hace mucho hincapié en lo negativo. Incluso los adultos que triunfan en la vida tienen menos confianza de la que deberían. Muchos viven con el miedo de ser descubiertos por no haber obtenido alguna titulación en el pasado. Esto demuestra que la negatividad temprana tiene un poderoso efecto, ya que a menudo acompaña a la persona durante toda su vida.

Averil participó en un proyecto con directores de escuela que estaban intentando aplicar algunos de los principios de la psicología positiva. Resultó que, antes de que pudieran centrarse en desarrollar los puntos fuertes de los niños y en fomentar una visión optimista de sus propias habilidades, tenían que ganarse primero a los maestros y luego a los padres.

## Lugar de trabajo

Buena parte del día la pasamos en el lugar de trabajo. Igual que ocurre con la época escolar, el trabajo puede contribuir enormemente a tu autoestima y bienestar, pero la mayoría de gente no tiene en absoluto esta percepción del mundo laboral. Las personas trabajan mejor cuando experimentan emociones positivas, y sin embargo el trabajo está cargado de ansiedades, incertidumbres y dudas.

Entonces, ¿qué define a una buena empresa? Todos los años se elabora una lista con las mejores empresas donde trabajar, y hay algunos nombres que siempre están cerca de los primeros puestos. Por ejemplo W. L. Gore, fabricante de materiales y productos textiles para uso en exteriores, es una de las empresas que suelen figurar en esta lista. La empresa ha declarado lo siguiente:

“Hemos triunfado gracias a que nuestros empleados tienen la posibilidad de crecer, explorar y aprender en un entorno de libertad y confianza”.

Según una investigación realizada por la empresa de *coaching* White Water Strategies:

- ✓ Dos tercios de los trabajadores se sienten infravalorados por no oír lo suficiente la palabra *gracias* de boca de sus jefes.
- ✓ Tan solo la cuarta parte de los empleados creen que reciben suficientes elogios en el lugar de trabajo, aunque al 72% de ellos les parece importante que les reconozcan sus méritos.
- ✓ Los jefes de Londres son los que más agradecen a sus empleados un trabajo bien hecho (30%).
- ✓ En Escocia, el 39% de los trabajadores opinan que no se les reconoce lo suficiente.
- ✓ En total, el 72% de los empleados consideran importante que sus superiores les den las gracias personalmente.
- ✓ Apenas el 3% de los trabajadores creen que no es importante decir “gracias”.

No se trata solo de ser educado: decir “gracias” tiene un efecto en el resultado económico de la empresa. Básicamente, los trabajadores se sienten motivados por dos cosas: una buena retribución económica y un entorno laboral agradable. Este análisis demostró que reconocer adecuadamente los logros de los empleados tiene el valor percibido equivalente a un incremento de sueldo del 1%. Teniendo en cuenta las cifras de empleo actuales del Reino Unido, ese porcentaje corresponde a un ahorro de ¡más de 6000 millones de euros!

Las personas darán lo mejor de sí mismas en un entorno laboral positivo, donde sientan que se les reconoce su trabajo, las traten con respeto por su valía y tengan la

oportunidad de desarrollarse. Estos son simplemente algunos de los factores que contribuyen a un buen clima laboral. Si estás especialmente interesado en este tema, encontrarás más información en los capítulos 13 y 14.

## Hacer que valga la pena

A lo mejor ahora mismo te estás haciendo algunas preguntas, por ejemplo:

- ✓ Todo esto está muy bien, pero ¿y yo qué gano?
- ✓ ¿A mí qué más me da?
- ✓ ¿No es un poco egoísta querer ser feliz?
- ✓ ¿Cuánto tengo que esforzarme?
- ✓ ¿Qué beneficio voy a obtener por todo mi esfuerzo?

Deberías estar muy interesado en cómo puede repercutir todo esto en ti y en los que te rodean, ya que los beneficios son extraordinarios y hacen que tu implicación merezca la pena. Aunque al principio únicamente pienses en lo que tú puedas ganar, ten en cuenta que también redundará en una buena vida familiar, un entorno laboral positivo y una comunidad próspera.

## Sacar provecho de la positividad

La psicología positiva funciona. Estas son algunas de las formas en que puede mejorar tu vida:

- ✓ Tener todos los días más pensamientos positivos que negativos.
- ✓ Estar satisfecho con tu forma de vivir la vida.
- ✓ Darte cuenta de que tienes puntos fuertes, y entender la manera de sacarles más partido.
- ✓ Darte a ti mismo la mejor oportunidad para tener buena salud y ser feliz.
- ✓ Aumentar tu resiliencia.
- ✓ Ser capaz de comprometerte totalmente con una actividad.
- ✓ Encontrar más sentido y propósito en la vida.
- ✓ Devolver al mundo una parte de lo que te ha dado.

Si te llama la atención alguno de los puntos de esa lista, continúa leyendo y, lo que es

más importante, ¡dale una oportunidad!

Para estar seguro de que realmente quieres continuar leyendo, pregúntate si alguno de los siguientes propósitos es importante para ti.

#### **Buscar la salud**

Los optimistas tienen mejor salud. Los estudios demuestran que, ante una enfermedad potencialmente mortal, los optimistas tardan más en desarrollar síntomas y tienen una esperanza de vida más larga que los pesimistas. Esto se explica, en gran medida, por el efecto de la actitud positiva sobre el comportamiento humano. Los optimistas suelen probar alguno de los planteamientos terapéuticos propuestos, mientras que los pesimistas a menudo se rinden o creen que no merece la pena siquiera intentarlo. Las personas más positivas suelen tener una red social mejor desarrollada que las ayuda a superar las fases más difíciles de la enfermedad y el tratamiento. Podría incluso existir una conexión psicológica directa que ralentizara el avance de la enfermedad, aunque esto todavía no se ha demostrado científicamente. En el capítulo 9 encontrarás consejos para tener mejor salud.

#### **Vivir una vida que merezca la pena**

No se trata de caer en el exceso ni de ser feliz a costa de los demás. Se trata de construir una vida floreciente, crecer todos los días como persona, establecer relaciones sólidas y productivas y dejar tu impronta en otras personas, comunidades y organizaciones.

#### **Dar el siguiente paso**

Con independencia de cuál sea tu interés inicial en la psicología positiva, a lo largo de este libro encontrarás muchos conceptos y lecciones que te serán de utilidad. Lee las partes que más te interesen y averigua cómo conseguir lo mejor que puede ofrecerte la vida: felicidad y realización como persona.



## Capítulo 2

---

# Por qué estar sano y ser feliz es una gran idea

---

### En este capítulo

- ▶ Estar sano
  - ▶ Disfrutar de la vida
  - ▶ Ser feliz
- 

Tener salud y ser feliz son quizá los objetivos más habituales en la vida. Muchas personas se esfuerzan por mantener hábitos saludables con la esperanza de asegurar su bienestar, y entre esos hábitos están comer sano y hacer ejercicio con frecuencia. En este sentido, la psicología positiva es igualmente importante: ser optimista y esforzarse por ver el lado bueno de las cosas contribuye enormemente a mejorar la salud física y mental, además de alargar la vida.

Los gimnasios y los entrenadores personales están de moda, y la nutrición y la cocina son temas habituales en los programas de televisión. Sin embargo, al hablar de un estilo de vida saludable raramente se menciona el papel de la felicidad o se debate sobre él, a pesar de que la felicidad y el optimismo ayudan mucho a reducir el estrés y pueden tener beneficios enormes en la vida cotidiana. ¿No te convence? Continúa leyendo.

## Beneficios para la salud

Hay unos cuantos estudios que muestran una clara relación entre la actitud positiva y beneficios mensurables para la salud. Cuando las personas felices aseguran estar más sanas es porque objetivamente lo están, no porque quieran ver las cosas de color de rosa.

¿Resfriado común?



Un investigador llamado Sheldon Cohen congregó a un grupo de personas en un hotel y analizó diversos indicadores de salud. También midió factores como la felicidad y la actitud positiva. Al preguntar a los sujetos sobre su salud, Cohen observó que las personas positivas se veían a sí mismas más sanas que las personas negativas.

Las condiciones fueron exactamente las mismas para todos los integrantes del grupo, hasta el punto de controlarse la calidad del aire, la dieta y la actividad. Luego se infectó a todo el grupo con cepas del virus del resfriado común y se comprobaron todos los aspectos de la salud física del grupo día a día. Cohen descubrió que las personas que habían obtenido una puntuación más alta en cuanto a emociones positivas presentaban una probabilidad menor de resfriarse; y de ellas, las que se resfriaban, tenían menos síntomas y más leves. Las personas más felices presentaban menos síntomas y mostraron menos signos de enfermedad según criterios objetivos (mucosidad, etc.). En general, cuando las personas felices dicen estar más sanas, es porque objetivamente lo están.

Las respuestas emocionales influyen directamente en la fisiología para bien o para mal. Las emociones afectan al sistema nervioso autónomo (el sistema encargado de regular todo lo que escapa al control consciente, como la frecuencia cardíaca, la transpiración y la digestión). Los responsables fisiológicos de la enfermedad son el incremento de la frecuencia cardíaca, la variación en la respuesta eléctrica de la piel (la medición de la respuesta de sudoración en las yemas de los dedos, utilizada en las pruebas de detección de mentiras) y el aumento de la presión arterial. El modo en que respondemos a nuestras emociones puede afectar a nuestra salud y nuestra esperanza de vida.

A lo largo de la historia, muchas personas (Descartes, sin ir más lejos) han intentado erróneamente separar mente y cuerpo. Una enfermedad tiene un componente físico y otro mental. Existen pruebas muy sólidas de que la psique puede causar numerosas enfermedades físicas.

Según se ha comprobado, las emociones positivas tienen un efecto sanador en personas que se enfrentan a situaciones estresantes, ya que disminuye la carga del sistema cardiovascular. Ante situaciones vitales negativas, una persona optimista adopta estrategias de superación positivas y tiene el convencimiento de que va a salir adelante. Este estado emocional positivo reduce la activación fisiológica causada por una experiencia o emoción negativa.

## **El corazón contento**

Los problemas cardiovasculares graves (infarto de miocardio e ictus) son la principal causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados, y se ha encontrado una relación directa entre ambos problemas y emociones negativas como la ira y la depresión. En comparación con las personas felices, las que están deprimidas presentan una probabilidad mayor de sufrir un primer infarto y también infartos posteriores.

Las investigaciones realizadas por los cardiólogos Friedman y Rosenman a partir de la década de los cincuenta pusieron de manifiesto un vínculo entre las enfermedades coronarias y las *personas de tipo A*, que suelen ser ambiciosas, impulsivas, impacientes, irascibles e inquietas, y viven dominadas por el reloj. Se cuenta que cuando Friedman y Rosenman decidieron retapizar las sillas de su sala de espera, les llamó la atención que solo estuvieran gastados los bordes delanteros de los asientos. La parte de atrás estaba como nueva. Entonces se percataron de que los enfermos coronarios no eran capaces de relajarse y por eso se sentaban en el borde de las sillas, preparados para entrar en acción. De todos modos, la buena noticia es que las conductas de tipo A pueden modificarse.

### **Vivir en positivo**

Ser más feliz también puede contribuir a protegerte de situaciones potencialmente mortales y de sus efectos, por ejemplo:

- ✓ Suicidio
- ✓ Accidentes
- ✓ Trastornos mentales
- ✓ Drogadicción
- ✓ Enfermedad hepática debido al alcoholismo

Suena a milagro, ¿verdad? Sin embargo, cuando lo piensas tiene sentido. Las personas felices forman redes sociales más extensas, las cuales, según se ha comprobado, protegen contra la drogadicción, la depresión y, por tanto, el riesgo de suicidio. Eso, a su vez, disminuye el riesgo de enfermedad hepática. Además, las personas felices experimentan menos ira y estrés; como consecuencia, su presión arterial no aumenta innecesariamente y no liberan hormonas del estrés (por ejemplo cortisol y glucocorticoides), factores ambos que incrementan de forma significativa el riesgo de infarto. Se ha comprobado que estar preocupado puede aumentar el colesterol ¡más que comer mantequilla! Por lo tanto, los beneficios de las emociones positivas para la salud están claros.



Cuando no te encuentres bien o notes algún síntoma extraño, haz algo para ponerle remedio. Las personas felices tardan más en notar los síntomas de enfermedad y en actuar contra ellos. Si se descubren un bulto, tienden a no hacerle caso, dan por

sentado que no es nada importante y por eso no siguen los consejos del médico. Los pesimistas, en cambio, siempre se ponen en lo peor y piden cita con el médico de inmediato. Por esta razón los optimistas presentan una tasa de supervivencia más baja una vez han desarrollado una enfermedad potencialmente mortal. Por una vez tan solo, imita el comportamiento de un pesimista y acude a un médico al primer síntoma.

### Una historia de monjas

¿Qué factores crees que contribuyen a una larga vida? ¿La herencia genética, la dieta, el sexo de la persona, el estatus socioeconómico, la personalidad? En efecto, todos estos factores influyen. Y por eso el caso de las monjas resulta tan interesante. A los investigadores les encanta trabajar con monjas porque, a diferencia del resto de la población, todas ellas comparten una misma dieta, reglas, estatus económico, vivienda y atención sanitaria. Hay pocas monjas que tengan hábitos malsanos como fumar, beber o tomar drogas.

Las Hermanas Educadoras de Notre Dame son una congregación religiosa estadounidense. Recientemente las 678 monjas (según el último recuento antes de publicar este libro) con edades comprendidas entre setenta y cinco y ciento seis años han participado en un estudio longitudinal sobre el envejecimiento y la enfermedad de alzhéimer.

Como parte de dicho estudio, los investigadores, dirigidos por David Snowdon de la Universidad de Kentucky, analizaron los testimonios personales que redactaron ciento ochenta de esas monjas a la edad aproximada de veintidós años, cuando aún eran novicias y estaban a punto de tomar los votos. Cada monja describía su vida hasta entonces y reflexionaba sobre su futura vocación. Los investigadores observaron que el estilo de escritura anticipaba la aparición de la enfermedad de alzhéimer muchos años después, y también predecía la longevidad. Utilizando métodos de puntuación complejos, los investigadores valoraron esos escritos en función de su contenido emocional positivo, negativo o neutro. Por ejemplo, una monja comentaba que su vocación exigía sentido del deber y resignación, mientras que otra hablaba de la gran alegría que suponía para ella la oportunidad de servir al prójimo.

Los resultados mostraron una fuerte relación entre una mentalidad positiva a comienzos de la edad adulta y la longevidad sesenta años después. Se observó una diferencia de 6,9 años en la esperanza de vida de las monjas: las menos positivas vivían, en promedio, hasta los 86,6 años, mientras que las más positivas llegaban a 93,5 años. Si se valoraba la diversidad de emociones positivas, la diferencia de edad en el momento de la muerte era incluso mayor; es decir, las monjas que expresaron un amplio abanico de emociones positivas vivieron incluso más años.

## Inmunizarse

Hay personas que nunca parecen estar enfermas y pasan por la vida sin tener apenas contacto con la profesión médica. Es fácil suponer que a esas personas les ha tocado una *buena genética* o simplemente tienen más suerte que los demás. No obstante, su buena salud bien puede deberse a la manera en que se desenvuelven en la vida. Si revisas tu propio historial médico, probablemente observes que en más de una ocasión has caído enfermo después de una época de estrés, así que quizá no hayas superado la presión tan bien como te habría gustado. ¿Cuántas personas se quejan porque siempre se ponen enfermas cuando están de vacaciones y sin embargo no se preocupan de

buscar estrategias de superación de cara a la próxima vez? En esas situaciones, ¿cómo puedes protegerte contra la enfermedad?

### Adquirir resiliencia

Es posible que tú seas una persona resiliente por naturaleza. Si no es así, tendrás que esforzarte más para serlo y de ese modo en el futuro estarás mejor protegido contra las infecciones y las enfermedades.

La doctora Karen Reivich ha estudiado la resiliencia y propone lo que ha dado en llamar *las siete destrezas aprendibles que aumentan la resiliencia*, expuestas en la tabla 2-1:

**Tabla 2-1: Las siete destrezas aprendibles que aumentan la resiliencia**

<i>Destreza aprendible</i>	<i>Forma de aplicación</i>
Conciencia/regulación de las emociones. Te protege contra el efecto dañino de algunas emociones.	Identificar lo que estás sintiendo, en lugar de permitir que las emociones te hagan daño. Controlar tus emociones para que no se salgan de madre y no te causen un estrés innecesario.
Control de los impulsos. Así evitas que una situación se vuelva más estresante.	Mantener la calma con el fin de tolerar la incertidumbre. Tomarte tiempo para reflexionar sobre tus decisiones o acciones, en lugar de actuar impulsivamente.
Optimismo. Te ayuda a ver opciones positivas ante un problema.	Ver las cosas de una forma optimista pero a la vez realista, en lugar de ponerte en lo peor ante una situación difícil.
Análisis causal. Te proporciona más equilibrio y discernimiento.	Analizar los problemas desde todos los ángulos, en lugar de aplicar una única perspectiva. Considerar todos los factores que pueden influir en una situación dada.
Empatía. Te ayuda a crear relaciones más constructivas con las que superar la adversidad.	Reconocer y comprender las emociones de los demás. Cuidar las relaciones para obtener respaldo social.
Autoeficacia. Te da más confianza en tus propias habilidades.	Conocer tus puntos fuertes. Utilizar esos puntos fuertes para superar la adversidad.
Exploración. Te permite experimentar y probar nuevas soluciones, en lugar de cometer los mismos errores de siempre.	Tomar riesgos adecuados. Probar cosas nuevas. Aceptar el fracaso.

Asimilar estas siete destrezas aprendibles es una buena forma de aumentar tu resiliencia. No es necesario que destagues en todas y cada una de ellas, pero sí es

importante que las tengas todas en cuenta.

## Andrés está enfadado

En la tabla 2-2 puedes ver cómo utiliza Andrés las siete destrezas que aumentan la resiliencia.

Andrés estaba harto de todo después de que Eduardo, un compañero de trabajo, le echara la culpa por no haber propuesto un plan razonable para el siguiente proyecto del equipo. A continuación puedes ver los sentimientos viscerales de Andrés y el modo en que aprendió a aumentar su resiliencia gestionando sus emociones de manera más eficaz.

**Tabla 2-2: Experiencias de Andrés**

<i>Destreza aprendible</i>	<i>Experiencia de Andrés</i>
Conciencia/regulación de las emociones.	<p>Pensaba que estaba enfadado, pero en realidad estoy decepcionado y un poco triste por lo que dijo Eduardo.</p> <p>↓</p> <p>A lo mejor debería ver la situación con perspectiva, en lugar de pensar que es lo peor que me ha ocurrido jamás.</p>
Control de los impulsos.	<p>Puedo preguntarle ahora mismo a Eduardo por qué ha dicho eso y montar una escena en la oficina, pero, pensándolo mejor, con eso no voy a sacar nada.</p> <p>↓</p> <p>Creo que esperaré a que estemos los dos solos para decirle cómo me siento.</p>
Optimismo.	<p>No es propio de Eduardo comportarse de esa forma.</p> <p>↓</p> <p>Probablemente fuera un arrebato, porque sé que él valora nuestra relación laboral.</p>
Análisis causal.	<p>¿Qué otros factores han influido en la situación?</p> <p>↓</p> <p>Ha tenido mucho trabajo, así que probablemente esta reacción sea por él, más que por mí.</p>
Empatía.	<p>Ahora que lo pienso, hace días que lo veo un poco agobiado.</p> <p>↓</p> <p>Me pregunto qué podría hacer yo para ayudarlo a superar el bache.</p>
Autoeficacia.	<p>¿Cómo voy a superarlo?</p> <p>↓</p> <p>Siempre puedo pedir ayuda al resto del equipo, pero probablemente pueda arreglármelas solo.</p> <p>Quizá exista una forma más creativa de hacer las cosas.</p> <p>↓</p>

Convocaré una lluvia de ideas a ver si se nos ocurre alguna forma novedosa de sacar adelante el proyecto.

A lo mejor he tardado demasiado en decirle lo que debía hacer.

## Crear hábitos saludables

Quizá creas que la mejor manera de estar sano es apuntarte al gimnasio y pasarte el hilo dental todos los días, pero crear unos hábitos psicológicos positivos es igualmente importante. En la tabla 2-3 encontrarás algunas ideas para empezar.

**Tabla 2-3: Crear hábitos psicológicos saludables**

<i>Hábito</i>	<i>Respuesta saludable</i>
¡Deja de estar enfadado!	La ira es una emoción primitiva que te aboca a la reacción de lucha o huida. Procura que tus sentimientos de hostilidad duren menos tiempo.
Alégrate un poco, a lo mejor lo que temes no llega a ocurrir nunca.	Empieza a ver el lado bueno de la vida. Disfruta de las cosas corrientes. No pierdas el tiempo con sentimientos negativos.
¡Vive la vida!	Las actividades con otras personas hacen mucho bien. Tener muchas actividades en las que apoyarse puede reducir el impacto negativo de una época difícil.
Deshazte de los hábitos nocivos.	Hábitos como fumar o beber en exceso, sobre todo si están relacionados con un bajo estado de ánimo, son muy destructivos. Pide ayuda para cambiar.

En el capítulo 10 encontrarás más ideas para cambiar tus malos hábitos y mejorar tu salud.

## Disfrutar de la vida

La vida es algo precioso. Es una verdadera pena desperdiciar una parte de ella por no sacarle el máximo partido, o dicho de otro modo, por no disfrutar todo lo posible en el ámbito personal y profesional. Sin embargo, quizá te parezca que tienes escaso control sobre el devenir de tu vida cotidiana. Muchas personas viven una existencia difícil por culpa de circunstancias atroces, malas relaciones familiares o falta de oportunidades laborales. El hecho de que esperen de ti que te responsabilices de tu propia felicidad y de tu salud no hace sino agravar las tribulaciones. Por eso es bueno que te centres no solo en mejorar tu propia parcela, sino también la de todos los que te rodean, para de este modo ayudar a construir una sociedad mejor en el trabajo, en tu casa y en la comunidad donde vives.

Esta sección te propone algunas maneras de aumentar la satisfacción en tu vida. La psicología positiva no es un proceso egoísta por medio del cual tú mejores tus condiciones de vida sin tener en cuenta el bien de quienes te rodean. Por eso esta sección te ofrece algunas reflexiones sobre cómo disfrutar más de la vida haciendo que

sección te ofrece algunas reflexiones sobre cómo disfrutar más de la vida haciendo que los ámbitos escolar, laboral y social sean más satisfactorios y gratificantes.

## **Ser una persona feliz**

La psicología positiva te será de gran ayuda para aumentar tu nivel de bienestar, salud y felicidad. Intenta poner en práctica algunas de las sugerencias que hacemos en este libro. Pregúntate a ti mismo:

- ✓ ¿Cuánto me va a costar adoptar una mentalidad positiva?
- ✓ ¿Qué puedo hacer para ayudar a los demás a que hagan lo mismo?

## **Construir sociedades con bienestar**

¿Cómo se consigue una sociedad positiva con todos sus posibles beneficios para los individuos y para la comunidad en su conjunto? ¿Por qué algunas comunidades prosperan y otras languidecen? La psicología positiva tiene un interés verdadero por construir sociedades que animen a la gente a florecer en lo físico y en lo psicológico. Si todo el mundo cambiara de manera significativa su forma de vivir e interactuar con los demás, puede que se consiguiera influir en los gobiernos e instituciones y se provocaran actitudes positivas en la sociedad. También puedes intentar cambiar esas instituciones desde dentro trabajando en ellas.

### **Administraciones locales**

Las personas prosperan cuando tienen la sensación de que controlan muchos aspectos de sus propias vidas. Acertadamente o no, mucha gente cree que no tiene el control de su vida. Sienten que no tienen voz ni voto en las decisiones que les afectan, ya tengan que ver con la vivienda, la delincuencia o la gestión municipal. Puede que sencillamente les falte confianza u optimismo para intentar cambiar el mundo que les rodea, y eso les resta posibilidades de sentirse satisfechos con sus vidas. Existen muchas pruebas de que el sentimiento de pertenencia a una comunidad es una vía importante para alcanzar la felicidad, resiliencia y bienestar.

Lord Layard, del Center for Economic Performance, realizó un estudio en varios municipios británicos y comprobó que si la gente tiene la oportunidad de participar activamente en su comunidad y cambiarla para bien, todo el mundo sale beneficiado. Esto puede lograrse:

- ✓ Dando oportunidades a los ciudadanos para que intervengan en las decisiones que afecten a su barrio.

- ✓ Aumentando la confianza para que las personas se impliquen más en el control de las zonas donde viven.

Hace algún tiempo, dos interioristas muy populares en el Reino Unido llamados Colin y Justin acudieron a una urbanización de Glasgow venida a menos para grabar su programa de televisión. Durante el tiempo que estuvieron allí, escucharon a la gente y la animaron a que tomaran el control de sus vidas e hicieran algo más que quejarse y esperar a que las cosas cambiaran por sí solas. Estuvieron recogiendo basura y todo el mundo lo pasó bien. Organizaron un concurso de decoración de balcones y la gente se mostró muy creativa. Sobre todo, animaron a los residentes de la zona a darse cuenta de que podían conseguir cosas por ellos mismos. Sí, de acuerdo, las cámaras estaban grabando, así que puedes dudar de sus intenciones. Una cosa tan insignificante quizá no provocara un gran cambio, pero al menos hizo que la gente se sintiera contenta y orgullosa de su comunidad. Y tú, ¿qué puedes hacer por cambiar tu comunidad?

Piensa en cosas que podrían convertir tu barrio o tu municipio en un lugar mejor o más feliz, por ejemplo un lugar de reunión para los adolescentes, un espacio común.

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ✓ ¿Qué podría hacer que tu calle resultara más atractiva o agradable?
- ✓ ¿Con cuántos de tus convecinos te relacionas?
- ✓ ¿Qué pequeños pasos podrías dar para que tu barrio fuera un lugar mejor donde vivir? Por ejemplo recoger papeles del suelo o decir siempre “hola” al cruzarte con alguien por la calle.

Malcolm Gladwell, en su libro *La clave del éxito* (Taurus, 2006), demostró que a veces los pequeños cambios son los que marcan la diferencia. Todo empieza en ti.

### **Escuelas**

Otro ejemplo a tu alcance son las escuelas. A pesar de la falta de recursos, la excesiva duración de la jornada lectiva y la abundancia de exámenes, muchos centros realizan una labor excelente. El problema es que con frecuencia los docentes hacen demasiado hincapié en señalar los aspectos negativos, en lugar de concentrarse en los puntos fuertes de sus alumnos y animarles a que consigan sus objetivos.

Los niños, los maestros y todas las personas que trabajan en las escuelas necesitan que les animen. ¿Qué puedes hacer tú para ayudar a la escuela de tu zona?

### **El lugar de trabajo**

Buena parte del día la pasamos en el lugar de trabajo. El éxito profesional contribuye a



Buena parte del día la pasamos en el lugar de trabajo. El éxito profesional contribuye a aumentar la autoestima y el bienestar. Las personas trabajan mejor cuando experimentan emociones positivas, y sin embargo el trabajo está cargado de ansiedades, incertidumbres y dudas.

Piensa en cosas que puedas hacer para aumentar el grado general de gratitud. Empieza por dar las gracias a todo aquel que haga algo por ti, por ejemplo abrirte una puerta, hacerte un café, entregarte un informe a tiempo, etc. No pases nada por alto, por obvio que sea. Un director de recursos humanos se dio cuenta recientemente de que su empresa había diseñado numerosas políticas e incentivos para fomentar y recompensar la reincorporación de los empleados después de una baja laboral, pero nunca había hecho nada en beneficio de las personas que religiosamente fichan todos los días en su puesto de trabajo. Así que convocó en una reunión a todas las personas que no habían faltado al trabajo ni un solo día y les hizo entrega de una carta de agradecimiento y un pequeño obsequio. El año siguiente, las cifras de absentismo laboral se redujeron a la mitad.

Las personas darán lo mejor de sí mismas en un entorno laboral positivo, en el que las traten con respeto por su valía y tengan la oportunidad de desarrollarse. Estos factores forman parte de la buena práctica empresarial. En los capítulos 14 y 15 encontrarás más información al respecto.

### **¡No lo había visto de ese modo!**

Aquí tienes un ejercicio de grupo que hacemos para mostrar que una misma situación puede percibirse de maneras muy distintas (si sabes que vas a hacer este ejercicio con nosotras, ¡guárdanos el secreto!). Empezamos poniendo un vídeo de Trafalgar Square, la plaza más famosa de Londres. Es un lugar muy animado y bullicioso. Antes de poner el vídeo, dividimos a las personas en dos grupos y pedimos a cada uno que interprete un papel, de manera que los miembros de un grupo no conocen el papel del otro. Un grupo son terroristas y el otro son turistas. Les pedimos que presten mucha atención al vídeo porque al final les haremos varias preguntas (por ejemplo, les preguntamos si se han sentido seguros y si creen que es fácil salir de la zona). Conforme el cuestionario avanza, la gente se sorprende de las respuestas del otro grupo. Debido al papel que les ha tocado interpretar, tienen una visión muy distinta de la plaza: prestan atención a cosas diferentes y tienen sensaciones diferentes. La perspectiva de cada grupo distorsiona la visión de la situación. En el vídeo aparece una mujer en avanzado estado de gestación que pasa caminando por delante de un autobús donde se está anunciado la película *La profecía*. ¡Normalmente nadie se da cuenta de ese detalle!

Ed Diener y Robert Biswas-Diener, en su libro *Happiness* ('Felicidad'), mencionan una investigación realizada por Dan Simmons. Un grupo de personas tienen que ver un vídeo de un partido de baloncesto y contar el número de pases de los jugadores que llevan camiseta blanca. Hay seis jugadores, tres de negro y tres de blanco. La tarea no es fácil, porque hay mucho movimiento. Al final del vídeo se pregunta a los integrantes del grupo si han visto algo fuera de lo normal. Muchos responden que no, pero cuando les muestran el vídeo una segunda vez, ven a una persona disfrazada de gorila que se pasea por la pista, se golpea el pecho mirando a la cámara y luego se aleja caminando. Aproximadamente la mitad de las personas dicen haber visto el gorila la primera vez, y la otra mitad sospechan que el vídeo ha sido manipulado, porque no pueden creer que pasaran por alto una cosa tan estrambótica. En otras palabras: si prestas mucha atención a una cosa, puede

---

## Método AIM, en busca de la felicidad

Perseguir activamente el bienestar es un paso importante para llevar una vida saludable. A los pesimistas a veces les cuesta hacer cosas concretas para sentirse bien y combatir el fatalismo, sobre todo en lo relativo a la salud.

Ed Diener (que es, muy apropiadamente, titular de la cátedra de psicología JR Smiley en la Universidad de Illinois), propone los tres pasos siguientes para tener salud y bienestar:

- ✓ Atender
- ✓ Interpretar
- ✓ Memorizar

A continuación, te ofrecemos algunos consejos para que disfrutes de una vida sana y feliz.

### Atender a lo bueno

¡Presta atención! En ocasiones es fácil pasar por alto las cosas buenas y centrarse en las malas. ¡No cometas ese error! Numerosos estudios demuestran que la actitud positiva y el optimismo son realmente buenos para la salud, de manera que merece la pena fomentar esa manera de ver las cosas. Aunque quizá creas que la felicidad depende de las cartas que te hayan tocado, lo cierto es que la manera de prestar atención, interpretar y recordar las experiencias vividas ejerce una gran influencia.

A lo mejor tiendes a ver las cosas bajo un prisma negativo, en lugar de positivo, pero no olvides que siempre puedes elegir cómo plantearte la vida.

Hay una conocida ilusión psicológica que consiste en mirar un dibujo y ver una mujer joven o una mujer vieja, como si se tratara de una imagen positiva o negativa. No es posible ver las dos caras a la vez. Puedes alternar entre las dos interpretaciones, pero cada imagen *bloquea* la otra. De forma similar, ver la parte negativa de las cosas te impide ver la parte positiva que pueda haber también.

Aquí tienes un par de hábitos que quizá necesites adquirir para atender a las cosas de manera más productiva. Prueba lo siguiente:

#### Dejar de mirarte el ombligo

Si enfocas toda tu atención en ti mismo, probablemente encuentres muchas cosas que

### **Dejar de mirarte el ombligo**

Si enfocas toda tu atención en ti mismo, probablemente encuentres muchas cosas que criticar. Las personas infelices tienden a lamentarse por sus desgracias más que las personas felices. La gente feliz suele mirar hacia afuera y, como consecuencia, tiene la oportunidad de ver lo bueno de la vida, ¡o al menos así se distraen con otras cosas y dejan de buscarse los defectos!

### **Ver siempre lo bueno**

No ver el lado positivo de la vida es el peor hábito que puedes tener. Sí, en el mundo y en nuestras vidas ocurren cosas terribles que no podemos pasar por alto. Sin embargo, algunas personas, por sistema, no prestan atención a las cosas positivas que les rodean. Por ejemplo, los londinenses siempre se están quejando del transporte público. Es fácil que las lamentaciones se conviertan en tu única forma de comunicación con los demás. Nosotras mismas tuvimos ocasión de comprobarlo hace ya tiempo. Resulta que las dos vivimos en una zona muy bonita de las afueras de Londres, con muchos parques y un buen sentimiento de comunidad. El centro de la ciudad está a veinte minutos en tren. Si hay algún retraso, el viaje puede llevar treinta minutos, pero eso no ocurre casi nunca. Si lo piensas, somos muy afortunadas por vivir en una zona tan estupenda y al mismo tiempo tener acceso a todo lo que puede ofrecer la gran ciudad, pero si dijéramos eso en voz alta en Londres, nos tomarían por locas. Procura no caer en la trampa de quejarte por todo y ser negativo. Esa actitud no hace bien a nadie.

### **Interpretar lo mejor**

Hace algunos años se emitió por televisión un anuncio del periódico *The Guardian* en el que un cabeza rapada echaba a correr en dirección a un anciano y le agarraba el maletín. (¿Qué se te ha pasado por la cabeza al imaginar la escena?) Al abrirse el plano veías que el cabeza rapada había salvado al anciano de una muerte segura, ya que junto a él acababa de caer un enorme palé desde lo alto de un edificio en construcción. El anuncio animaba a poner en duda los estereotipos y a ver las cosas con más perspectiva.

En *Hamlet*, Shakespeare resume las muchas situaciones que te puedes encontrar en la vida con las palabras siguientes: “Porque no hay nada bueno o malo, es el pensamiento el que lo hace así”. Tu interpretación depende de tus experiencias anteriores, tus valores y tus preferencias.

Las personas felices y las desdichadas tienden a interpretar las situaciones de manera diferente. La tabla 2-4 muestra algunos errores de pensamiento o interpretaciones incorrectas que pueden acabar por hundirte en la miseria. En este ejemplo, la persona

<i>Error de pensamiento frecuente</i>	<i>Qué te pasa por la cabeza</i>
Etiquetas incorrectas.	Casi me muero durante la presentación.
Todo o nada.	Me ha salido de pena, soy lo peor que hay.
Generalización excesiva.	Menuda la que he liado, ha sido un desastre.
Exageración y catastrofismo.	Estoy perdido, es el fin de mi carrera profesional.
No tener en cuenta lo positivo.	Todo es una porquería.
Predecir el futuro en términos negativos.	Todo va a seguir igual.

La psicología positiva utiliza muchísimas técnicas psicológicas existentes. La terapia cognitivo-conductual (TCC), creada por Albert Ellis y Tim Beck, se centra en modificar los patrones de pensamiento erróneos para tener una visión más realista de las cosas. Por ejemplo, la tabla 2-5 muestra algunas interpretaciones alternativas, la mayoría de las cuales te hacen sentir mejor que las negativas.

**Tabla 2-5: Errores de pensamiento frecuentes e interpretaciones alternativas**

<i>Error de pensamiento frecuente</i>	<i>Otras formas de pensar</i>
Casi me muero durante la presentación.	El corazón me iba un poco rápido, pero al final conseguí sobreponerme. La próxima vez estaré más tranquilo.
Me ha salido de pena, soy lo peor que hay.	No ha ido bien, pero ha sido una presentación nada más. Antes de esto he hecho muchas cosas bien.
Menuda la que he liado, ha sido un desastre.	Algunas partes estaban mal, y otras eran aceptables. Soy perfectamente capaz de corregir esos fallos para ocasiones futuras.
Estoy perdido, es el fin de mi carrera profesional.	Hoy no he obtenido el resultado que buscaba, pero mi jefe sabe que el resto de mi trabajo es impecable.
Todo es una porquería.	No estoy muy contento con esta presentación en concreto, pero tengo una familia que me quiere y un buen trabajo.
Todo va a seguir igual.	He pasado por cosas peores en la vida y siempre encuentro la manera de superarlas.

Las personas felices cometen menos errores de pensamiento y generalmente son más optimistas. Hay quien es optimista por naturaleza, mientras que otros tienen que esforzarse más y aplicar técnicas para evitar pensamientos negativos.

Aquí tienes un par de diferencias más entre las personas felices y las desdichadas:

- ✓ **Comparación social.** Las personas infelices suelen compararse con los demás y sufren cuando son ellos quienes salen perdiendo en esa comparación. Una persona infeliz está la mar de contenta con su coche hasta que un conocido se compra uno nuevo y mejor. A una persona feliz, en cambio, no le importa

sufren cuando son ellos quienes salen perdiendo en esa comparación. Una persona infeliz está la mar de contenta con su coche hasta que un conocido se compra uno nuevo y mejor. A una persona feliz, en cambio, no le importa demasiado lo que tengan los demás. Concede más importancia al lugar adonde va con el coche, o a que este sea del color que le gusta.

- ✓ **Cambios de parecer.** Las personas felices, en general, cambian de parecer sobre los acontecimientos a medida que se desarrollan y buscan el lado bueno en todas las situaciones. Las personas infelices casi parece que busquen razones para sentirse desdichadas y resentidas. En un experimento con postres, se pidió a los participantes que puntuaran varios flanes distintos. Luego les dieron uno para comer, pero no el que habían valorado como el mejor. Las personas menos felices se sintieron contrariadas y defraudadas, mientras que las personas más felices cambiaron su anterior valoración y decidieron que el flan que les habían dado estaba igual de bueno.

Para aumentar tu probabilidad de bienestar, interpretar las situaciones de la manera más favorable es igual de importante que prestar atención a las cosas buenas de la vida.

## **Memorizar con eficacia**

Las personas felices y las desdichadas a menudo recuerdan un mismo acontecimiento de forma diferente. Técnicamente, las personas felices pueden ser imprecisas y retener más lo positivo, mientras que las personas menos felices rememoran todo lo malo con pelos y señales.

Las personas infelices tienen la mala costumbre de revivir las cosas malas que les han ocurrido. Pierden el tiempo repasando una y otra vez las peores partes, con el resultado de que esos recuerdos tienen un efecto devastador sobre el bienestar emocional.

Los buenos recuerdos, en cambio, pueden ser un poco vagos y tienen que competir con los malos recuerdos. Los acontecimientos felices transcurren muy de prisa: el día de tu cumpleaños o de tu boda, el nacimiento de un hijo, la fecha de consecución de un ascenso... algunas veces el tiempo vuela. Procura disfrutar al máximo de tus experiencias gratas.

Estas son algunas formas de reforzar el impacto de lo positivo. Intenta adquirir nuevos hábitos:

- ✓ Crea imágenes mentales vívidas de épocas buenas y momentos felices.

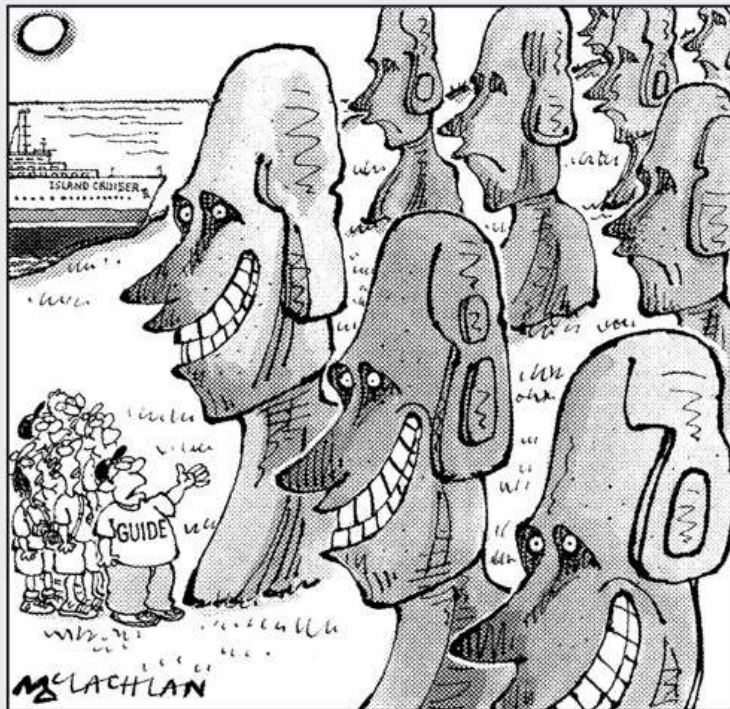
- ✓ Utiliza todos los sentidos. Escucha lo que dice la gente, siente el sol en la piel, experimenta la calidez de un abrazo y la fragancia del aire que respiras.
- ✓ Evoca tus recuerdos a menudo, de forma que se vuelvan cada vez más intensos.
- ✓ Elige personas con las que compartir tus recuerdos e incorpora más y más detalles al pensar en ellos.

Empieza hoy mismo a aplicar el método AIM en tu vida:

- ✓ Toma nota de los aspectos más gratos de la jornada y olvida los fastidios sin importancia.
- ✓ Asegúrate de que tus interpretaciones son constructivas; de lo contrario, cámbialas por otras más positivas.
- ✓ Guarda los buenos momentos en tu recuerdo para volver a ellos más adelante.

## Parte II

# Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro



—Y entonces, de repente, los habitantes de la Isla de Pascua descubrieron la psicología positiva.

**En esta parte...**

Algunas veces hay que mirar atrás para seguir adelante. La parte II te enseña a enfrentarte al pasado de manera constructiva, vivir el presente plenamente y planificar un futuro feliz.

Por el camino descubrirás las alegrías de actuar como si fueras un niño, apreciar las cosas buenas y entrar en un estado de flujo.





## Capítulo 3

---

# Afrontar el pasado

---

### En este capítulo

- ▶ Identificar y abandonar viejos patrones de conducta
  - ▶ Encontrar formas de perdonar
  - ▶ Estar agradecido
- 

En este capítulo hablamos de cómo convertir la felicidad y el bienestar en una parte importante de tu vida, y para eso te enseñamos a desterrar formas de actuar que no te hacen ningún bien. Aferrarse a penas y resentimientos pasados simplemente te impide seguir adelante. Si hallas la manera de estar agradecido y comienzas cada día como si fuera el último de tu vida, estarás más cerca de alcanzar la paz, la felicidad y el bienestar.

## Gestionar el pasado

Tus experiencias pasadas sentaron las bases de tu comportamiento actual, y tu comportamiento actual es lo que conforma tu futuro. Aunque tengas recuerdos felices, a lo mejor hay cosas antiguas que no te dejan vivir una vida sana, feliz y con sentido.

En este capítulo encontrarás varias formas de examinar tu pasado, para que averigües si está frenando tu desarrollo como persona. También hablamos de cómo el perdón puede ayudarte a gestionar las emociones negativas que quizá estén impidiéndote sacarle el máximo partido a la vida.

### Elaborar un mapa vital

Cuando eras pequeño, la gente de tu entorno te envió mensajes de todo tipo, que posteriormente influyeron en la opinión que tienes de ti mismo, de los demás y del mundo que te rodea. Tus padres, maestros y amigos te proporcionaron las habilidades

prácticas que necesitabas para sobrevivir. Además de desarrollar estas habilidades de supervivencia, es probable que estuvieras expuesto a experiencias que conformaron tu sistema de creencias. Un *sistema de creencias* es, simplemente, lo que piensas sobre ti mismo, sobre los demás y sobre el mundo en general; esas creencias son las que dan forma a los sentimientos y las acciones. Tu sistema de creencias ha contribuido a definir tu personalidad, la manera de interactuar con otras personas, los tipos de relaciones que estableces y las expectativas que tienes de ti mismo y de los demás.

Esperemos que al pensar en tu pasado te sientas bien. Aunque también es posible que al echar la vista atrás tu primera reacción emocional sea de tristeza o ira, o que experimentes una mezcla de emociones. En la vida nunca es todo bueno ni todo malo, pero a algunas personas les toca pasar por más dificultades y experiencias dolorosas. Si este es tu caso, es comprensible que sientas más tristeza que complacencia. Tus experiencias pasadas te empujan a pensar de cierta forma y tu intelecto te conduce a acciones que están en consonancia con tu línea de pensamiento. Por ejemplo, tener malas experiencias hace que te cueste más confiar en la gente y hacer nuevas amistades fácilmente. Las experiencias positivas, en cambio, contribuyen a un carácter abierto y confiado.



Coge un boli y escribe el título *Mi mapa vital*. Divide la hoja en tres columnas: la primera, llámala *edad*; la del medio, *experiencias felices*, y la de la derecha, *experiencias tristes*. Divide la columna de la izquierda en categorías de edad, por ejemplo por décadas, hasta llegar a tu edad actual, tal como muestra la figura 3-1. Cuando lo hayas hecho, escribe en la columna que corresponda todas las experiencias buenas y malas que puedas recordar de cada período de tu vida. Cuando termines el ejercicio, tómate un tiempo para reflexionar sobre tus experiencias, las emociones que sientes y lo que te pasa por la cabeza al ver tu vida expuesta ante ti. La figura 3-1 muestra un mapa vital terminado.

Este ejercicio ayuda a ver tu vida como un todo y te proporciona una imagen clara de las experiencias positivas y negativas. Pregúntate cómo te han afectado esas experiencias, si son las responsables de lo que sientes hoy y si te han empujado a comportarte de determinadas formas.

Edad	Experiencias felices	Experiencias tristes
	Mamá olía a lavanda y eso me hacía sentir seguro.	Mi abuela murió cuando yo tenía nueve años. Fue la primera vez que murió alguien cercano

0-10	<p>Mamá y papá me llevaban al parque todas las semanas.</p> <p>Papá me enseñó a ir en bici cuando tenía seis años. Me sentí muy orgulloso de mí mismo, y papá le dijo a mamá lo bien que lo había hecho.</p>	<p>y me puse muy triste.</p> <p>Un niño de mi clase se metía mucho conmigo cuando tenía siete años y por eso no me gustaba ir al colegio.</p>
10-20	<p>Cuando cumplí doce años me llevaron a un parque de atracciones.</p> <p>Mamá y papá pasaron muchas horas conmigo cuando empecé a nadar, y me llevaban a todas partes.</p> <p>A los quince me eché mi primer novio.</p> <p>Mamá y papá nunca me presionaron. Al revés, me ofrecieron todo su apoyo y se sintieron muy orgullosos cuando entré en la universidad.</p>	<p>Papá murió cuando yo tenía diecinueve años y lo eché mucho de menos.</p>
20-30	<p>Conocí a mi marido.</p> <p>Tuve a mi primer hijo. No sabía que se podía sentir tanto amor.</p>	<p>Mi marido tuvo una aventura y me dejó. Se me vino el mundo encima.</p>

**Figura 3-1:**  
Mi mapa vital.

## Dejar atrás el pasado: perdonar, no olvidar

Si echas la mirada atrás, ¿sientes ira o resentimiento contra determinadas personas o acontecimientos de tu vida? A lo mejor consideras que te han tratado injustamente y te cuesta perdonar. No es infrecuente guardar rencor hacia las personas que crees que te han tratado mal, así como lamentar el rumbo que ha seguido tu vida.

Pongamos por caso a María, una niña muy brillante y capaz nacida en una familia pobre. Cuando tenía once años aprobó el examen de ingreso en un centro privado de enseñanza secundaria para alumnos extraordinarios, pero sus padres no podían permitirse el uniforme ni los elevados gastos del centro, así que acabaron matriculándola en un instituto público. María salió adelante, pero siempre lamentó no haber accedido al centro privado porque estaba convencida de que le habría ido mejor en la vida. Aunque sabía que sus padres no tenían suficiente dinero para pagar las cuotas, siempre guardó resentimiento y pensó que podrían haberse esforzado más. Esta convicción acompañó a María hasta su época adulta. Siempre que sufría alguna decepción en el trabajo, le venía a la cabeza que si hubiera recibido una educación mejor habría podido entrar en una universidad más prestigiosa, con lo que habría

Juan fue acosado en el colegio por un niño en concreto, y toda la vida tuvo muy presente aquella época escolar y la forma en que le trataron. Siempre había sido un niño tranquilo con pocos amigos de verdad. Sus experiencias pasadas lo convirtieron en una persona desconfiada y poco proclive a entablar nuevas amistades. Debido a esta visión negativa, Juan se sentía decepcionado y descontento con la vida, y consideraba que su falta de habilidades sociales se debía a lo ocurrido en el colegio.

Eva llevaba ocho años casada cuando su marido la abandonó para irse con su secretaria. Incluso después de rehacer su vida y alcanzar una estabilidad económica, Eva continuó anclada en el pasado. Estaba resentida y desconfiaba de cualquier hombre que pasara por su vida. Cuando salía con alguien que pudiera llegar a convertirse en su nueva pareja, siempre ponía a prueba la relación. Lógicamente, esos hombres acababan marchándose por culpa de ese comportamiento irracional. Eva, sin embargo, se tomaba esas rupturas como una demostración clara de que no se puede confiar en los hombres.

En los casos de María, Juan y Eva, aferrarse a las penas del pasado les impidió ser felices y realizarse como personas. No hay duda de que los tres se enfrentaron a grandes desafíos, pero su incapacidad de perdonar y pasar página les llevó a pasar el resto de sus vidas sintiéndose solos y frustrados.

#### **Perdonar, no olvidar**

Dicen que un elefante nunca olvida, pero encontrar formas de perdonar no significa que debas olvidar. De una experiencia negativa siempre se puede extraer algo positivo. Perdonar a la persona que te hizo daño y salir de la espiral de emociones negativas te convierte a ti en el beneficiado.

#### **Una patata, dos patatas...**

Un maestro muy sabio que conocemos mandó a sus alumnos que llevaran a clase una bolsa de plástico y unas cuantas patatas. Cada alumno tenía que escribir en las patatas el nombre de todas las personas a quienes no había perdonado aún por algo (un nombre por patata), con detalles de las ofensas sufridas, y meter las patatas en la bolsa de plástico. En algunas bolsas había un montón de patatas, mientras que otras estaban casi vacías.

Prueba a hacer este ejercicio y lleva tu bolsa de patatas contigo a todas partes durante una semana o dos. Pronto te darás cuenta de que cargar con viejos resentimientos es lo mismo que cargar con una pesada bolsa de patatas. La persona a la que guardas rencor ha seguido adelante con su vida, pero tú continuas cargando con emociones viejas, malsanas y perjudiciales.

Por ejemplo, si cuando eras más joven eras muy confiado pero luego viste que la gente se aprovechaba de ti, es lógico que vayas con cuidado a la hora de hacer nuevas amistades.

amistades.

Con veintipocos años, Julia descubrió que la gente se estaba aprovechando de su buena fe. Una de sus amigas fue a pasar una temporada a su casa; además de no ofrecerse a compartir gastos, utilizaba alegremente las cosas de Julia y cogía dinero prestado sin luego devolverlo. Eso molestaba mucho a Julia, pero no sabía cómo enfrentarse a la situación. Empezó a desconfiar de la gente y eso la llevó a aislarse. No quería que volvieran a hacerle daño, pero su postura la condujo a una vida solitaria e infeliz. Al cabo de un tiempo, Julia empezó a hacer terapia. Su terapeuta le sugirió que se apuntara a un curso de autoafirmación, y al mismo tiempo la ayudó a ver cómo deben ser los límites personales. Estas dos actividades ayudaron a Julia a hacer nuevos amigos. Aprendió a dejar que las amistades crecieran poco a poco, en lugar de lanzarse a la piscina sin haber comprobado primero qué tipo de persona estaba conociendo, y los ejercicios de reafirmación personal le enseñaron a decir “no” y a tener confianza al comunicarse con los demás. Al término del proceso, Julia había formado un grupo de amigos merecedores de su confianza y se veía capaz de detectar situaciones que antes quizá la habrían puesto en peligro. Ahora Julia es una persona abierta que se siente cómoda en el trato con los demás (si no eres abierto, posiblemente te costará hacer amigos) y al mismo tiempo es capaz de protegerse de una manera positiva.

De igual modo, a algunas personas les cuesta mucho perdonarse a sí mismas por cosas que han hecho. Por ejemplo, Juan empezó a salir con Silvia cuando ambos tenían quince años de edad. Abrieron los ojos a la vida los dos juntos, primero en la escuela y en la universidad y más tarde ya en la edad adulta. Después de cumplir los treinta, Juan empezó a darse cuenta de que, por mucho que quisiera a Silvia, la veía más como a su mejor amiga que como la mujer con la que quería pasar el resto de su vida. Luchó contra esos sentimientos, pero al final dejó la relación cuando en el trabajo conoció a una mujer que le gustó de verdad. Aquellos nuevos sentimientos le revelaron algo que siempre había echado en falta cuando vivía con Silvia. Juan nunca llegó a salir con esa nueva mujer porque pensó que no estaba bien dejar a Silvia y comenzar otra relación. Sin embargo, se sentía culpable por la decisión que había tomado y eso afectó a su salud y a su felicidad. Juan continuó preocupándose por Silvia e hizo lo que consideró más justo y honorable en relación con la situación económica de ambos. Con todo, no consiguió quitarse de encima la sensación de ser una mala persona. Nunca inició una relación con la mujer del trabajo porque, cada vez que la veía, le recordaba lo que él consideraba su propio egoísmo.

Aferrarse a antiguos rencores, resentimientos, culpas y penas puede tener un efecto negativo y conducir a los siguientes comportamientos:

- ✓ Alimentar remordimientos y el sentimiento de culpa por acciones que te hacen

- ✓ Buscar continuamente la venganza y la restitución de agravios.
- ✓ Experimentar ira, animosidad y rencor no resueltos.
- ✓ Mantener patrones de conducta defensivos, malsanos y autoprotectores.
- ✓ Tener sensación de fracaso, rechazo, ansiedad por la aprobación de otras personas, falta de confianza y miedo al conflicto.
- ✓ Padecer estrés.

Nadie te está pidiendo que olvides lo que te ha ocurrido, pero cargar con el peso de no perdonar solo te hace daño a ti. Lo que debes preguntarte es si quieres soportar el castigo de que te hagan daño dos veces (una vez por lo que ocurrió, y otra por mantener vivos los sentimientos negativos) o prefieres extraer algo positivo de aquello y pasar página.

#### **Diez pasos para encontrar la manera de perdonar**

Ahora que has decidido perdonar, no olvidar, tu siguiente tarea consiste en desembarazarte de los sentimientos negativos que vienes arrastrando contigo. Para ello, tienes que cuestionar tu forma de ver lo que ocurrió.

A continuación te proponemos varias formas de desterrar sentimientos no deseados. Si te ves reflejado en algo, no significa que seas una mala persona. Sencillamente ocurre que tus experiencias te han llevado a ver el mundo de una determinada manera que tenía sentido para ti en aquel momento a la luz de tus experiencias vitales. La buena noticia es que todo lo que hacemos en la vida nos sirve para aprender; y si has aprendido a hacer algo de una forma, también puedes aprender a hacerlo de otra forma. Prueba lo siguiente:

**1. Reconocer que todos somos humanos y que no hay nadie perfecto, ¡tú tampoco!** Entiende que tanto tú como la otra persona tenéis defectos y cometéis errores. Llena los pulmones de aire y, al expulsarlo, di: “No es necesario que sea perfecto y los demás tampoco”.

**2. Afrontar la situación.** Si crees que te has comportado mal, arréglalo: habla con la otra persona y discúlpate. A veces solo hace falta que alguien dé el primer paso. Si dices que lo sientes e intentas arreglar las cosas, es muy probable que la otra persona te lo permita, y entonces los dos juntos podréis pasar página y reparar el daño causado. Si eres tú quien ha sido herido, escribe en un papel lo que te hicieron y cómo te afectó, y mándale una carta a quien te provocó ese daño o habla en persona con él o ella. Para perdonar a alguien no tienes que callar ni excusar su comportamiento. A veces la gente no es consciente de que su forma de actuar hace daño a otras personas y cuando alguien les explica los

callar ni excusar su comportamiento. A veces la gente no es consciente de que su forma de actuar hace daño a otras personas y cuando alguien les explica los efectos, los ayuda a mejorar como personas y a no cometer de nuevo los mismos errores. Incluso si la persona es totalmente consciente de lo que ha hecho, decirle cómo te ha afectado a ti permitirá que te desahogues, aunque no te escuche. No puedes controlar lo que haga otra persona, pero sí lo que tú digas y hagas.

- 3. Expresar tus emociones.** Si la persona a la que le guardas rencor o te despierta sentimientos dolorosos ya está muerta o le has perdido la pista, escribe una carta describiendo lo que ocurrió y cómo te sientes por ello. Dile a esa persona que, a pesar de no haber olvidado lo que ocurrió, la perdonas de corazón. Cierra la carta, ácala a un globo y suéltala en mitad del campo. Cuando veas el globo elevarse, imagina que con él se aleja tu antiguo rencor.
- 4. Aceptar las disculpas de la otra persona con la misma sinceridad que ella al ofrecértelas.** Puedes decirle que a lo mejor te lleva algún tiempo volver a confiar en ella, y que tendrá que ganarse tu confianza. De todos modos, si aceptas las disculpas y los dos llegáis a un entendimiento para retomar vuestra relación, tendrás la oportunidad de recuperar a alguien que podría ser importante para ti, y habrás fortalecido la relación encontrando una forma de comunicación más acertada.
- 5. Comprender que alguien tiene que ser una estadística.** La vida puede ser muy injusta. Las personas que se enfrentan a la adversidad a veces llegan más lejos que otras más afortunadas, porque la adversidad puede despertar el deseo de hacer las cosas bien. ¿Qué te ha deparado tu experiencia y qué has aprendido de ella? Como se suele decir: no hay mal que por bien no venga. Casi siempre, un acontecimiento difícil o traumático puede desembocar en algo positivo. Llevamos años trabajando con personas que han estado a punto de perder la vida, y muchas de ellas dicen que, una vez recuperadas de lo ocurrido, ese suceso las hizo más fuertes o las enseñó a apreciar más las cosas.
- 6. Procurar no juzgar negativamente a todo mundo.** Un cliente me dijo en una ocasión que se atenía a un pasaje bíblico, ligeramente modificado: “Y así como queréis que los hombres os hagan, haced con ellos de la misma manera, pero ¡hacedlo vosotros primero!”. Sin embargo, esta manera de proceder difícilmente va a ayudarte a vivir una vida plena y feliz o a ganarte las simpatías de tus semejantes.
- 7. Buscar ayuda profesional cuando sea necesaria.** Si te cuesta mucho liberarte



es una señal de debilidad sino más bien una muestra de fortaleza: hay que ser fuerte para afrontar y superar acontecimientos dolorosos.

**8. Preguntarte a ti mismo de qué sirve culpar a los demás.** ¿Repartir culpas cambia algo o es simplemente un desperdicio de energía emocional?

**9. Reflexionar sobre tus rencores.** Dedica unos minutos al final de cada día a imaginar lo diferente que sería tu vida si no te aferraras a tus rencores, y a reconocer que esos rencores te impiden avanzar.

**10. Comprender que en tu vida hay cosas buenas.** Alimenta las cosas buenas para que sigan creciendo. Cuanto más te centres en lo bueno, menos tiempo te quedará para pensar en lo negativo.

Encontrar la forma de perdonar es una cualidad inestimable que te permite afrontar una situación dolorosa y extraer más partido a la vida. En este sentido, la capacidad de perdonar es un aspecto positivo y provechoso de ser *egocéntrico*.

## Aprender a ser agradecido

Esforzarse por ser agradecido y buscar la forma de contrarrestar la negatividad es excelente para la salud y el bienestar de la persona. Los psicólogos creen que la mente se centra en los aspectos negativos como una forma de autoprotección. Hace miles de años, si no estabas alerta y preparado para lo peor, podías terminar siendo el desayuno de un tigre de dientes de sable. Por fortuna, hoy es mucho menos probable que se te coma un animal salvaje, así que no tienes que preocuparte por eso. Sin embargo, la vida en el siglo XXI sigue a veces una vereda oscura y peligrosa, y mucha gente se fija en lo negativo como forma de defensa ante posibles amenazas.

Buscar cosas por las que estar agradecido y saber apreciar lo que tienes te convierte en una persona más feliz y, a largo plazo, conduce a una mejor salud, relaciones más cercanas y significativas, y más éxito en general.

### Dar las gracias

Se ha comprobado que las personas agradecidas tienen más emociones positivas, están más satisfechas con la vida, son más vitales y se sienten más optimistas. Además, dar las gracias por lo que tienes y por las personas que hay en tu vida te ayuda a crear más emociones positivas y aumenta tu capacidad de perdonar. Experimentas una mayor sensación de bienestar y un nivel más bajo de depresión y estrés. Según parece, la gratitud potencia los sentimientos placenteros, en lugar de atenuar los negativos. Ser

sensación de bienestar y un nivel más bajo de depresión y estrés. Según parece, la gratitud potencia los sentimientos placenteros, en lugar de atenuar los negativos. Ser agradecido no significa que debas negar o descartar los aspectos negativos de la vida.

### **Reconocer distintas emociones negativas**

El psicólogo Albert Ellis acuñó los términos *emociones negativas apropiadas* y *emociones negativas inapropiadas*. Las emociones negativas apropiadas son aquellas que forman parte natural de la vida, como por ejemplo estar triste cuando te abandona tu pareja o cuando se muere una mascota muy querida. Se trata de respuestas y emociones naturales y apropiadas para la situación. Las emociones negativas inapropiadas son sentimientos muy intensos, como la ira o la envidia extrema, que se revelan como desproporcionados para la situación y ejercen un efecto destructivo en el individuo y en quienes le rodean. Al fin y al cabo, cuando te pisan un pie te hacen daño, ya haya sido queriendo o sin querer, así que ¿por qué no ibas a soltar un quejido?

Ser agradecido también pasa por dar las gracias a los que te rodean. Si te paras a pensar, ¿cuándo fue la última vez que le dijiste a alguien cuánto le apreciabas? Es habitual darlo todo por sentado, y también creer que las personas que te importan saben perfectamente lo que sientes por ellas. ¿Recuerdas alguna vez que te hayan dado las gracias por algo y lo bien que te sentiste por ello? Expresar la gratitud fortalece los vínculos con otras personas y hace que te des cuenta de la suerte que tienes.

### **Escribir una carta de agradecimiento**

Un ejercicio muy utilizado en el campo de la psicología positiva, destinado a que la persona aprenda a expresar su gratitud, consiste en escribir una carta de agradecimiento.

Piensa en alguien que te haya ayudado mucho, que haya contribuido considerablemente a tu bienestar o que te haya hecho sentir bien contigo mismo, y a quien nunca hayas dado las gracias como es debido. Escribe una carta a esa persona explicándole lo que sientes. Describe los efectos positivos de sus acciones. Si es posible, léele la carta en voz alta. Mucha gente se avergüenza y se pone nerviosa cuando hace este ejercicio, pero, para obtener todo su beneficio, los dos debéis tomaros el tiempo necesario para experimentar todas las emociones que acompañan a la lectura.

La figura 3-2 muestra una carta que Gladeana escribió a su primera tutora en la universidad, una mujer que influyó considerablemente en su vida.

Quería que supieras hasta qué punto has influido en mi vida y en mi trayectoria.

Recuerdo cuando me matriculé en tu asignatura en 1977. Estaba algo asustada y deseosa de hacer las cosas bien, y nunca olvidaré tu amabilidad y tu sabiduría. Esas cualidades me ayudaron a tomar conciencia de mi propio potencial. Gracias a ti comprendí que podría conseguir cualquier cosa en la vida y que mis ideas merecían consideración. Tu forma de enseñar, tu habilidad como terapeuta y tu infinita generosidad como ser humano me cautivaron. Te tomé como modelo porque pensé que, si pudiera ser al menos la mitad de buena que tú como profesional y ser humano, ya sería un gran logro.

Me ayudaste de muchas maneras a desarrollar mi confianza. Sin embargo, hay un incidente que destaca sobre los demás. Quizá recuerdes el día que hicimos un seminario práctico sobre terapia primal. Yo acepté ser el sujeto y tuve una reacción emocional muy intensa. Tú me ayudaste a sentirme segura y a entender aquella experiencia, y lo hiciste con humor y compasión. Recuerdo que te pregunté qué había pasado y tú respondiste: “Nada, que te has desahogado un poquitín”. Me impresionó tu sentido del humor y la forma tan hábil y perspicaz de ayudarme no solo a mí, sino también al resto del grupo, a comprender el proceso. Creo que has influido en mi forma de enseñar más de lo que podrías imaginar.

Lo que he conseguido en mi vida personal y profesional, te lo debo en gran parte a ti. Tú me diste la capacidad de creer en mí misma y me ayudaste a ver que era una persona inteligente y creativa. Años más tarde empezamos a trabajar juntas y eso también ha sido una experiencia extraordinaria, al ver que nuestra relación pasaba de profesora/alumna a mentor/colega, luego a colega/colega y por último a amiga/amiga.

Ocupas un lugar muy especial en mi corazón.

Gracias por todo,

Gladeana

**Figura 3-2:**

Una carta de agradecimiento.

## **Aprender a apreciar lo que tienes**

¿Te preocupas más por lo que no tienes que por lo que tienes? Es muy fácil hacer una lista de las cosas que quieres, en lugar de enumerar las que ya tienes. A lo mejor estás obsesionado por tu escaso éxito económico cuando resulta que tienes una familia estupenda y, aunque el dinero puede hacer la vida más sencilla, el amor que os profesáis es infinitamente más importante que tener un gran saldo en el banco. Después de todo, si el dinero y la fama hacen feliz a la gente, ¿por qué hay tantos ricachones famosos recluidos en clínicas de rehabilitación?

Identificar las cosas por las que debes estar agradecido es el primer paso para aprender

ricachones famosos reclusos en clínicas de rehabilitación?

Identificar las cosas por las que debes estar agradecido es el primer paso para aprender a ser agradecido. Por ejemplo, imagina que llevas una eternidad esperando en la parada del autobús con un frío que pela y ves a una niña pequeña con unas botas de goma que está saltando de charco en charco. Está exultante de alegría, disfrutando intensamente de ese juego tan simple. Observar a esa niña feliz te distrae del frío, te da la oportunidad de compartir esa alegría infantil y te recuerda a tus propios hijos o te traslada a momentos felices de tu propia infancia.

Aprende a apreciar los pequeños placeres de la vida. Aunque progresar por el bien de tu familia, ascender en la empresa o triunfar en los negocios son aspiraciones dignas de elogio, esas actividades pueden hacer que pases por alto todas esas cosas cotidianas que hacen que la vida merezca la pena.



Martin Seligman tiene un ejercicio llamado *las tres bendiciones* que puede venirte bien para darte cuenta de todo lo bueno que te ha ocurrido durante el día. Nosotras hemos añadido otra dimensión al ejercicio: además de anotar las cosas buenas y sentirte agradecido por ellas, es importante que pienses en la razón de estar agradecido y en lo que esas cosas buenas significan para ti. Esto te anima a reflexionar sobre las cosas que has anotado y lo que representan, a la vez que refuerza tu percepción de un propósito y un sentido en la vida. Este ejercicio te ayuda a comprender que en la vida hay muchas cosas por las que estar agradecido, y te enseña a identificar la razón concreta de que valores cada una de esas cosas.

Coge una libreta, a la que llamarás *diario de gratitud*, y todos los días justo antes de acostarte escribe al menos tres cosas que te hayan salido bien o te hayan hecho sentir bien durante ese día (con el tiempo verás que diariamente te ocurren muchas cosas buenas de las que no te habías percatado siquiera). Cuando escribas lo que ha ocurrido, utiliza frases como “Estoy agradecido por...”. Utilizar la palabra *agradecido* es una forma de recordarte que la vida merece la pena por muchas razones que no tienen nada que ver con el dinero, el estatus o la fama. La figura 3-3 muestra un ejemplo de diario de gratitud. Este ejercicio te ayuda a hacer inventario de tu vida en general y llevar un diario te anima a fijarte en esas menudencias que ocurren a diario. Varios estudios demuestran que cuanto más dispuesto estás a mostrarte agradecido, más protegido estás contra el estrés.

---

Situación

Significado personal

Estoy agradecido por el rato que he estado mirando las

Las flores me han recordado la belleza de la naturaleza, y sus colores me han

que pensaba una llamada de teléfono complicada que he recibido en el trabajo.

mucho en ese aspecto, y eso significa que siempre puedo aprender cosas nuevas y controlar mejor mi vida.

Estoy agradecido por haber visto hoy a mi amiga Susana y por que me invitara a comer.

Soy afortunado por tener buenos amigos y personas con las que compartir la vida.

**Figura 3-3:**  
Un diario de gratitud.

## Verlo todo con ojos de niño

Plantéate cada día como si fuera el primero de tu vida. Cuando te levantas por la mañana, tienes la oportunidad de afrontar el día de una manera positiva, saludable y feliz, igual que un niño se despierta cada mañana lleno de curiosidad y asombro.

### Ser como tú quieres ser

Encontrar formas de valorar las muchas cosas buenas que hay en tu vida puede añadir una nueva dimensión a tu existencia; puedes ser exactamente la persona que quieres ser. No te va a costar dinero; solo hace falta valor, determinación y esfuerzo. Las conductas que elevan el espíritu aumentan la esperanza de vida y también la salud y el bienestar en general.

Algunas investigaciones recientes demuestran que tenemos un amplio margen de control en nuestras vidas. Incluso si aceptas la visión más pesimista de todas, según la cual el 50% de tu perfil psicológico es genético y el 10% está determinado por las experiencias vitales, todavía te queda el 40% de tu vida bajo tu control directo. Una mejora del 40% en tu calidad de vida puede tener una repercusión enorme y para eso simplemente tienes que aceptar el desafío de ser la persona que quieres ser.

### Elegir la mejor vida posible

Si tu intención es conseguir la mejor vida posible, hay tres cosas que debes hacer:

- ✓ Averiguar lo que quieres.
- ✓ Desarrollar las habilidades y estrategias que necesitas.
- ✓ Pasar a la acción.

En los capítulos 8 y 9 encontrarás otras formas de sacar todo el jugo a la vida.

#### Saber lo que quieres

Pregúntate a ti mismo qué clase de persona quieres ser, qué características quieres

**Saber lo que quieres**

Pregúntate a ti mismo qué clase de persona quieres ser, qué características quieres desarrollar y cómo quieres vivir tu vida. Cuando conozcas las respuestas podrás empezar a actuar para conseguir lo que quieres y de esa forma crearás la vida que buscas.

**Desarrollar las habilidades y estrategias que necesitas**

Una vez que sepas lo que quieres, tendrás que desarrollar las habilidades y estrategias que te permitan dar forma a tu vida. La buena noticia es que, según se desprende de numerosas investigaciones, estas habilidades y estrategias (por ejemplo encontrar el modo de perdonar y convertirse en una persona más agradecida) pueden adquirirse. Solo hace falta voluntad y compromiso.

**Pasar a la acción**

Cuando ya sabes lo que tienes que hacer, solo hará falta que te comprometas a actuar de la manera que vaya a proporcionarte más ventajas. Es como ir al gimnasio: cuanto más te esfuerzas en los entrenamientos, más en forma te pones. Cuanto más practiques estas habilidades, mejor será tu vida.

Dejar atrás el pasado y concentrarte en el presente es cuestión de voluntad. Empieza hoy mismo a tomar decisiones positivas que cambien tu vida. Todo depende de ti.



## Capítulo 4

---

# Vivir en el presente

---

### En este capítulo

- ▶ Extraer el máximo partido de cada momento
  - ▶ Ser consciente de las cosas
  - ▶ Hacer que el tiempo vuele
- 

Este capítulo habla sobre la toma de conciencia de todas las experiencias y momentos de la vida. Te explicamos la forma de utilizar tus habilidades para exprimir la vida al máximo. Además, abundamos en una idea muy simple: cuando eres plenamente consciente de lo que ocurre en cada momento y vives tu vida con la máxima plenitud posible todos los minutos del día, el tiempo parece que vuela.

## Disfrutar el momento

¿Sales de la cama todos los días inundado de alegría primaveral aunque sea invierno y haga un frío que pela? Si la respuesta es afirmativa, significa que, probablemente sin tú saberlo, tienes una actitud positiva ante la vida y sabes cómo disfrutar al máximo de cada momento. ¿O quizá te levantas todos los días pensando que te espera otro día lleno de aburrimiento, o estás siempre preocupado por lo que ha ocurrido, lo que está ocurriendo o lo que pueda ocurrir?

La vida es para vivirla, y te vamos a enseñar a hacerlo con creatividad, de modo que te sientas lleno de energía, saborees todos los momentos y aproveches al máximo tu tiempo.

### Sacar fuerzas de ti mismo

Hay personas que parecen estar siempre contentas y llenas de energía, hasta el punto de preguntarte qué estarán tomando. Tienen la capacidad de animarse a sí mismas y



vivir a tope todos los momentos, sin que les afecten factores externos como la presión laboral o circunstancias vitales difíciles.

Si quieres experimentar la energía, el gozo y la emoción de cada instante, es imprescindible que aprendas a vivir en el presente. Entendemos que eso no resulta fácil cuando estás ocupado con los problemas de la vida, pero te aseguramos que merece mucho la pena desarrollar esta habilidad. Sentirte más satisfecho y feliz es bueno para tu espíritu, y también para tu salud y tu bienestar. Vivir en el presente significa ser consciente de lo que te está ocurriendo en cada momento. Si tienes coche, a lo mejor te ha ocurrido que te plantas en un sitio sin darte cuenta realmente de cómo has llegado allí. Si vivieras en el presente, habrías sido consciente de cada momento del trayecto, de lo que viste junto a la carretera, de si en el coche hacía calor o frío, y de lo que pensabas mientras estabas conduciendo. Estar en el presente significa tomar conciencia de todo lo que está ocurriendo y asociar tus pensamientos y sentimientos a ese momento concreto.

Estar en el presente o sacar todo el jugo a cada instante no consiste en llevar una actividad frenética. Si no tienes ni un momento de reposo, solo conseguirás quedarte sin fuerzas. Satisfacer continuamente las necesidades de los demás, en lugar de combinarlas con las tuyas, y encadenar numerosas actividades puede resultar agotador. Si intentas mantener esa forma de vida, puede que a la larga te sientas estresado y resentido.

Igual que un coche necesita un mantenimiento para funcionar a pleno rendimiento, tú también tienes que cuidarte para que, cuando quieras acelerar de 0 a 100 en dos segundos y disfrutar de esa experiencia, tengas la fuerza emocional, física y psicológica para hacerlo.

Una forma de ayudarte a ti mismo a sacarle todo el partido a la vida consiste en conocerte mejor. Una excelente herramienta para lograr este propósito es la ventana de Johari.

## **La ventana de Johari**

La ventana de Johari, que se muestra en la figura 4-1, es una herramienta creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham (*Johari* es una palabra inventada que se forma con las primeras letras de sus nombres). Esta ventana divide el espacio interpersonal en cuatro áreas: área pública, área ciega, área privada y área desconocida. Puedes utilizar la ventana de Johari como herramienta para reflexionar sobre la manera en que te comportas y las cosas que te motivan, para de este modo explorar partes de tu vida que quizá no hayas tenido en cuenta antes.

El tamaño de cada una de estas cuatro áreas varía a medida que la persona se va

conociendo mejor a sí misma. Por ejemplo, al principio es posible que los cuadrantes de la izquierda (área pública y área privada) sean más pequeños. Conforme aumentes el grado de autoconocimiento, esos cuadrantes aumentarán de tamaño mientras que el cuadrante correspondiente al área ciega se hará más pequeño.

	Conocido por mí	No conocido por mí
Conocido por los demás	Área pública	Área ciega
No conocido por los demás	Área privada	Área desconocida

**Figura 4-1:**  
La ventana de Johari.

- ✓ **Área pública.** Lo que todo el mundo sabe sobre mí y yo también sé sobre mí. Entre otros aspectos:
  - Datos objetivos, como dónde vives, si tienes pareja o hijos, dónde trabajas, etc.
  - Sentimientos, como qué personas y cosas te importan y amas.
  - Motivaciones, es decir, qué te impulsa a actuar.
  - Conductas, asuntos que tienen que ver con cómo te comportas y te relacionas con otras personas.
  - Deseos, básicamente, tus objetivos en la vida.
  - Necesidades, que se centran en cómo funcionas diariamente.
- ✓ **Área ciega.** Cosas que los demás ven y saben sobre mí, pero yo desconozco. Casi todo el mundo tiene puntos ciegos. Ahora te percatas de aspectos de ti mismo que hasta el momento ignorabas. Por ejemplo, la gente te considera inspirador y creativo, pero tú no tenías ni idea de que poseías esas cualidades.
- ✓ **Área privada.** Cosas que yo conozco de mí pero no revelo a los demás. Posiblemente haya una parte de ti que prefieras mantener oculta a la gente. Cuando conoces mejor a alguien y ves que esa persona te transmite seguridad y confianza, entonces puedes decidirte a contarle más cosas sobre ti. A lo mejor no te parece oportuno que tus compañeros de trabajo conozcan las actividades que desarrollas fuera de la oficina; un ejemplo sería tu labor como voluntario en una ONG, porque normalmente las personas que hacen buenas obras no buscan el

reconocimiento de los demás.

- ✓ **Área desconocida.** Cosas que nunca he logrado ver en mí mismo y que los demás también ignoran. Puede que estés infravalorándote y no seas consciente de tus cualidades naturales. A lo mejor existen conductas y actitudes que has tenido desde niño y que influyen en tu forma de actuar como adulto aunque nunca les hayas prestado demasiada atención. Por ejemplo, quizá te cuesta confiar en la gente porque de niño te decepcionaron y, a pesar de tener un carácter amigable y cordial, tardas más en hacer nuevas amistades.



Dibuja una ventana de Johari y anota en cada uno de los cuadrantes todas las cosas que se te ocurran sobre ti, ya sean habilidades, capacidades, sentimientos o pensamientos. Cuando hayas terminado, comprueba si algunos cuadrantes están más llenos que otros. Pregúntate qué dice eso sobre ti y si estás contento con esa distribución. Habla con tus amigos y familiares y pregúntales qué opinan ellos sobre tus fortalezas y limitaciones. ¿Su forma de verte coincide con lo que tú sabes de ti mismo? ¿Están de acuerdo con lo que has escrito? Cuando empieces a reflexionar sobre lo que cada cuadrante dice de ti, estarás más cerca de conocer realmente tus fortalezas y decidir qué necesitas, si es que necesitas algo, para dar forma a tu vida según tus deseos.

## **Prestar atención plena**

A veces estás tan ensimismado en tus pensamientos que simplemente no te enteras de lo que ocurre a tu alrededor. ¿No te ha ocurrido que un buen día descubres un edificio que no sabías ni que existía a pesar de haber pasado por delante docenas de veces? Gladeana añade una coetilla en todo lo que escribe: “A veces la vida se interpone en la forma de vivir”. Con eso quiere transmitir la importancia de disfrutar el momento y ser consciente de las cosas. Es posible estar siempre ocupado y tener mucho éxito pero no disfrutar de verdad de las experiencias ni vivir plenamente. Para evitarlo, procura que tus decisiones y elecciones estén acordes con la persona que realmente eres y no con la que crees que deberías ser.

La atención plena significa descubrir el aquí y ahora, apartar los miles de pensamientos que te pasan por la cabeza para ser más efectivo y eficiente en lo que sea que estés haciendo, y también para estar más en paz contigo mismo. La atención plena pasa por liberarse de sentimientos negativos y de antiguas penas y rencores, para lo cual debes conocer las circunstancias que te condujeron a tus sentimientos actuales pero no

permitir que esos sentimientos asuman el control de tu vida. Prestar atención plena no es lo mismo que vivir en el presente, porque cuando prestas atención plena te tomas tiempo para hacer inventario de tus sentimientos, pero cuando vives en el presente estás totalmente inmerso en las actividades cotidianas.

Mucha gente cree que el hecho de bajar el ritmo y prestar atención al momento hará que rindan menos. En realidad es al contrario, ya que el rendimiento y la satisfacción aumentan. Como reza el dicho: hay que trabajar mejor, no más.

Jon Kabat-Zinn, uno de los pioneros en este campo, describe la atención plena como “una manera de prestar atención intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”. La vida en el siglo XXI va acompañada de estrés, desencanto y falta de creatividad. El estrés incrementa la producción de una hormona llamada *cortisol*, que, en exceso, mata las células cerebrales (hasta 30000 al día) y hace más difícil que te concentres y seas productivo.

#### Pasos hacia la atención plena

La meditación ayuda a entrar en un estado de atención plena. De hecho, la atención plena debe mucho a las filosofías orientales, en particular al budismo, del cual toma las habilidades de meditación y aprendizaje para enseñar a la mente a estar centrada y serena. La meditación consiste simplemente en concentrar la atención en el momento. En cualquier caso, no es necesario que vayas a clases de meditación para obtener beneficios (aunque te sorprenderías de lo provechosas que pueden ser). Muchas de las destrezas y habilidades mencionadas en los siguientes ejercicios pueden ponerse en práctica durante las tareas cotidianas, lo que ayuda a prestar más atención a las cosas en el día a día.



- ✓ **Crea rituales.** Si vas a trabajar en tren, en autobús o en coche, fíjate bien en los lugares por donde pases. Intenta no pensar en las cosas que tengas que hacer durante el día y dirígete a ti mismo unas palabras positivas que te reafirmen. Por ejemplo: “Voy a tener un buen día” u “Hoy voy a escuchar de verdad a la gente que me hable”.
- ✓ **Toma conciencia de tu respiración.** Cuando suene el teléfono, haz una inspiración profunda y suelta el aire lentamente antes de descolgar. Esto te ayuda a estar centrado y prestar atención al momento.
- ✓ **Camina con atención plena.** Intenta ser consciente de cada paso que das. Siente la forma en que tu cuerpo se mueve.

- ✓ **Escucha cuando te hablen.** Resiste la tentación de pensar de antemano una respuesta para lo que crees que esa persona ha dicho, en lugar de responder a lo que te está diciendo de verdad. Procura dedicar toda tu atención a la persona que te esté hablando. A cambio, tus relaciones mejorarán y evitarás los malos entendidos que resultan de pensar demasiado rápido e intentar adelantarse.
- ✓ **Saborea todo lo que comas o bebas.** Hay veces que te comes un bocadillo y no sabes ni de qué era. Procura ser consciente de la textura de los alimentos, de si están calientes o fríos, de su sabor y de la sensación al tragarlos.
- ✓ **Llévate al trabajo algo que tenga significado para ti.** Puede ser una foto familiar, una planta que te guste o un recuerdo de unas vacaciones. Colócalo en un lugar donde puedas verlo fácilmente y, varias veces a lo largo del día, centra tu atención en él durante un minuto mientras rememoras hechos y sentimientos asociados al objeto.
- ✓ **Guarda silencio durante cinco minutos a la hora de comer.** Mira por la ventana o da un paseo tranquilo. Fíjate en lo que ocurre a tu alrededor. ¿Qué es lo que ves?
- ✓ **Cuando llegues a casa, cámbiate de ropa lo antes posible.** Quitarte la ropa del trabajo te ayuda a meterte en el siguiente *papel* del día. Si vives con más personas, salúdalas a todas. Si vives solo, disfruta de la paz y la tranquilidad de tu hogar.
- ✓ **Escucha una canción que levante el ánimo o te relaje.** Presta toda tu atención a la música. Escucha la letra como si fuera la primera vez. Deja que las armonías y las melodías te envuelvan.
- ✓ **Piensa en lo que has hecho.** Al final del día, repasa tus actividades y felicítate por todo lo que has conseguido. Si te ha faltado algo, ponlo en una lista para el día siguiente.



Otro ejercicio que te ayudará a tener atención plena es la exploración corporal. Si quieres, puedes hacerlo todos los días, ya sea sentado o tumbado. El ejercicio de exploración corporal te pone más en contacto contigo mismo, ya que tranquiliza la mente y te hace más consciente de todo. Además, viene muy bien para relajarse y proporciona una gran sensación de bienestar.

El ejercicio tiene una duración mínima de diez minutos pero, para que el beneficio sea máximo, es mejor que llegues a treinta minutos.

1. Tumbate con las palmas hacia arriba y deja que el cuerpo se asiente poco a poco, hasta que te notes perfectamente apoyado sobre la superficie que hayas elegido. ¿Es una superficie caliente, fría, blanda, dura? Cierra los ojos o fija la mirada en un punto del techo o de la pared.
2. Inspira profundamente varias veces y concéntrate en tus sensaciones. Toma conciencia de tu respiración, siente el aire al entrar y salir de los pulmones.
3. Ahora apoya suavemente la mano derecha sobre el abdomen y nota cómo sube y baja al compás de tus respiraciones. Apoya otra vez la mano en el suelo pero continúa concentrado en la respiración.
4. Ahora centra la atención en los dedos del pie izquierdo. ¿Notas el leve roce del calcetín o de la media? ¿Tienes el pie caliente o frío? Inspira e imagina que el aire entra en el cuerpo y baja hasta el pie izquierdo. A continuación expulsa el aire y nota cómo te recorre el cuerpo de abajo arriba. Concéntrate en las sensaciones que estás experimentando.
5. Ahora repite este mismo proceso concentrando la atención en el tobillo izquierdo, luego la pierna izquierda, luego los dedos del pie derecho y la pierna derecha, luego la zona pélvica, el abdomen, el pecho, la mano derecha, el brazo derecho, la mano izquierda, el brazo izquierdo, el cuello y, por último, la cabeza.
6. Recorre estas partes del cuerpo una por una, respirando despacio y tomando conciencia de las sensaciones que experimentas en cada momento.
7. Cuando hayas pasado por todas las partes del cuerpo, experimenta el cuerpo en su totalidad y abandónate a tus sensaciones.
8. Finalmente, abre los ojos y regresa a la habitación. Agradécete a ti mismo haberte dado el regalo de tu tiempo y tu atención.

También existe una técnica antiestrés llamada *reducción del estrés basada en la atención plena*. Ten presente que la atención plena es una parte importante de la psicología positiva y contribuye en gran medida a la salud, el bienestar y la felicidad.

### **Acabar con los fantasmas del pasado**

En el capítulo 3 hablamos del perdón y de que aferrarte a resentimientos y rencores te hace más daño a ti que a ningún otro. Sin embargo, las emociones de remordimiento y dolor pueden ser tan perjudiciales como las de ira y rencor, de manera que debes deshacerte de ellas para poder seguir adelante. La atención plena es un método muy útil en este sentido, ya que te ayuda a convertirte en un observador, en lugar de ser la

víctima de esos sentimientos.

### Utilizar el método AIM para desembarazarse de las emociones negativas

Hay tres cosas que confluyen en toda situación que se te presenta en la vida. En primer lugar tienes la propia situación y la atención que le prestes; en segundo lugar, tu interpretación de esa situación; y en tercer lugar, los recuerdos que te queden después. Ed Diener y Robert Biswas-Diener, dos reputados expertos en psicología positiva, han ideado el acrónimo AIM para identificar estas tres etapas. La tabla 4-1 muestra la estructura del método AIM (en el capítulo 2 encontrarás más información al respecto).

**Tabla 4-1: El método AIM en acción**

<i>AIM</i>	<i>Acción</i>
Atender	¿Qué ocurrió? ¿Quiénes intervinieron? ¿Qué hicieron esas personas? ¿Cómo reaccionaste tú?
Interpretar	¿Qué pensaste después de ese incidente? Los pensamientos crean las emociones que sentimos y estas, a su vez, conforman nuestro comportamiento, que ejerce una gran influencia sobre cuerpo y mente. Pongamos por caso dos mujeres que se sienten defraudadas por una amiga. Una de ellas piensa: “Creo que estaba pasando por una situación de mucho estrés y que no quería decepcionarme como lo hizo, porque antes de eso siempre había sido una buena amiga”. Los procesos de pensamiento de esta persona posiblemente despierten en ella una emoción de preocupación, y esa emoción a su vez la llevará a que hable con su amiga para aclarar lo ocurrido. La segunda persona, en cambio, piensa: “¿Cómo ha podido hacerme eso? Sabía que la necesitaba y me ha defraudado, se ha portado fatal conmigo”. Es probable que esos pensamientos provoquen un sentimiento de ira, en cuyo caso la persona decepcionada, en lugar de intentar averiguar lo ocurrido, se limitará a esperar a que su amiga le llame para darle explicaciones. La segunda persona considera que quien debe dar el primer paso es su amiga, y no ella. Por lo tanto, la forma de interpretar un incidente puede influir mucho en que el desenlace sea positivo, negativo o neutro.
Memorizar	¿Qué recuerdos tienes del incidente? ¿Son positivos o negativos? ¿Y cómo van a influir esos recuerdos en tus acciones futuras? Recordar que una amiga te defraudó puede influir en tu manera de comportarte con otras personas.

Dedica algo de tiempo para pensar en el método AIM y en cómo puedes utilizarlo para hallar el modo de desembarazarte de tus sentimientos negativos. Una vez que lo hayas hecho, ya puedes empezar a reflexionar sobre los pensamientos que te rondan por la cabeza y sobre cómo esos pensamientos podrían entorpecer tu propósito de dejar atrás acontecimientos negativos del pasado.

Cuando pienses en situaciones concretas y en los pensamientos que despierten en ti, te resultará útil desglosar la situación en cinco aspectos: la situación, los pensamientos, los sentimientos causados por esos pensamientos, el comportamiento inducido por esos sentimientos y las sensaciones físicas. La tabla 4-2 muestra un ejemplo.

**Tabla 4-2: Los cinco aspectos de una situación**

<i>Aspecto</i>	<i>Comentarios</i>
Situación	Sufrí el acoso de un niño en el colegio desde los siete a hasta los diez años de edad. Me hizo la vida imposible hasta que lo expulsaron.  Esto no va a terminar nunca.  ¿Qué es lo que estoy haciendo mal?

	¿Por qué me está pasando esto a mí?
	Lo mejor será no relacionarme con nadie para no hacerme notar.
<b>Sentimientos</b>	Me sentía asustado, enfadado y frustrado.
<b>Comportamiento</b>	Pasaba mucho tiempo solo en mi cuarto, salía poco a la calle, evitaba al resto de los niños en el colegio.
<b>Sensaciones físicas</b>	Con frecuencia tenía dolor de estómago y me sentía sin energía.

Cuando hayas desglosado la situación y tengas una idea clara del modo en que te afectó el incidente, podrás interpretarlo y pensar en cómo contribuyó a moldear la persona que eres hoy. En el ejemplo de la tabla 4-2, la persona afectada comprendió que aquella experiencia de la infancia fue la razón de que desconfiara de la gente. Había sufrido acoso y temía que aquella situación se repitiera. Por eso a la luz de lo ocurrido interpretó que, para estar seguro, debía mantenerse alejado de la gente.



Piensa en una situación del pasado que creas que influyó en tu forma de pensar y de actuar, y analiza los cinco aspectos de la situación igual que en la tabla 4-2. Tómate el tiempo que necesites para reflexionar sobre cada aspecto y así recopilar tanta información como sea posible. Luego trata de interpretar la situación haciéndote las preguntas indicadas en la tabla 4-3.

**Tabla 4-3: Interpretar la situación**

<i>Aspecto</i>	<i>Preguntas</i>
<b>Situación</b>	<p>¿Qué estaba ocurriendo en aquel momento?</p> <p>¿Hubo más personas involucradas?</p> <p>¿A qué hora del día ocurrió?</p> <p>¿Fue un hecho aislado o algo recurrente?</p>
<b>Pensamientos</b>	<p>Intenta escribir los pensamientos que te pasaran por la cabeza en aquel momento. Por ejemplo:</p> <p>Pero ¡cómo se le ocurre decir eso!</p> <p>¡Eso no es justo!</p> <p>¿Por qué la gente es tan mala?</p>
<b>Sentimientos</b>	Anota todos tus sentimientos. Comienza las frases con las palabras <i>Me sentí...</i>
<b>Comportamiento</b>	Piensa en lo que hiciste entonces y quizá estés haciendo todavía como resultado de la situación vivida.
<b>Sensaciones físicas</b>	Enumera todas las sensaciones físicas que recuerdes en relación con el incidente. Indica también si todavía experimentas esos sentimientos y sensaciones en determinado tipo de situaciones que puedan guardar relación con el incidente. Por ejemplo, puede que entonces sintieras miedo y ahora comprendas que aún lo sientes al conocer a gente nueva.



Tus recuerdos de una situación pueden influir mucho en tu forma de pensar y actuar en el futuro. Aunque la situación descrita en la tabla 4-2 era difícil de afrontar para un niño pequeño, se volvió incluso peor porque sus recuerdos le llevaron a comportarse como si fuera una víctima. En lugar de construir una red social que le ofreciera apoyo, sus pensamientos en torno a lo ocurrido hicieron que se aislara del resto de los niños del colegio.

Como explicamos en el capítulo 3, es importante dejar atrás el pasado, aprender de las situaciones vividas y pasar página. Para dejar atrás el pasado tienes que cuestionar tu forma de pensar. Este proceso se articula en tres etapas: buscar pruebas, buscar alternativas y ver las cosas con perspectiva.

### **Buscar pruebas**

Recopila pruebas a favor y en contra de tu forma de pensar. Por ejemplo, si a la luz de tu experiencia crees que la mayoría de las personas no son dignas de confianza, intenta pensar en todas aquellas personas que han demostrado ser buenas y que se han desviado de su camino para ayudarte. Tras anotar las pruebas a favor y en contra, comprueba si lo que piensas se ajusta a la realidad. Si has encontrado pruebas que refuten tus convicciones, significa que algunas personas se comportan de determinada forma y otras no. En ese caso, ¿por qué juzgarlas a todas por el comportamiento cuestionable de unas pocas?

### **Buscar alternativas**

Pregúntate si existe una explicación alternativa u otra forma de ver las cosas. Por ejemplo, quizá creas que la persona que te acosaba estaba disfrutando con eso. Es posible, sin embargo, que el acosador fuera un niño desgraciado con una vida familiar complicada que le llevara a comportarse mal. Aunque quien lo pasó mal fuiste tú, el acoso ocurrió por motivos que tú desconocías totalmente. Intenta ver la situación de todas las maneras posibles. Pregúntate si conoces a otras personas que vivieran una situación similar y hayan reaccionado de manera diferente, y cómo interpretan ellas la situación. Si existe más de una forma de ver la situación, ¿por qué elegir la que probablemente te haga sentir peor?

### **Ver las cosas con perspectiva**

Convertirlo todo en una tragedia y aumentar tu aflicción cayendo en pensamientos negativos no te va a ayudar a hacer las paces con el pasado. Pregúntate si eres el tipo de persona que de inmediato ve lo peor de cada situación y, en caso afirmativo, proponte no serlo. Por ejemplo, cuando tu jefe te llama, ¿piensas en seguida que has hecho algo mal o que te va a dar una mala noticia? En psicología esto se llama *lectura*

*del pensamiento*, porque te comportas como si tuvieras telepatía y escribes un guión negativo basado en tus pensamientos. Cuando te sorprendas a ti mismo anticipando algo negativo, hazte la siguiente pregunta: “¿Cómo voy yo a saberlo?”. Al ver las cosas con perspectiva aumentas la probabilidad de llevar una vida más sana y feliz. Además, puedes mirar atrás y ver las cosas como simples acontecimientos, quizá desagradables, pero nada más que acontecimientos del pasado.

Antes de vivir en el presente, es imprescindible que te liberes de la influencia negativa que el pasado puede estar ejerciendo sobre ti.

## **Entrar en estado de flujo**

Cuando estás totalmente absorto en una tarea, te sientes lleno de fuerza, concentrado y entusiasmado. En psicología positiva, esta experiencia se denomina *estado de flujo*. Puede que tú mismo lo hayas experimentado, si alguna vez has disfrutado tanto con una afición o una actividad que deseabas que no se acabara.

### **Estar en la zona**

El estado de flujo a veces se describe como estar en la *zona*. Los deportistas utilizan este término con frecuencia para referirse a un estado de concentración absoluta de cara a una carrera o competición futura. Sin embargo, esta sensación placentera no está restringida a los deportistas: tú también puedes disfrutar del estado de flujo si sabes cómo.

Puedes entrar en estado de flujo durante las actividades cotidianas, mientras estás cantando en el coro, bailando o leyendo un buen libro. Si te gusta tu trabajo, puede ocurrirte mientras redactas un informe o elaboras un proyecto. Puedes experimentarlo, incluso, en mitad de una buena conversación con un amigo, cuando los dos perdéis la noción del tiempo. Algunas personas lo describen como estar en un momento dulce o abstraerse en una actividad.

El estado de flujo es una sensación positiva que contribuye en gran medida a estar satisfecho con la vida. Sí, puedes ser feliz al experimentar el placer de un día de verano o de la compañía de tu pareja, pero esas situaciones dependen de terceros o de circunstancias externas. La felicidad asociada al estado de flujo viene de dentro y, por lo tanto, se encuentra bajo tu control.

Existen varias señales reconocibles de que te encuentras en estado de flujo o en la zona; son las siguientes:

- ✓ **Tienes unos objetivos claros y una retroalimentación inmediata.** Por ejemplo, si estás jugando un partido de tenis, tu objetivo está claro y cada vez que golpeas la pelota obtienes información sobre lo bien o lo mal que lo estás haciendo, y sobre qué funciona y qué no. Si estás conversando, obtienes el mismo tipo de información de la otra persona cuando responde a tus interpelaciones. La actividad que estás llevando a cabo puede ser exigente, como por ejemplo jugar a tenis con un oponente que esté a tu altura o dialogar con un buen conversador, pero en cualquier caso no está fuera de tus capacidades.
- ✓ **Observas que puedes concentrarte con escaso esfuerzo.** Experimentas un alto grado de concentración mientras estás totalmente dedicado a la actividad. Es como si lo que estás haciendo te absorbiera, bloqueando cualquier otro pensamiento y problema cotidiano.
- ✓ **Tu sentido del tiempo se distorsiona.** Cuando estás en la zona, hay dos cosas que pueden ocurrirte. En primer lugar, el tiempo vuela y carece de significado para ti; estás tan absorto en tu actividad que te sorprendes al ver cuánto tiempo ha transcurrido. O bien, como segunda posibilidad, tienes la percepción subjetiva de que los segundos se alargan, debido a la intensa concentración y el placer que sientes con lo que estás haciendo.



Piensa en alguna ocasión que hayas experimentado el estado de flujo. Anota en un papel lo que sentiste y compara esa experiencia con otra que consideres más bien rutinaria. La tabla 4-4 muestra un ejemplo.

**Tabla 4-4: En estado de flujo**

*Actividad Sentimientos asociados*

Cantar en el coro	Me siento feliz, como si el tiempo careciera de sentido. Las tres horas de ensayo me parecen cinco minutos. Disfruto aprendiendo canciones difíciles y el director nos dice de inmediato lo que hacemos bien y mal, lo cual es fantástico. Estoy deseando volver a cantar el pasaje para comprobar si nos sale mejor.
-------------------	---

Algunos consejos para entrar en estado de flujo o en la zona:

- ✓ Elige tareas que sepas que puedes terminar en el tiempo disponible.
- ✓ Elige tareas que te proporcionen una retroalimentación inmediata.
- ✓ Concéntrate en la tarea, no en ti mismo ni en el beneficio que puedes obtener.
- ✓ Aumenta el grado de dificultad o de exigencia a medida que mejores la destreza.

## **Sentirse más feliz y satisfecho con la vida**

Solo tenemos una vida, de manera que debemos sacarle todo el jugo posible.

Aprovechar al máximo las oportunidades que se te presenten y esforzarte por tener buenas relaciones con la gente que te rodea son cosas que te aportarán felicidad (y no olvides que pensar en los demás también produce gran satisfacción). La felicidad y la satisfacción son el resultado de descubrir formas de mejorar tus experiencias cotidianas. Si vives en el presente, dejas atrás antiguas decepciones y rencores y tratas de entrar en estado de flujo, tu vida será mucho más rica y plena. Cuanto mejor te conozcas a ti mismo, más resiliente te harás y mejor controlarás todos los aspectos de tu vida cotidiana.



## Capítulo 5

---

# Planificar el futuro

---

### En este capítulo

- ▶ Ver el lado bueno
  - ▶ Tener esperanza
  - ▶ Pensar en el futuro
- 

¿Estás haciendo planes de futuro a todas horas, aunque a menudo sea de manera no consciente? ¿Alguna vez te has dicho a ti mismo que ya te tomarás ese café más tarde, cuando hayas terminado de escribir el capítulo o cuando hayas decidido lo que te vas a poner para tu cita del fin de semana? Consciente o inconscientemente, te pasas el día entero planificando acontecimientos futuros. Dejar el futuro al azar y no hacer planes, o bien pensar en términos negativos (por ejemplo, decir que no te vas a tomar el café porque probablemente no te dé tiempo a terminar el capítulo, o que no importa lo que te pongas para la cita porque es casi seguro que saldrá mal, como todas las demás), significa no tener ningún control sobre lo que pueda ocurrirte. A todos los efectos, pensar lo peor convierte el hecho de hacer planes en una actividad inútil y una gran pérdida de tiempo.

Estar preocupado por el futuro es normal. Si no pudieras preocuparte, tal vez te sentirías traicionado, como si te faltara algo. De hecho, no poder preocuparse por el futuro quizá haría que algunas personas se preocuparan más todavía. Una vez me dijeron que preocuparse es como ir al banco y decir: “Disculpe, ¿puedo empezar a pagar intereses? Lo digo porque a lo mejor algún día les pido un préstamo”. Dicho así, la idea parece completamente ridícula, y sin embargo la gente hipoteca alegremente su bienestar preocupándose por cosas que quizá salgan mal, pagando con emociones que apenas pueden permitirse.

Hace algún tiempo, un amigo mío que andaba escaso de dinero llevó el coche a revisar al taller de un mecánico amigo suyo. Cuando el motor estuvo desmontado, con todas las piezas por el suelo, a mi amigo le entró el pánico: “¿Y si todo sale mal?”. Su amigo, que tenía más experiencia, sonrió y dijo: “Ya, pero ¿y si todo sale bien?”. ¿Qué actitud

crees tú que te tranquilizará y te ayudará a llevar a cabo la tarea en cuestión y, lo que es igual de importante, contribuirá a que te formes una opinión equilibrada y te sientas más a gusto?

Este capítulo profundiza en las maneras de mirar el futuro con esperanza y una mentalidad positiva.

## Mirar el futuro con alegría

Encarar el futuro con expectación y esperanza es clave para alcanzar la auténtica felicidad. Por diversas razones, la gente evita ser demasiado positiva acerca de lo que les deparará el futuro. Esta limitación puede tener un profundo efecto sobre su capacidad de experimentar bienestar.

Un año, Gran Bretaña disfrutó de un verano especialmente cálido. La gente no hablaba de otra cosa. Todas las conversaciones comenzaban con una alusión a aquel clima tan estupendo, e invariablemente los demás estaban de acuerdo y respondían manifestando su contento. Un día, sin embargo, oí por casualidad una conversación ajena. Aquella vez la respuesta fue: “Sí, pero ya verás a qué precio estarán las coles el invierno que viene”. ¿Qué te dice ese comentario sobre la persona que lo pronunció? Fijarse en la parte mala y contemplar siempre el peor escenario posible puede parecer un planteamiento realista y adulto, pero lo cierto es que resulta bastante perjudicial. En efecto, es probable que las coles suban de precio al no haber buenas condiciones para su crecimiento, pero habrá otras verduras que se beneficien enormemente de ese clima tan soleado. La persona que continuamente anticipa los problemas solo consigue aguar la fiesta a quienes la rodean. Conviene señalar que esa persona no era un agricultor cuyo sustento dependiera de las condiciones meteorológicas, sino alguien que disfrutaba viendo problemas, fueran reales o no.

Y tú, ¿cómo anticipas el futuro? ¿Confías en que vivirás experiencias positivas, desarrollarás nuevas habilidades, conocerás a gente interesante y harás muchas amistades nuevas? ¿O más bien te enfrentas al futuro con temor, viéndolo como una amenaza?



Echa un vistazo a la tabla 5-1. Si te encontraras en una situación similar, ¿cómo reaccionarías? Piensa en lo siguiente:

✓ ¿Cómo responderías?

- ✓ ¿Cómo te sentirías?
- ✓ ¿Qué te pasaría por la cabeza?
- ✓ ¿De qué forma afectarían a tu conducta tus sentimientos y pensamientos?

**Tabla 5-1: Reacciones ante acontecimientos futuros**

<i>Situación futura</i>	<i>Visión optimista</i>	<i>Visión pesimista</i>
Tu jefe te dice que a partir del mes que viene asumirás una nueva función en tu trabajo.	Genial. Ampliaré mis conocimientos y haré cosas más interesantes.	¿Y si no doy la talla? A lo mejor es demasiado difícil. ¿Acaso no basta con lo que ya estoy haciendo?
Un amigo te llama para quedar contigo la semana que viene.	Somos muy amigos. Es una magnífica oportunidad para hablar de cómo nos están yendo las cosas.	¿Qué es lo que he hecho mal? No quiero enfrentarme a él. ¿Y si nuestra amistad se rompe?
Tu pareja te propone que el próximo verano hagáis juntos unas vacaciones de aventura.	¡Qué bien! Estoy deseando vivir nuevas experiencias y comprar todo el equipamiento necesario.	Oh, no. ¿Y si no llevo el material adecuado o no tengo ganas de participar en las actividades del viaje?

¿Has elegido la visión pesimista? ¿Crees que ser precavido es la opción más sensata? Los pesimistas suelen decir que, si esperas siempre lo peor, nunca te decepcionarás (pero terminarás con el ánimo por los suelos, añadimos nosotras).

La manera de encarar el futuro suele ser el resultado de las actitudes de las personas que había a tu alrededor cuando eras muy pequeño. Un amigo me contó una vez que, cuando era pequeño y estaba a punto de probar algo nuevo, su madre siempre le decía: “Primero vamos a pensar en todo lo que puede salir mal”. Cuando la madre terminaba de enumerar posibles desastres, mi amigo ya no tenía ningunas ganas de probar esa nueva actividad por el terror que le producían aspectos negativos que hasta ese momento no había tenido en cuenta siquiera. Hoy en día es una persona angustiada. Su madre probablemente tenía buenas intenciones y le advertía de los peligros porque quería protegerlo, pero no podía estar más desencaminada.

Después de estudiar ballet durante un año aproximadamente, mi hija se enteró de que tendría que hacer un examen. Yo le dije: “¡Es genial! Vas a tener la oportunidad de demostrar todo lo que has aprendido. Ojalá el examen dure lo suficiente como para que todos vean lo bien que bailas”. Se quedó muy contenta; sin embargo, luego se le acercaron algunas madres y le preguntaron si estaba preocupada por el examen, como si preocuparse fuera una parte esencial de la experiencia. Es de sobras conocido que los nervios y la preocupación pueden afectar negativamente al resultado de un examen. Hay estudios que demuestran que las personas rinden mejor en toda clase de actividades, ya sean de índole intelectual o física, cuando están relajadas y tienen una actitud positiva.

Lo que sientes en relación con un acontecimiento futuro (tu respuesta emocional)



influye en tu comportamiento. Puedes verlo claramente en la figura 5-1.

Pongamos por caso hablar en público. ¡Algunas personas tienen tanto miedo de hablar en público como de morirse! Si te piden que hables en una reunión, es probable que experimentes cierto nerviosismo, miedo o incluso terror. Estas emociones tan intensas son las causantes de que algunas personas eviten la situación a toda costa. Piden a alguien que hable en su lugar o se ponen enfermas el día anterior. O bien se enfrentan a la situación, salen más o menos airoso y luego sueltan: “Ya te dije que odio hablar en público. Es algo que se me da fatal”.

Pero, visto lo visto, ¿por qué se producen esas emociones tan intensas? Si piensas que es lo normal, estás muy equivocado. A continuación te explicamos lo que ocurre en realidad.

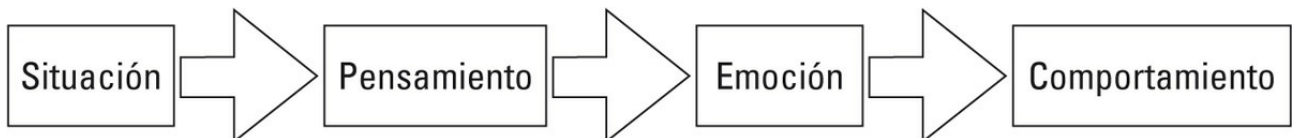
No todo el mundo se pone nervioso por tener que hablar en público: hay quien se lo toma como un cumplido y está deseando que se lo pidan. ¿A qué se debe que tengas unas emociones u otras? La situación en sí generalmente es neutra, no puede considerarse ni buena ni mala. Lo que decide las emociones que sientes es lo que te dices a ti mismo. Tus pensamientos tienen su origen en creencias profundamente arraigadas de las que probablemente no seas consciente siquiera. La figura 5-2 muestra el modo en que los pensamientos pueden afectar a las emociones.

La figura 5-3 muestra lo que puede ocurrirle a alguien que esté nervioso y tenga miedo de hablar en público.



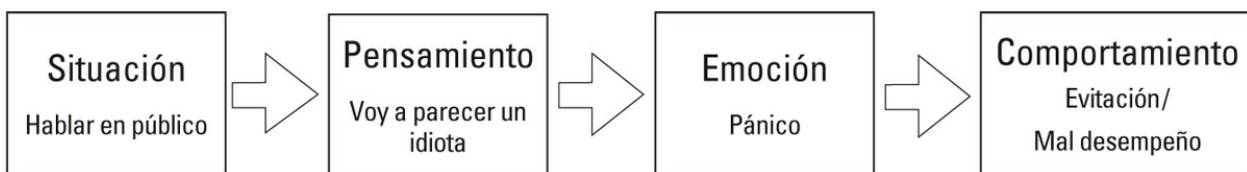
**Figura 5-1:**  
Efecto de las respuestas emocionales sobre el comportamiento.

---



**Figura 5-2:**  
Cómo pueden afectar los pensamientos a las emociones.

---



**Figura 5-3:**

Pensamientos y emociones que pueden ponerte nervioso antes de un acontecimiento.

Muchas personas se ponen nerviosas antes de un acontecimiento porque se han acostumbrado a ello, y no porque les resulte útil como preparación para la actividad. Piensa en un acontecimiento por el que hayas pasado, por ejemplo una entrevista, un examen, una ponencia que hayas presentado o tu primera cita. ¿Hasta qué punto tus pensamientos negativos te impidieron hacerlo todo lo bien que habrías podido? ¿O quizá tuviste que sobreponerte a esas emociones para salir medianamente airoso de la situación? Es muy posible que de pequeño te inculcaran la idea de que un exceso de confianza trae malas consecuencias, y que:

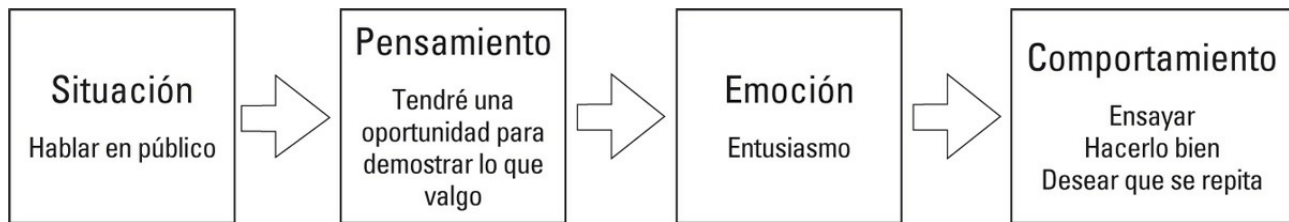
- ✓ El orgullo precede a la caída.
- ✓ Si apuntas demasiado alto, acabarás fracasando.
- ✓ Antes de correr, hay que aprender a caminar.
- ✓ No intentes destacar porque podrías hacerlo para mal.
- ✓ No esperes mucho si no quieres llevarte un chasco.

Si a ti también te han inculcado estas creencias tan negativas y limitadoras, es el momento de arrancarlas de raíz para que tu lado positivo tenga la oportunidad de crecer y florecer.

Con esto no pretendemos defender la positividad absurda, por ejemplo pensar que vas a bordar un examen sin esforzarte porque eres un genio. Lo que proponemos es un planteamiento positivo pero a la vez realista, conducente a una serie de conductas constructivas que tienen una probabilidad máxima de desembocar en el mejor resultado posible.

Por ejemplo, la figura 5-4 muestra cómo afrontar la situación de hablar en público de una manera positiva pero realista. Seguir un planteamiento positivo y constructivo aumentará tus probabilidades de salir airoso en una situación que antes a lo mejor te tenía muerto de miedo.

Aparte de hablar en público, puede haber otras situaciones que te cueste afrontar. En tal caso, intenta aplicar las ideas de la figura 5-4 con el fin de cambiar tu manera de pensar, para que contemples la situación desde una perspectiva menos negativa y más positiva.



**Figura 5-4:**  
Planteamiento positivo para hablar en público.

---

## Anticipar lo mejor

Piensa en las siguientes preguntas y verás cómo automáticamente entras en una dinámica mental más positiva. Da igual si tus respuestas son profundas o triviales, pero intenta ser lo más positivo que puedas.

- ✓ ¿Qué planes de futuro pueden salirte bien?
- ✓ ¿Qué cosas buenas van a ocurrirte esta semana, mes o año?
- ✓ ¿Qué acontecimiento estás deseando que ocurra?
- ✓ ¿Cuál es tu visión más optimista del futuro?
- ✓ ¿Hasta qué punto eres positivo?

¿Qué sientes después de pensar en todas las cosas que pueden salirte bien de ahora en adelante? Ahora piensa en cómo te sentirías si te hubiéramos preguntado por las cosas que podrían salir mal (pero tampoco le dediques demasiado tiempo).

## Conseguir que los pensamientos positivos se hagan realidad

El simple hecho de pensar en lo que puede salir bien no es suficiente. Incluso los optimistas tienen que esforzarse mucho para que les ocurran cosas buenas. No hay que dejar nada al azar.

Gary Player, un golfista de primer nivel, explicaba que todo el mundo le decía que había tenido mucha suerte por lograr lo que había logrado y que él siempre respondía lo mismo: “Cuanto más entreno, más suerte tengo”.

La perseverancia es un rasgo característico de una mentalidad positiva. Valga como ejemplo la conocida anécdota de Robert Bruce, un noble escocés que, estando refugiado en una cueva, vio una pequeña araña que no conseguía tejer su telaraña por culpa de una gota de agua que caía del techo. Al ver la situación, Bruce pronunció su famoso comentario: “Vamos, vuelve a intentarlo”. Los optimistas se allanan el camino evitando los pensamientos negativos y esforzándose por ser positivos, creyendo que

siempre hay una posibilidad de alcanzar el éxito aunque todos los demás vean el futuro de color negro.

## Desarrollar una visión optimista

La psicología positiva se centra en contemplar el lado bueno de la vida. Muchos creen que ser feliz o tener una actitud positiva es cuestión de suerte, es decir, el resultado de no estar viviendo una situación mala ni triste. En ocasiones la gente adopta una actitud puritana ante la idea de perseguir activamente una visión optimista y positiva de la vida. Algunas personas consideran que la felicidad, la satisfacción y la alegría son sentimientos fugaces, emociones que llegan cuando menos te lo esperas y que no pueden controlarse conscientemente. Otras personas opinan que planificar una vida llena de felicidad y bienestar es un acto egoísta e indulgente. ¿Seguro que la vida es “solitaria, pobre, tosca, embrutecida y breve”, tal como afirmaba el filósofo Thomas Hobbes en su obra *Leviatán*? Continuamente ocurren cosas malas; las experiencias dolorosas son inevitables y los medios de comunicación explotan el filón mostrándonos las peores desgracias que suceden en el mundo. ¿Qué espacio queda entonces para perseguir una vida buena y feliz?

El optimismo pasa por creer que nos ocurrirán cosas buenas a pesar de lo que nos depare el futuro, y por tener actitudes positivas entre las que se cuentan la confianza, la esperanza y la fe. Varios estudios demuestran que las personas optimistas también son perseverantes, logran sus objetivos, están muy motivadas y gozan de buena salud.

Sin embargo, la vida no siempre sonríe a los optimistas. Cuando las cosas se ponen difíciles, un optimista recurre a estrategias para superar la adversidad, traza un plan de acción y busca apoyo social y psicológico para salir adelante. Los pesimistas, en cambio, suelen caer en una visión fatalista e incluso se preguntan si merece la pena intentar salir del hoyo. Antes de dar ningún paso concreto para desarrollar una visión más optimista de las cosas, es importante que valores cuál es tu actual forma de pensar.

### Preguntas que hacen pensar



Piensa qué aspectos de tu vida quieres que te vayan bien, por ejemplo relaciones, trabajo, salud o bienestar personal. Lee las afirmaciones de la tabla 5-2 y valora hasta qué punto coinciden con tu forma de pensar. Puntúate a ti mismo del 1 al

5; un 1 significa que la afirmación no se ajusta en absoluto a tu persona y un 5 significa que te identificas totalmente con lo dicho.

**Tabla 5-2: Cuestionario sobre la forma de pensar**

<i>Afirmación</i>	<i>Puntuación del 1 al 5</i>
1. Siempre pienso en lo que puede salir mal.	
2. Me preocupa quedar como un imbécil.	
3. Imagino con todo lujo de detalles cómo me sentiría si la situación acabara mal.	
4. Invierto mucho tiempo en planear esas situaciones.	
5. Pienso mucho en los errores que podría cometer.	
6. Valoro detenidamente todas mis opciones.	
7. Generalmente me temo lo peor.	
8. No me gusta confiarme demasiado antes de un acontecimiento.	
9. Intento pensar que todo va a salir bien.	
10. Preparo las situaciones de forma minuciosa.	

Tras contestar todas las preguntas, suma los puntos. La puntuación final estará entre 10 y 50.

Tu puntuación: \_\_\_\_\_

Cuanto más alta sea la puntuación obtenida, mayor es la tendencia al pesimismo defensivo:

- ✓ Si pasas de 35, entras en la categoría de *pesimista defensivo*.
- ✓ Por debajo de 25 puedes considerarte un *optimista estratégico*.
- ✓ Si estás entre 25 y 35, puede que utilices ambas estrategias, o ninguna de ellas de forma sistemática.

Los pesimistas defensivos pertenecen a un grupo particular de pesimistas. Mientras que otros pesimistas parten del supuesto de que todo va a salir mal, con lo que opinan que no merece la pena luchar, los pesimistas defensivos, creyendo igualmente que el desenlace será desfavorable, se defienden del fracaso haciendo todo lo que está en su mano para tener éxito. Por ejemplo, si tienen previsto acudir a una entrevista de

trabajo, estarán convencidos de que no conseguirán el puesto, pero, aun así, se prepararán a conciencia, buscarán información, ensayarán y se esforzarán más todavía.

Los optimistas estratégicos, por su parte, complementan su optimismo con una dosis de realismo. Un optimista a ultranza puede suponer, de forma poco realista, que todo saldrá bien. Como consecuencia, puede que no esté preparado para afrontar circunstancias imprevistas. Los optimistas estratégicos se niegan a preocuparse por cosas que quizá no lleguen a ocurrir nunca, anticipan un desenlace positivo y hacen lo necesario para que las cosas salgan bien.

Puede que tus puntuaciones varíen en función de las situaciones que te pasen por la cabeza al responder las preguntas, y también puede que utilices planteamientos diferentes según el momento.

Martin Seligman propone dos dimensiones clave en la forma de interpretar el mundo: la dimensión permanente y la dimensión temporal. La tabla 5-3 muestra la diferencia entre ambas dimensiones en optimistas y en pesimistas.

**Tabla 5-3: Dimensión permanente y dimensión temporal del pesimismo**

	<i>Optimista</i>	<i>Pesimista</i>
Ocurren cosas buenas	<b>La vida siempre es así.</b> Interpretación permanente	<b>Se trata de un golpe de suerte.</b> Interpretación temporal
Ocurren cosas malas	<b>Es un caso aislado.</b> Interpretación temporal	<b>Yo siempre tengo mala fortuna.</b> Interpretación permanente

Cuando las cosas van bien, el optimista adopta una visión permanente, mientras que el pesimista da por sentado que la situación es temporal y no va a durar. Por el contrario, los optimistas suponen que las circunstancias adversas son temporales y acabarán pasando, mientras que los pesimistas creen que la vida siempre es de esa forma.

La tabla 5-4 muestra otras dos dimensiones del pensamiento: la *dimensión global* y la *dimensión específica*. Los pesimistas contemplan las situaciones positivas en términos específicos, mientras que los optimistas ven rasgos positivos en todo lo que hacen. Además, los optimistas no generalizan cuando algo sale mal, con lo que les cuesta menos seguir siendo positivos y sacar algo bueno de la experiencia. Los pesimistas, en cambio, creen que todo es un desastre.

**Tabla 5-4: Dimensión global y dimensión específica del pensamiento**

	<i>Optimista</i>	<i>Pesimista</i>
Ocurren cosas buenas	<b>Me están saliendo bien muchas cosas.</b>	<b>Esta vez me he librado.</b>

Ocurren cosas buenas	Interpretación global	Interpretación específica
Ocurren cosas malas	<b>Este trabajo en concreto no ha salido bien.</b> Interpretación específica	<b>Todo lo que hago sale mal.</b> Interpretación global

Como puedes ver, los optimistas y los pesimistas piensan de maneras totalmente opuestas. La costumbre de rechazar la posibilidad de éxito y dar por sentado el fracaso, como hacen los pesimistas, tiene un efecto devastador a largo plazo. Los optimistas, en cambio, aumentan su confianza y mejoran sus habilidades al percatarse de cuántas veces les salen las cosas bien en toda clase de situaciones. Esto explica, en parte, por qué a la larga tienen más éxito que los pesimistas.

## Pensar de manera positiva

Las emociones negativas tienden a limitar las posibles respuestas ante las diferentes situaciones de la vida. Si estás triste, quieres sentarte a sollozar. Si estás deprimido, quieres abandonar. Generalmente los sentimientos negativos limitan tus opciones. Tener emociones negativas puede hacer que una situación parezca incluso más espantosa o amenazadora. Es fundamental conservar la capacidad de sentir miedo porque, en determinadas circunstancias, el miedo puede impulsarte a actuar de una de las dos únicas maneras posibles: luchar o huir. El problema surge cuando una emoción como el miedo aflora en situaciones ordinarias, por ejemplo en reuniones o fiestas, y llega a paralizarte, en cuyo caso tu trabajo y tu vida social sufren un grave menoscabo. Por el contrario, las emociones positivas te preparan para la acción de una manera más amplia y global. Experimentar emociones positivas como alegría y entusiasmo hace que quieras probar cosas nuevas, y entonces te abres a los demás y te diviertes. El pensamiento positivo te lleva a experimentar emociones positivas. Este proceso revela hasta qué punto te limitan tus pensamientos negativos, lo que te permite introducir cambios y adoptar un planteamiento más racional.



Si crees que tu forma de pensar necesita algún ajuste, prueba la herramienta de análisis ABCDE descrita en la tabla 5-5. Miguel se sintió como un idiota cuando una chica le dio calabazas después de que él le pidiera para salir, así que nunca volvió a llamarla. A continuación valora otras formas de pensar.

Tabla 5-5: Herramienta de análisis ABCDE

ABCDE	<i>Pensamiento improductivo: “No puedo llamarla porque pensaré que soy un pesado”.</i>
-------	--

Alternativas a esa interpretación: ¿qué pensaría otra persona en esta situación?	La llamaré igualmente. A lo mejor no se llevó tan mala impresión de mí como me pareció.
Base del convencimiento: ¿en qué se fundamenta tu anterior manera de pensar?	A las mujeres les gustan los hombres seguros de sí mismos, y yo no tengo esa cualidad.
Consecuencias de esa manera de pensar	Evito entablar relaciones con mujeres.
Decisión de pensar de otro modo	Voy a decirme a mí mismo que gustaré a muchas chicas aunque a veces sea una persona insegura.
Efectos de la nueva manera de pensar	Bueno, ¡lo mejor será que aborde a unas cuantas chicas para averiguarlo!

Si utilizas la herramienta ABCDE habitualmente, verás cómo piensas de una manera mucho más constructiva y te vuelves cada vez más optimista. Como recompensa, empezarás a obtener buenos resultados. Eso, a su vez, te animará a ser más positivo, con lo que entrarás en una espiral ascendente.

## Pensamiento ideal

Algunas veces a lo mejor necesitas algo más que el pensamiento ABCDE para enfrentarte a tus malos hábitos de pensamiento negativo. El *pensamiento ideal* utiliza un enfoque diferente. La idea consiste en desembarazarse de los pensamientos negativos visualizando una situación en la que estés totalmente libre de preocupaciones y nervios y las cosas te hayan salido a pedir de boca. Para aplicar el pensamiento ideal a una situación que quizá te tenga muerto de miedo:

- 1. Ve a la primera columna de la tabla 5-6 y anota el desenlace más desfavorable que puedas imaginar, junto con tu mayor miedo.**
- 2. Pasa a la tercera columna y piensa en el resultado más positivo posible de la situación potencialmente negativa que estés valorando, sin poner límites a tu imaginación.**
- 3. Por último, ve a la columna central y enumera los resultados más probables de tu situación negativa, lo que te ayudará a obtener una visión equilibrada de dicha situación.**

La tabla 5-6 muestra un ejemplo de pensamiento ideal.

**Tabla 5-6: Pensamiento ideal**

<i>Escenario más desfavorable</i>	<i>Visión equilibrada, escenario más probable</i>	<i>Escenario ideal</i>
Tengo que hablar en público. Va a ser humillante. Todo el mundo se va a reír de mí. ¡Lo voy a pasar fatal!	No pasará nada malo. He ensayado y sé lo que tengo que decir. Todos quieren que me salga bien. A lo mejor hasta me gusta verme de pie frente a un público entregado.	Voy a arrasarlo, seré el mejor orador que el mundo ha visto. Los asistentes quedarán prendados de mí. Se pondrán en pie para darme una ovación y me lanzarán rosas a los pies.



Cuando has probado a imaginar un resultado extremadamente positivo, cuesta mucho volver a uno muy negativo. La visión ideal puede que te haga reír, y eso a menudo ayuda a ver opciones más constructivas.

## **Comportarse de manera constructiva**

No obstante, no todo depende de la forma de pensar. El siguiente paso es controlar la forma de comportarse.

Los hábitos de pensamiento inadecuados limitan tus posibilidades de alcanzar el éxito y la felicidad, así que te impiden seguir adelante con tu vida. Una vez que hayas desterrado esos pensamientos negativos de las maneras anteriormente explicadas, tienes que cambiar tu manera de comportarte. Como dice el lema de Nike, ‘simplemente hazlo’ (*Just do it!*), pero asegúrate de buscar una manera que tenga una alta probabilidad de contribuir a tu éxito.

Para lograr tus metas, debes adoptar un enfoque constructivo. Aquí tienes algunas preguntas sencillas que puedes plantearte para empezar:

- ✓ ¿Qué puedo hacer para afrontar situaciones que en otras ocasiones me han provocado nerviosismo y miedo?
- ✓ ¿Qué plan voy a seguir?
- ✓ ¿Qué ayuda necesito y cómo puedo conseguir esa ayuda?
- ✓ ¿Qué conductas pueden ayudarme a tomar el control?

Cuando hayas respondido a estas preguntas, podrás trazar un plan que te funcione. Por ejemplo, Eva lo pasaba francamente mal cada vez que tenía que hacer una presentación oral en el trabajo. Le preocupaba parecer idiota y que la gente se riera de ella. Cuanto más posponía su participación, más cuesta arriba se le hacía. Estaba decidida a cambiar, de modo que cuando comprendió que su pensamiento negativo estaba limitando sus posibilidades, aplicó el método ABCDE para elegir un conjunto de pensamientos y creencias de carácter más constructivo, se rió imaginando el desenlace ideal, con sus compañeros lanzándole rosas al terminar de hablar y se dio cuenta de que, después de todo, nadie deseaba que ella cometiera un error. Llegados a ese punto, ya se sentía mucho mejor... pero todavía no había hecho nada para resolver su problema. Así que respondió las preguntas anteriores de la siguiente forma:

- ✓ **¿Qué puedo hacer para afrontar situaciones que anteriormente me han provocado nerviosismo y miedo?**

**Eva:** Puedo pensar de manera constructiva y además fijarme en cómo lo hacen otras personas.

✓ **¿Qué plan voy a seguir?**

**Eva:** Pensaré antes lo que voy a decir, ensayaré y el día de la presentación estaré preparada.

✓ **¿Qué ayuda necesito y cómo puedo conseguir esa ayuda?**

**Eva:** Puedo comentar a los demás que me referiré a un determinado tema, y así estarán preparados para participar en el debate.

✓ **¿Qué conductas pueden ayudarme a tomar el control?**

**Eva:** Puedo planificar las cosas y adoptar comportamientos constructivos.

## Centrarse en lo que importa

En ocasiones puedes llegar a malgastar enormes cantidades de energía en cosas que no tienen la más mínima importancia, mientras que lo primordial queda relegado a un segundo plano. Es fácil despistarse de las cosas que son realmente importantes en la vida, como la gente que amas o ese viaje que siempre has querido hacer. Luego te percatas de lo que te has perdido y llegan las lamentaciones: “¿Cómo he podido perder el tiempo así?”, o “¿Por qué no mantendría el contacto?”, o peor aún, “Ojalá no hubiera...”.

Siempre hay muchas cosas que hacer, y a lo mejor con frecuencia tienes la sensación de que te pasas el día corriendo.



Cuando te levantes por la mañana, haz una lista con todo lo que tengas que hacer ese día. Puede que necesites más de una hoja. No te dejes nada.

Repasa la lista y comprueba si lo que has puesto es realmente lo que tienes que hacer, o más bien lo que deseas hacer. Por ejemplo, yo antes siempre decía que tenía que levantarme temprano para darles el desayuno a mis hijas antes de llevarlas al cole. Después de pensarlo mejor, me di cuenta de que eso era algo que verdaderamente deseaba hacer. Me encantaba pasar ese rato con mis hijas: podíamos contarnos cosas, hablar de lo que íbamos a hacer ese día y disfrutar juntas del desayuno. Estar con mis hijas era una prioridad, no una obligación. Repasa todas las cosas que haces a diario. Disfruta de las actividades que de verdad quieras hacer, piensa de forma creativa en las que tengas que hacer, y sé sincero acerca de las que eliges hacer pero en realidad

no son obligaciones: ¿de verdad tienes que ahuecar los cojines del comedor todas las mañanas antes de irte a trabajar? La respuesta es no. Lo haces porque quieres. Si no es una prioridad, ponlo al final de la lista, sobre todo si alguna vez le recriminas a otro miembro de la familia que no lo haga, sin percatarte de que tampoco es una de sus prioridades.

Utiliza la tabla 5-7 para confeccionar una lista con las cosas que tienes que hacer y las que deseas hacer.

### El tarro de caramelos

Coge un tarro grande de cristal y llénalo de pelotas de golf. ¿Está lleno? ¡Claro que sí! Ahora coge una caja con canicas y vacíala en el tarro. Agítalo un poco. Las canicas ocuparán los espacios que queden entre las pelotas de golf. ¿Está lleno el tarro ahora? Sí, por supuesto. Vierte un poco de arena dentro para rellenar los huecos entre las canicas y las pelotas de golf. ¡Ahora sí que el tarro está lleno del todo! Coge un par de cafés y viértelos también para llenar hasta el último espacio. El tarro representa tu vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes como la familia, la salud y lo que te apasiona de verdad. Es todo aquello que llenaría por completo tu vida aunque perdieras todo lo demás. Las canicas son otras cosas que importan pero no tanto, por ejemplo el trabajo, la casa o el coche. La arena es todo lo demás, las cosas sin importancia. Si empiezas llenando el tarro de arena, no quedará sitio para las canicas ni para las pelotas de golf. Y lo mismo ocurre con la vida. Presta atención a lo que es importante para tu bienestar y tu felicidad. Las pelotas de golf deben ir siempre en primer lugar. No ocupes tu vida con cosas poco importantes. ¡Siempre habrá tiempo para limpiar la casa! Concede siempre prioridad a todo lo que sea crucial para tu felicidad. Juega con tus hijos, sal a cenar con tu pareja, contempla la puesta de sol, pero hazlo ahora. No lo dejes para cuando te sobre un poco de tiempo. En cuanto al simbolismo de los cafés: por muy llena de cosas que esté tu vida, siempre queda sitio para tomar un café con un amigo.

**Tabla 5-7: Ordenar prioridades**

<i>Cosas que haré hoy</i>	<i>Obligación</i>	<i>Deseo</i>
Levantarme temprano para darles el desayuno a los niños y llevarlos al cole		
Cepillarme los dientes		
Llamar a mi madre		
Ir en tren al trabajo		

## Ordenar prioridades

Ahora que has eliminado de tu vida algunas de las actividades que te hacen perder tiempo, es importante que decidas qué quieres hacer realmente. Únicamente tú puedes decir cuáles son tus objetivos en la vida y cómo quieres ser en adelante.

Cuando ya hayas definido tus metas, tus prioridades deberían quedar perfectamente

claras:

- ✓ Recuerda las lecciones del tarro de caramelos. Busca tiempo en primer lugar para las actividades realmente importantes. Anótalas en un diario, en el calendario o en la agenda.
- ✓ Revisa tus objetivos cada cierto tiempo para no perder de vista lo que deseas conseguir.
- ✓ Visualiza. Imagina cómo será tu futuro y cómo te sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo.
- ✓ Cree en ti mismo, convéncete de que tienes el talento y las aptitudes necesarias para lograr tus objetivos.
- ✓ Acalla las voces interiores que puedan impedir que logres tus objetivos.

La tabla 5-8 propone algunos aspectos de la vida sobre los que podrías reflexionar a la hora de planificar tus objetivos a corto, medio y largo plazo.

**Tabla 5-8: Ordenar tus objetivos**

	<i>Objetivos a largo plazo (los próximos cinco años)</i>	<i>Objetivos a medio plazo (los próximos dos años)</i>	<i>Objetivos a corto plazo (los próximos seis meses)</i>
Carrera profesional			
Estatus			
Ingresos			
Ocio			
Familia			
Gratificación			
Comunidad donde vives			
Otros			

### **Dejar de lado lo que no es importante**

Una vez que ya tengas ordenadas tus prioridades, a lo mejor ves que te queda menos tiempo para las cosas que antes te absorbían. En el futuro más positivo que te aguarda, ¿qué actividades vas a descartar en favor de otras más provechosas para tu vida?

A veces las personas se distraen con lo que les parece urgente y no hacen caso de lo

que es importante, como estar atento a los aspectos de la vida que proporcionan salud y bienestar. Debes darte cuenta de que algunas de tus actividades quizá sean distracciones y estén haciéndote perder el tiempo. Muchas personas se entregan a lo que en psicología se denomina *actividad sustitutiva*: hacen cosas triviales cuando en realidad deberían estar haciendo otra cosa mucho más importante. Es como si tuvieras un examen al día siguiente y en lugar de estudiar te pusieras a sacar lustre a los zapatos. Presta atención a las cosas importantes y de ese modo sentarás las bases de un futuro feliz.

## **Transmitir un legado**

¿Qué huella dejarás en el mundo hoy, el mes que viene, el año próximo o al final de tu vida? En una ocasión me pidieron que metiera las manos en un cubo de agua, luego las sacara y comprobara si había dejado algún vestigio. Naturalmente, el agua recuperó su forma inmediatamente y no quedó ni rastro de que había metido las manos. Esta manera de ver la vida me parece bastante despreciativa. Creo que es posible influir a diario en las personas que te rodean, y que las conductas constructivas provocan un efecto dominó.

Todos los días, camina por la vida pensando en cómo podrías dejar el mundo un poco mejor de cómo lo encontraste.

## **Vivir con un propósito**

Al pensar en el futuro, resulta muy grato anticipar placeres como unas vacaciones, una actividad agradable que tengas prevista o algún logro personal concreto. La psicología positiva demuestra que, para ser auténticamente feliz, es necesario que la vida tenga un sentido y un propósito. Ten esto presente cuando planifiques el futuro.

Como dice un antiguo proverbio chino:

Si quieres ser feliz durante una hora, échate una siesta.

Si quieres ser feliz durante un día, vete a pescar.

Si quieres ser feliz durante un mes, cástate.

Si quieres ser feliz durante un año, hereda una fortuna.

Si quieres ser feliz toda la vida, ayuda a los demás.

Reflexiona sobre las cosas que te ponen contento y te llenan de energía durante una hora, un día o un año. Por ejemplo, echar una siesta y sentirte descansado te da más energía para hacer cosas con tu pareja, hijos o amigos, o simplemente para un sencillo acto de amabilidad como tomar un café con un vecino de edad avanzada.

### *¡Qué bello es vivir!*

Mi familia (la de Averil) tiene la tradición de ver la película *¡Qué bello es vivir!* todas las Navidades. Sin arruinar la trama para quien no haya visto la película, el protagonista, interpretado por James Stewart, al considerar que es un fracaso y que el mundo estaría mejor sin él, decide quitarse la vida. Por una intervención divina inusual, vemos cómo las vidas de otras personas habrían seguido un curso diferente sin su presencia y su bondad. Es posible dejar una huella pequeña pero profunda en la vida de los demás, incluso en situaciones cotidianas.

Entiendo que reflexionar sobre cuál es tu propósito en la vida puede resultarte abrumador. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a valorar cuál es el impacto que ahora tienes en las personas que te rodean y en el mundo en general. Si no acabas de hacerte una idea de lo diferente que podría ser todo si tú no estuvieras te recomendamos que veas la película *¡Qué bello es vivir!* Las preguntas de abajo no son fáciles de responder, pero pueden ayudarte a definir tu propósito en la vida:

- ✓ ¿Por qué estás aquí?
- ✓ ¿Cuál es tu destino?
- ✓ ¿El mundo sería un lugar peor sin ti?
- ✓ ¿Qué puedes hacer para dejar algo que merezca la pena?

### **Dejar huella en el mundo**

Puede que ya estés dejando tu impronta en el mundo, o a lo mejor tu modestia te ha llevado a pensar que nada de lo que hagas será nunca tan importante. Te sorprendería ver la repercusión que pueden tener incluso los actos más simples. ¿Estás haciendo todo lo que te gustaría para que tu impacto sea todavía mayor? Las siguientes preguntas te ayudarán a pensar en la forma de dejar huella. Hemos puesto algunas respuestas para que te sirvan de orientación.

- ✓ **¿Por qué característica tuya quieres que te conozcan?** Por ejemplo, por ser un excelente maestro.
- ✓ **Cuando alguien cuente tu historia dentro de cincuenta años, ¿qué dirá sobre ti?** Por ejemplo, que cambiaste la vida de los niños que viven en los barrios pobres de la ciudad.
- ✓ **¿Cómo puedes empezar a dejar huella ahora mismo?** Por ejemplo, organizando un taller de escritura como actividad extraescolar.

## **Recapitulemos**

Si quieres algunos consejos para encarar la vida con una actitud positiva y enfrentarte al pasado, lee el capítulo 3. Si te interesa la manera de abordar el presente, lee el capítulo 4. Hacer las paces con tu pasado y gestionar bien el presente te ayudará a decidir el futuro de una manera positiva y constructiva. La clave está en que conozcas tus puntos fuertes.

## Parte III

# Qué puede hacer por ti la psicología positiva



—Ese hombre que ha intentado vendernos un curso  
de psicología positiva continúa en la puerta.



**En esta parte...**

En esta parte explicamos la forma de construir una vida positiva reflexionando sobre las cosas que te proporcionan un placer duradero. También hablamos sobre cómo descubrir tus fortalezas y utilizarlas con el fin de que le saques todo el jugo a la vida y te sientas plenamente satisfecho contigo mismo.

Por último, te animamos a reflexionar sobre el sentido de la vida y te proponemos estrategias concretas para ser más feliz y formas constructivas de superar la adversidad.



## Capítulo 6

---

# Encontrar placer en la vida

---

### En este capítulo

- ▶ Analizar el placer
  - ▶ Huir del materialismo
  - ▶ Complacerse a uno mismo
- 

Una de las ideas principales de la psicología positiva es que las tres vías de acceso a la felicidad son el placer (ser capaz de disfrutar de las emociones positivas), el compromiso (ser capaz de utilizar tus puntos fuertes de manera constructiva) y el sentido (formar parte de algo más grande que tú mismo). En este capítulo nos centramos en mostrarte formas de obtener placer en tu día a día, para que este se convierta en un aspecto satisfactorio, edificante y duradero de tu vida.

## ¿Qué es el placer?

Todo el mundo sabe lo que es el placer, aunque cada persona lo encuentra en cosas diferentes: a lo mejor a ti te encanta la jardinería, mientras que tu pareja la considera la mejor forma de echar a perder una manicura perfecta. El placer es una emoción positiva, pero ¿sentir placer te hace feliz? Bueno, las pruebas parecen indicar que el placer por sí solo no garantiza el bienestar ni la felicidad. Sin embargo, el placer contribuye a la felicidad si va acompañado de compromiso y sentido, de modo que merece la pena que inviertas algo de tiempo en reflexionar sobre el modo de aportar placer a tu vida.

La satisfacción que obtengas de hacer algo placentero puede variar. Es importante saber qué formas de buscar y experimentar placer son las más productivas.



Utiliza la tabla 6-1 para inventariar las cosas que te proporcionan placer en la vida, y los motivos. Por ejemplo, puede que disfrutes bebiendo un buen vino: su sabor y aroma te recuerdan una cena familiar con todos los miembros brindando.

Tabla 6-1: Analizar mis fuentes de placer

*Mis fuentes de placer*

*Por qué esta actividad me proporciona placer*

Sin embargo, aumentar la dosis de algo placentero no garantiza que cada vez experimentes más placer. Por ejemplo, si esa deliciosa copa de vino da paso a una segunda, a una tercera o incluso a otra botella, es probable que las sensaciones dejen de ser tan agradables, o directamente pasen a ser muy desagradables la mañana siguiente.

Hay cosas que proporcionan placer y gratificación al instante, por ejemplo el chocolate. Por alguna razón, una zanahoria crujiente no te da el mismo subidón (¡aunque unos espárragos frescos con mayonesa se acercan bastante!). Cuesta mucho resistirse a algo que ofrece un placer inmediato, y por eso es tan fácil convertirse en adicto. La perspectiva de tener dos tallas menos dentro de seis meses no puede competir con disfrutar de un trozo de chocolate ahora mismo. Cuando ya has empezado la chocolatina, sea grande o pequeña, te ves casi compelido a terminarla para experimentar todo el placer que proporciona a tus sentidos.

Descubrir lo que te proporciona un placer real y duradero es un paso adelante de cara a una existencia rebotante de bienestar y felicidad. No queremos ser puritanas ni aguarle la fiesta. Simplemente te estamos animando a buscar los placeres que vayan a aportar más satisfacción a tu vida. Empieza con las cosas sencillas. Responde a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué tejido te resulta más agradable al tacto?
  - ¿El terciopelo suave?
  - ¿El algodón almidonado?
  - ¿La cachemira?
- ✓ ¿Qué sabores te gustan más?
  - ¿Salado?
  - ¿Picante?
  - ¿Dulce?
  - ¿Especiado?
- ✓ ¿Qué tipo de tiempo es tu favorito?
  - ¿Un día de otoño frío y despejado?
  - ¿Una cálida noche de verano?
  - ¿Una gélida mañana de invierno?
  - ¿Una tarde primaveral fresca y ventosa?

## **La ley de los rendimientos decrecientes**

La ley de los rendimientos decrecientes es una teoría económica del siglo XIX según la cual al incrementar el gasto por encima de cierto nivel la rentabilidad no sigue la misma proporción, sino que es muy inferior. Actualmente este término suele describir una actividad cuyos beneficios no son acordes con el esfuerzo que has dedicado, con lo que terminas teniendo que esforzarte más para obtener beneficios cada vez menores.

Cada día son más los convencidos de que un mundo materialista proporciona menos placeres. ¿Eso es lo que tú piensas? A lo mejor tu trabajo se ha convertido en una pesadez, tu vida social te depara pocas alegrías y tus posesiones no pueden considerarse nada del otro jueves. Por ejemplo, un análisis rápido quizá revelaría que tu trabajo ya no te permite hacer uso de tu capacidad (encontrarás más información al respecto en el capítulo 7).

Cuando la gente se esfuerza por acumular más y más bienes materiales, a menudo descubre que su satisfacción disminuye, como puedes ver en el ejemplo siguiente. A muchas personas ningún coche llegará a gustarles tanto como el primero que tuvieron, y sin embargo continúan endeudándose para conseguir vehículos más nuevos, más grandes o más modernos, por mucho que les reporten menos satisfacción. Ahora

mismo, debido a la crisis financiera, la gente está empezando a darse cuenta del error que supone gastar un dinero que no tiene en cosas que a lo mejor no necesita. Como consecuencia, empezamos a pensar bien en las opciones que tenemos. A eso hay que añadir que es frecuente que una persona no tenga nunca claro qué cosas le proporcionan un placer real y duradero. ¿Tienes alguna vez la sensación de que, a medida que tu nivel de vida aumenta, valoras más las cosas sencillas? Recuerda cuando eras pequeño y disfrutabas de placeres que ahora parecen haber desaparecido. Sí, obviamente eres demasiado mayor para algunos (por ejemplo chuparte el pulgar), pero quizá existan otros que simplemente se hayan quedado por el camino y puedas recuperar fácilmente, cosas sencillas que apenas cuestan dinero.

### El descapotable rojo

Cuando era universitaria, Averil no tenía dinero para apuntarse a una autoescuela. Después de graduarse consiguió un trabajo que la obligaba a viajar mucho, pero su prometido la llevaba a todas partes. Luego decidió cursar un máster, pero la universidad quedaba muy lejos de su lugar de trabajo, de manera que tuvo que aprender a conducir. Hizo unas cuantas prácticas y aprobó el examen. Había estado ahorrando mucho, así que pudo comprarse el descapotable rojo más viejo y destartado que pueda imaginarse, un Triumph Spitfire. En cuanto asomaba un poco el sol, Averil conducía con la capota bajada. Todos los trayectos eran una delicia. El coche se averiaba con frecuencia y sufría muchos pinchazos, y gracias a eso, ella aprendió a hacer algunas reparaciones. Aunque desde entonces Averil ha tenido otros coches (algunos muy bonitos y caros), ninguno le ha proporcionado tanto placer como su descapotable rojo. Aquel coche simbolizaba todo su esfuerzo y sus logros (fue su primera compra como adulto independiente), y ella era la orgullosa propietaria.

Utiliza la tabla 6-2 para confeccionar una lista de actividades que antes te proporcionaban placer, y escribe por qué ya no las haces. Aunque las razones puedan parecerle relevantes, seguro que hay forma de superarlas. A lo mejor descubres que existen placeres sencillos esperando a que los recuperes. Te damos algunos ejemplos para que te sirvan de orientación.

**Tabla 6-2: Placeres del pasado**

<i>Placer del pasado</i>	<i>Razón de no disfrutar de ese placer ahora (y algunas sugerencias)</i>
Bailar a lo loco cuando suenan mis temas favoritos de rock y pop.	Parecería idiota (baila como si nadie te estuviera mirando; puedes empezar en la cocina).
Pasarme horas haciendo garabatos y dibujos.	Ya no tengo tiempo ni estoy inspirado (hazlo mientras ves la televisión; posiblemente lo pasarás mejor que siendo un telespectador pasivo).
Hablar por teléfono con mis mejores amigos.	Hemos perdido el contacto (llámalos a ver qué pasa; aunque no sea lo mismo, puede que te resulte grato).
Preparar una comida especial para mi pareja y alargar la sobremesa	Estoy muy cansado, y además lo primero son las necesidades de los niños (prepara algo rápido, aunque sea pan con queso, y sírvelo en la vajilla buena; enciende una vela y empieza la



¿Has aprendido alguna lección de la tabla 6-2? ¿No crees que podrías esforzarte un poco más y recuperar algunas actividades que te proporcionarían placer? A veces dejamos escapar las cosas buenas. Intenta regalarte a ti mismo momentos gratos.

Muchas personas creen que el mejor camino a la felicidad es la búsqueda de nuevos placeres. ¿Tú crees que acumular el mayor número posible de actividades placenteras te va a hacer feliz? ¡Yo creo que no!

### **No dejarnos atrapar por el materialismo**

Madonna lo expresó muy bien en su canción *Material World*: “El chico perfecto es el que aparece con dinero contante y sonante... porque vivimos en un mundo materialista”.

El nivel de vida medio se ha disparado en la mayoría de los países desarrollados. Si bien todavía hay niveles inaceptables de pobreza, para la mayoría de las personas la vida es mucho mejor que antes.

Los cambios se suceden a gran velocidad. No hace tanto, lo normal es que un niño tuviera un par de zapatos. Si la familia tenía suficientes posibles, le compraban al niño unas sandalias para el verano y unos zapatos cerrados para los meses de frío. Los zapatos estaban siempre limpios y relucientes, y se cuidaban para que duraran lo más posible. Ahora vivimos en una sociedad acaudalada donde los bienes materiales cada vez son más baratos, debido sobre todo a la mano de obra barata contratada en países emergentes, y podemos permitirnos varios pares de zapatos (aunque seguimos teniendo un solo par de pies). Comprar zapatos ha dejado de ser un placer duradero porque sencillamente no tenemos tiempo para llevarlos todos, de manera que la emoción disminuye cada vez que te compras un par nuevo.

Las revistas nos bombardean con imágenes de un consumo ostentoso y nos muestran el estilo de vida de los famosos (cuyos ingresos, por cierto, superan con mucho los de una persona normal). En el pasado esta exhibición de riqueza se habría considerado vulgar. Ahora la gente quiere llevar el mismo tren de vida que los famosos, y muchos se sienten decepcionados y hasta marginados por no poder permitírselo. En cualquier caso, las posesiones materiales no tienen nada de malo. No venimos aquí a soltar un sermón ni a juzgar a nadie. El error estriba en dar por sentado que las posesiones materiales te van a hacer feliz.

Hay otro aspecto de la vida sobre el que a lo mejor deberías meditar un poco. Trabajar y ganarte la vida puede convertirse en lo más importante. Los desplazamientos al lugar de trabajo y las responsabilidades familiares te dejan poco tiempo para el placer (los estudios demuestran que trabajar mucho es bueno cuando la persona utiliza sus aptitudes en una dirección positiva; encontrarás más información al respecto en el capítulo 7). La vida puede convertirse en una carga cuando inviertes todo tu tiempo libre en pagar facturas, garantizar un suministro constante de ropa limpia y cuidar de tu círculo familiar. Tu capacidad de experimentar placer puede verse debilitada, en cuyo caso pierdes la posibilidad de sentirte bien contigo mismo y tener una visión positiva de la vida.

### ¿Sabes lo que te hace feliz?

El concepto de *estabilidad hedonista*, propuesto por Philip Brickman y Donald Campbell en 1971, compara la búsqueda de la felicidad con una persona que corre sobre una cinta y tiene que esforzarse continuamente para permanecer en el mismo sitio. Desde entonces, este término ha aparecido con frecuencia en los libros sobre psicología positiva. La felicidad es algo relativo. Con independencia de la cantidad de cosas buenas que tengas, conseguir más no te hará necesariamente más feliz. Esta experiencia se ha medido en toda clase de situaciones, desde ser agraciado en el sorteo de la lotería hasta quedar paralítico. Sea cual sea el impacto inicial de lo ocurrido, tu satisfacción con la vida regresa al nivel donde se encontraba antes del incidente.

El concepto de estabilidad hedonista está relacionado con la paradoja de Easterbrook, según la cual, a pesar de que ahora tenemos más bienes materiales que nunca, la felicidad no está aumentando y la depresión cada vez afecta a más gente. Se concluye, pues, que la búsqueda del placer únicamente puede proporcionar una felicidad temporal, que se olvida rápidamente.

Cuando el deber llama, es fácil caer en el hábito de sentirse como un mártir e, incluso, regodearse en sentir pena de uno mismo. Por ejemplo, te vienen a la cabeza pensamientos como los siguientes:

- ✓ “Me encantaría pasar la mañana del domingo leyendo la prensa, pero entonces, ¿quién iba a hacer la comida?”.
- ✓ “Preferiría leer un rato, pero supongo que será mejor que vea la tele con los demás”.
- ✓ “Me gustaría tener algo de tiempo para mí solo, pero eso es ser egoísta”.
- ✓ “Ojalá pudiera quedarme en casa a ver la peli de acción que ponen en la tele, en lugar de ir al cine a ver un rollo para chicas”.

Este martirio fuera de lugar tiene las siguientes consecuencias:

- ✓ Haces la comida por obligación y sin obtener ningún placer, molesta porque tu



marido está leyendo el periódico de cabo a rabo, y sintiéndote explotada y frustrada por no saber qué está ocurriendo en el mundo. Al final, todos terminan con una indigestión.

- ✓ Vas al cine de mal humor, te enfadas porque no encuentras aparcamiento y te pasas la película murmurando, con lo que echas a perder la diversión de los demás.



Si consideras que están tratándote injustamente, no queremos animarte a que adoptes una postura egoísta, pero sí creemos que necesitas hacer inventario. ¿Te privas de placeres sencillos que podrían hacerte disfrutar más de la vida y aumentar tu bienestar? Quizá debas negociar con tus seres queridos y salirte de la rutina para recuperar algunas actividades capaces de compensar una dura jornada de trabajo. Recuerda que algunas de las experiencias más gratificantes consisten en ayudar a los demás.

## Encontrar placeres auténticos

Imponete la tarea de averiguar qué cosas te proporcionan un placer duradero en la vida.



Intenta llevar un diario del placer y la diversión como el que muestra la tabla 6-3, y anota las actividades que influyen en tu bienestar. Durante una semana entera, escribe todas las actividades que te proporcionen placer y diversión en tu vida cotidiana y puntúalas del 1 al 5, de manera que el 1 corresponda a una ligera sensación de placer y el 5, al máximo posible.

Tabla 6-3: Mi diario del placer y la diversión

		Puntuación de 1 a 5
Actividad		1 = Ligera sensación de placer
		5 = Máximo placer posible
Domingo	Unos amigos vinieron a pasar el día. Nos pusimos morados de comer, charlamos y salimos a dar un paseo.	4: Lo pasé muy bien pero luego tuve que fregar mucho, por eso no le pongo un 5.
Lunes		

Martes

---

Miércoles

---

Jueves

---

Viernes

---

Sábado

---

Pensar en lo que te gusta hacer y en el placer que obtienes puede resultar una agradable sorpresa.

## **Celebrar lo cotidiano**

Lo que empieza como un día normal y corriente puede depararte muchas sorpresas. Cuando estás muy ocupado y agobiado por los problemas y las preocupaciones, corres el riesgo de no ver todas las cosas buenas que hay a tu alrededor. Recordar lo malo (las cosas que salen mal y las que están pendientes de hacerse) es más fácil que ver lo positivo. Examinar conscientemente el entorno en busca de cosas malas o posibles peligros es un instinto primitivo que se remonta a épocas prehistóricas, pero es importante contrarrestar esta tendencia percatándote de todo lo bueno que ocurre a tu alrededor y convirtiéndolo en motivo de celebración. Hay que esforzarse más para ver lo bueno, ya que lo malo en seguida salta a la vista.

## **Disfrutar de las cosas sencillas**

Si ves que te cuesta mucho trabajo disfrutar de las cosas sencillas, quizá tengas que aprender nuevas conductas.

### **Convertir la felicidad en un hábito**

Cambiar la manera de comportarse no es tarea fácil. Empiezas algo nuevo y a las pocas semanas pierdes el entusiasmo inicial. Un truco consiste en incorporar nuevos hábitos a tu vida cotidiana. Por ejemplo, cepillarte los dientes es un hábito bien implantado que no requiere demasiado esfuerzo por tu parte. El reto está en disfrutar al hacerlo. Intenta incorporar el placer en tu rutina diaria de la manera siguiente:

- ✓ Reserva tiempo en tu plan del día para cosas que te guste hacer.
- ✓ Busca compañía para realizar las actividades rutinarias.
- ✓ Reserva las actividades en un paquete, por ejemplo diez clases de piano. ¡A lo mejor hasta te hacen descuento!

### Hacer buen uso del materialismo

La psicología positiva aboga por el *materialismo bueno*, que consiste en utilizar la riqueza de formas que te proporcionen bienestar a ti y a otras personas. Puedes hacer mucho más felices a los demás si gastas el dinero sabiamente. En lugar de comprar cosas y más cosas a las personas que quieres, piensa en lo que puedes hacer para que tus regalos tengan más significado y sean más duraderos. Por ejemplo:

- ✓ Ir a merendar al parque y llevar una cesta con la comida y la bebida favorita de tus seres más queridos.
- ✓ Confeccionar un álbum de fotos que cuente la vida de tu madre con motivo de un aniversario muy señalado.
- ✓ Pasar un día fuera con tus hijos haciendo lo que ellos elijan.

### La lista maravillosa de deseos

Algunos comercios de Internet te permiten elaborar una lista con artículos que desearías tener. De este modo tus familiares y amigos pueden escoger lo que quieren regalarte de esa lista. Es una buena manera de asegurarse de que la gente recibe lo que realmente quiere en Navidades, cumpleaños o bodas, en lugar de acabar con tres tostadoras o tres ejemplares del mismo libro. Sin embargo, es posible que lo que realmente quieres no esté disponible en ningún comercio, en cuyo caso necesitarás la *lista maravillosa de deseos*.

Tú mismo puedes confeccionar la lista y pasársela a tus amigos y familiares. ¿Cuáles son los regalos que, sin costar un ojo de la cara, te encantaría recibir? Algunas propuestas:

- ✓ Desayuno en la cama.
- ✓ Mermelada casera.
- ✓ Ayuda para hacer la declaración de la renta.
- ✓ Pasar tiempo con un amigo.

Haz ahora mismo tu propia maravillosa lista de deseos. Con ella tendrás una probabilidad mucho más alta de obtener placer auténtico de cosas que contribuirán a tu bienestar y felicidad.

### Pasar un día genial

Si pudieras elegir, ¿cómo sería tu día perfecto? Por ejemplo, ¿te gustaría caminar por el bosque después de un desayuno relajado o preferirías el bullicio de una feria?

Planifica con todo detalle hasta el último instante de ese día, desde el café de la mañana hasta la hora de acostarte. A continuación reserva una fecha; y asegúrate de que de verdad lo haces. Si no puedes tomarte un día entero, bastará con medio.

## **Ir de sonámbulo por la vida**

Según nos vamos haciendo mayores, cada vez nos sorprende más lo rápido que pasa el tiempo. Hablas de algo que ocurrió el año pasado y de repente te das cuenta de que en realidad fue hace tres años. Te dicen lo rápido que está creciendo tu hijo y te acuestas la mar de contento y orgulloso. Luego abres los ojos y el niño acaba de cumplir los dieciocho. La vida es demasiado corta como para permitir que te pase por delante mientras tú haces otra cosa. Tienes que ser consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor, disfrutar de lo bueno y superar lo no tan bueno para así extraer todo el partido a la vida.

En el capítulo 8 hablamos sobre cómo dar sentido a la vida y transmitir un legado al mundo. Ahora únicamente queremos que tomes conciencia plena de los muchos placeres que te ofrece la vida.

### **Darles a los niños lo que realmente quieren**

Hace ya tiempo, Averil se planteó qué regalar a sus sobrinos en sus cumpleaños. Antes siempre les obsequiaba juguetes, ropa o libros, pero comprendió que los niños, más que ninguna otra cosa, la querían a ella: su tiempo y su atención. Descubrió que pasar tiempo con sus sobrinos haciendo algo que les interesaba les proporcionaba un gran placer y luego recordaban ese día durante mucho tiempo. Averil tiene algunos consejos para ayudarte a que ese día sea un éxito rotundo: ve al ritmo de los niños, porque los adultos a menudo les meten prisa; dales toda tu atención; juega con ellos. Una vez que Averil pasó un día con su sobrino Richard, de cuatro años, compró dos billetes para un recorrido en un vehículo anfíbio por el río Támesis. Fue algo muy especial, pero lo cierto es que lo pasaron igual de bien durante el camino hasta allá, sentados en el piso de arriba de un autobús londinense, mirando a la calle y contando los perros que veían pasar. Años después, Richard todavía recuerda ese día y Averil también guarda un recuerdo maravilloso del tiempo de calidad que pasó con su sobrino. Tanto es así que se ha convertido en una tradición anual para los miembros más jóvenes de la familia.

## **Despertarse y oler las flores**

Con el ajetreo y las prisas de la vida moderna, a lo mejor te cuesta detenerte para oler las flores. Como resultado, es posible que estés perdiéndote muchos placeres sencillos. Para vivir la vida plenamente, quizá tengas que volver a aprender la manera de obtener un placer intenso con actividades más mundanas, cotidianas y accesibles. Esperando los acontecimientos con ilusión, y luego recordándolos, puedes aumentar el período de

validez de cualquier buena experiencia, en lugar de apresurarte a buscar el siguiente placer. Los procesos descritos en las tres secciones siguientes (anticipar, saborear y rememorar) te ayudarán a intensificar tus experiencias.

### **Anticipar**

En un episodio de la popular serie de televisión *Friends*, las chicas enseñan a los chicos cómo hay que beber un café. Estas lo utilizan como metáfora de una actividad completamente distinta, pero insisten mucho en la necesidad de anticipar el momento y saborear el café. Describen el deseo y la espera, el placer de levantar la tapa, contemplar la espuma, oler el aroma, ver lo bueno que parece el café antes de tomar el primer sorbo.

Mucha gente dice que prefiere no tentar a la suerte imaginando que todo va a ir bien, porque entonces seguro que todo saldrá mal. Procura no caer en esta visión tan negativa; ejercita tu imaginación y mira el futuro con una actitud positiva. Por ejemplo, si la semana que viene te vas de vacaciones, en lugar de soñar con que se te olvida el pasaporte y te extravían las maletas imagínate en compañía de tus amigos o familiares mientras disfrutáis del paso por el aeropuerto. Convierte el viaje en una de las mejores partes de las vacaciones, antes incluso de llegar a tu destino y ver los paisajes con los que siempre habías soñado.

### **Saborear**

La vida a veces lleva un ritmo frenético, y a lo mejor no das tiempo a que tus experiencias se hagan un hueco en tu conciencia y tu memoria. Prueba a tomar un poco de distancia y piensa en cómo un experto cata un vino. No se le ocurre sacar el corcho, llenar la copa hasta arriba y beber a grandes tragos. Se sirve una pequeña cantidad en una copa grande, la agita y la observa al trasluz con gran intensidad, fijándose en el color, la transparencia y el cuerpo del vino. ¿Ya es hora de beber? No. A continuación inspira profundamente para captar hasta los aromas más imperceptibles, descubriendo los matices que luego revelará el sabor. Solo entonces el experto toma un sorbo y se concentra en las sensaciones que experimenta en la punta de la lengua y en el paladar, antes de decidirse a tragar. Al haberse concentrado intensamente durante toda la experiencia, el sabor del vino queda retenido en su memoria.

Al saborear algo, podemos experimentar distintas sensaciones, descritas en la tabla 6-4.

---

**Tabla 6-4: Las cuatro formas de saborear una experiencia**

---

<i>Sensación</i>	<i>Definición</i>	<i>Ejemplo</i>
------------------	-------------------	----------------

---

Maravilla	Admiración y asombro.	Contemplar un paisaje impresionante.
Deleite	Placer de los sentidos.	Caminar despacio por un jardín fragante.
Complacencia	Satisfacción y contento al recibir un cumplido.	Recibir una felicitación por un trabajo bien hecho.
Agradecimiento	Muestra de gratitud.	Escribir un mensaje de agradecimiento sincero después de comer con un amigo.

La habilidad de saborear puede adquirirse con la práctica. Planifica cuatro experiencias que puedas saborear, como en la tabla 6-4. A continuación escribe tus propios ejemplos en la tabla 6-5. A lo mejor tienes que pedir a alguien que te haga un cumplido para sentir complacencia, pero ¡siempre viene bien que alguien te dore un poco la píldora!

**Tabla 6-5: Mis ejemplos para las cuatro formas de saborear una experiencia**

<i>Sensación</i>	<i>Definición</i>	<i>Ejemplo</i>
Maravilla	Admiración y asombro.	
Deleite	Placer de los sentidos.	
Complacencia	Satisfacción y contento al recibir un cumplido.	
Agradecimiento	Muestra de gratitud.	

La psicología positiva propone otras formas de intensificar las sensaciones al saborear una experiencia, por ejemplo:

- ✓ **Compartir la experiencia con otras personas.** Pide a otros que participen o cuéntales la experiencia para revivirla con ellos.
- ✓ **Crear recuerdos.** Captura imágenes mentales, haz fotos o guarda algún objeto (por ejemplo el programa de una obra de teatro) para mantener vivo el recuerdo.
- ✓ **Felicitar a uno mismo.** Congratúlate y siéntete orgulloso de haber vivido esa experiencia.
- ✓ **Agudizar la percepción.** Concéntrate intensamente en la experiencia, intenta captar hasta el más mínimo detalle.
- ✓ **Dejarse absorber por completo.** Abandónate a tus sentidos.

Todas y cada una de estas acciones contribuyen a prolongar, intensificar y enriquecer el placer resultante de la experiencia. Asimismo, proporcionarás placer a otros al compartir con ellos lo que has vivido, y podrás rememorar esas sensaciones gratas

cuando atraveses una situación complicada. Por ejemplo, si estás haciendo compañía a un familiar enfermo, le agradecerá mucho revivir contigo momentos felices que hayáis pasado juntos. Sin este esfuerzo adicional, los recuerdos de los buenos momentos pueden acabar desvaneciéndose.

### **Rememorar**

Hacer todo lo posible para conservar los recuerdos de buenos momentos vividos es importante para preservar y afianzar esos momentos en la memoria. El siguiente paso para intensificar las experiencias consiste en rememorarlas. Puedes hacerlo de la manera siguiente:

- ✓ Aprovechar y disfrutar las oportunidades que se te presenten de recordar ese día.
- ✓ Revivir la situación con todos los sentidos.
- ✓ Mirar fotografías y recuerdos.
- ✓ Relatar la experiencia por escrito, en un diario o en una carta para alguien.
- ✓ Hablar con otras personas que compartieran la misma experiencia.

### **Hacer inventario de experiencias**

Hacer inventario de las cosas que te proporcionan más placer es un paso importante para adoptar una actitud positiva en el día a día. Poner en práctica las ideas que proponemos en este capítulo contribuirá mucho a tu bienestar y tu felicidad, y también a la de otros que te rodean.

#### **La vida es un jardín de rosas**

Averil no es una deportista nata. Si no se pone las zapatillas de correr nada más levantarse de la cama, seguro que ese día no sale a entrenar. Averil sabe que correr es bueno para la salud, pero esa certeza científica no puede competir con la realidad de quedarse acurrucada en una cama calentita. Para superar la pereza, Averil decidió convertir su sesión de entrenamiento matinal en un hábito y un ritual agradable. Por ejemplo, en los meses de verano, cuando Averil llega hasta el parque, se detiene en el jardín de rosas y elige su rosa favorita de ese día. Toma su decisión según el color, la forma o el perfume de la flor. Se para, examina la rosa detenidamente, se forma una imagen mental de ella y la huele con fruición. La fragancia la transporta a su infancia, cuando elaboraba perfume con pétalos de rosa. En otras épocas del año, Averil se detiene a oler el intenso aroma de las azaleas o contempla el sol que despunta.

Puedes hacer lo mismo que ella, darte la oportunidad de parar y dedicar algo de tiempo a pequeños placeres, como oler las rosas, y crear así un álbum de visiones y sonidos agradables que puedas volver a disfrutar cuando atraveses un mal momento.







## Capítulo 7

---

# Comprometerse con la vida: utilizar las fortalezas personales

---

### En este capítulo

- ▶ Ver tu lado fuerte
  - ▶ Averiguar qué se te da bien
  - ▶ Reconocer las virtudes de los demás
- 

Cuando disfrutas con lo que estás haciendo, estás utilizando tus fortalezas personales, los puntos fuertes que te ayudan a exprimir la vida al máximo y hacen que te sientas feliz y realizado con lo que haces. En psicología positiva, este estado de felicidad y vinculación emocional con la tarea realizada se designa con el término inglés *engagement*, que podría llegar a traducirse como ‘pasión’ o ‘compromiso’.

En este capítulo te enseñamos a comprometerte y apasionarte con la vida, para lo cual te ayudamos a identificar y utilizar correctamente tus fortalezas personales. Asimismo, analizamos el modo en que las fortalezas de otra persona pueden contribuir a las tuyas propias, para que veas lo mejor de los demás y de ti mismo. Para comprometerte de verdad con la vida es imprescindible que hagas el mejor uso posible de tus fortalezas personales, y en este capítulo te ayudamos a identificarlas y desarrollarlas.

## Analizar tus fortalezas personales

Antes de decidir cómo usar tus fortalezas personales en tu beneficio, tienes que saber exactamente cuáles son esas fortalezas. En el capítulo 4 hablamos de la importancia de conocerse a uno mismo y cómo eso te ayuda a identificar el modo en que piensas y te comportas. Conocerse te proporciona las herramientas necesarias para entender por qué te comportas de una determinada manera y cómo afecta ese comportamiento a ti mismo y a los demás. Al mismo tiempo, conocerse mejor te ayuda a decidir si quieres

cambiar o modificar tu conducta con el fin de alcanzar el bienestar y la felicidad a largo plazo. Examinar detenidamente tus fortalezas y entender qué cosas se te dan bien es el primer paso hacia el cambio.

### **Conceder valor a tus puntos fuertes**

Antiguamente, el sistema educativo estaba más encaminado a identificar las cosas que se te daban mal, en lugar de tus aptitudes. Sirvan como ejemplo aquellos informes escolares donde ponía que el alumno podía mejorar, un comentario que te hacía sentir fatal, sobre todo si te esforzabas todo lo que podías. Los maestros y los padres sabían perfectamente qué asignaturas se te daban bien, pero preferían hacer hincapié en tus puntos débiles, y que invirtieras más tiempo en intentar suplir esas carencias que en desarrollar tus puntos fuertes. Si en una evaluación sacabas a la vez un sobresaliente y un suficiente, estabas más preocupado por el suficiente que contento por el sobresaliente. Todas las estrategias utilizadas por los profesores estaban dirigidas a convertir ese suficiente en un sobresaliente, en lugar de felicitar primero al alumno por el sobresaliente y luego ayudarlo a mejorar en la asignatura del suficiente. Podrías pensar que apenas existe diferencia, puesto que debías mejorar en una determinada materia. Sin embargo, el efecto emocional de centrarse en lo negativo puede ser nefasto, ya que hace más difícil, en lugar de más fácil, conseguir un resultado positivo. Puede que esto mismo te esté ocurriendo en el trabajo. Se pone todo el énfasis en que trabajes más para mejorar tu rendimiento y el resultado es que recibes muy poco reconocimiento, o nada en absoluto, por las cosas que haces bien. De hecho, algunos jefes creen que cuanto más críticos sean, mejor será tu trabajo, sin pensar demasiado en el efecto desmoralizante de esta forma de actuar. Afortunadamente, el sistema educativo ha cambiado a mejor. Ahora se felicita a los niños por las cosas que hacen bien y se hace más hincapié en desarrollar y reforzar sus aptitudes. En cambio, al mundo laboral todavía le queda un largo camino para adoptar un enfoque positivo en cuanto al rendimiento de los empleados (lo tratamos más a fondo en el capítulo 14). Existen dos formas de provocar un cambio positivo:

- ✓ Centrarte en lo que haces bien y en encontrar el modo de utilizar tus cualidades para que te ayuden a manejar situaciones difíciles.
- ✓ Tener un plan de acción que te ayude a gestionar tus limitaciones y a desarrollar las habilidades que necesitas para mejorar en esas áreas.

Cuando encuentras el equilibrio adecuado entre prestar atención a tus puntos fuertes y reconocer tus puntos débiles, te cuesta menos desarrollar las aptitudes que has visto

que te faltan y al mismo tiempo obtienes un doble beneficio emocional: te entusiasmas ante los desafíos que te esperan y todo el proceso hace que te sientas mejor. Puede que estés esforzándote más, pero también estás divirtiéndote.

## Comprender tus puntos fuertes

Probablemente en más de una ocasión, al destacar alguien en una actividad, hayas oído decir que ese es uno de sus puntos fuertes. Tal afirmación implica que toda persona tiene sus propias aptitudes y cualidades naturales. En el año 2001 unos científicos preguntaron a mil personas del Reino Unido cuáles eran sus puntos fuertes, ¡y tan solo un tercio de los encuestados fueron capaces de responder!

Quizá creas que un punto fuerte es algo que se te da bien. Sin embargo, la cosa tiene mucho más intrínquilis. Lo que debes preguntarte es por qué se te da bien. La razón de que algunas cosas te cuesten menos que otras es que tu punto fuerte tiene una serie de características.

Todo punto fuerte tiene cuatro características, que puedes ver descritas en la tabla 7-1.

**Tabla 7-1: Características de un punto fuerte**

<i>Característica</i>	<i>Significado</i>
Rindes al máximo	Hacer algo tan bien como eres capaz, lo que te permite desarrollarte y crecer. Es lo mismo que les ocurre a los músicos, que cuanto más ensayan, mejor tocan.
Es una habilidad innata	Aptitud o destreza determinadas, con las que has nacido. El cerebro dispone de todo el cableado que necesita para ayudarte a pensar, sentir y actuar de una determinada manera. Igual que un deportista o un músico, tienes que esforzarte para mejorar, pero tu capacidad natural te pone las cosas más fáciles. Utilizar tus fortalezas personales para abordar nuevas tareas es más fácil cuando tienes una habilidad innata.
Es congruente	Que sea congruente significa que tu punto fuerte está en consonancia con tus convicciones y valores, y que siempre te comportas de manera coherente. La congruencia forma parte de ti, y te atienes a tus valores y convicciones para ser sincero contigo mismo, no para contentar a los demás.
Te da fuerzas	Tener fuerzas significa que cuando utilizas tus fortalezas personales entras en un estado de flujo (hablamos de él en el capítulo 4). Te sientes rebosante de energía, disfrutas de lo que estás haciendo y te sientes a gusto contigo mismo. Al mismo tiempo, debes alimentar tu energía física a fin de tener fuerza suficiente para continuar haciendo lo que tanto te gusta.

Cuando las cuatro características entran en acción, la persona está utilizando sus fortalezas personales.



Es importante que seas totalmente consciente del modo en que utilizas las fortalezas personales. Por ejemplo, imagina que te sientes de maravilla y rebosante de

energía porque estás haciendo algo que te encanta y lo estás haciendo bien, lo cual te reporta éxitos y aplausos. Sin embargo, llega un momento en que deseas más éxito, más dinero y más prestigio. Entonces es cuando tomas el camino de la autodestrucción, te estresas y te quemas. Te has convertido en un adicto al trabajo, a trabajar por trabajar, en lugar de utilizar tus fortalezas personales para lograr un resultado positivo.

Si crees que te estás volviendo adicto al trabajo, debes reconsiderar el rumbo que ha tomado tu vida (puedes ir a los capítulos 2 y 4). Las fortalezas personales no son buenas ni malas. Lo que importa es la manera de utilizarlas.

### **Tener en cuenta tus puntos débiles**

Ser bueno en todo es algo muy infrecuente. Probablemente sepas ya cuáles son tus puntos fuertes y además conozcas las áreas donde eres del montón y aquellas que, permítenos decirlo, se te dan de pena. No tiene sentido que desees convertirte en un gran tenor como Pavarotti si no eres capaz de afinar una sola nota. Identificar tus puntos débiles y adaptar tu vida en consecuencia es fundamental para alcanzar la felicidad.

Debes entender que existen dos tipos de puntos débiles:

- ✓ **Puntos débiles por los que no tienes que preocuparte porque no te impiden disfrutar de tu día a día.** Por ejemplo, siempre has querido tocar un instrumento pero nunca has tenido tiempo ni la oportunidad de aprender. Aunque estaría bien saber tocar el piano (a lo mejor te imaginas a ti mismo interpretando una sonata de Chopin para tus invitados), no saber hacerlo nunca te ha impedido llevar una vida plena y feliz, y no es algo fundamental para tu bienestar.
- ✓ **Puntos débiles que necesitas mejorar para alcanzar un objetivo o ver cumplido un deseo.** Por ejemplo, no se te dan bien las matemáticas pero tienes que mejorar como sea para poder estudiar magisterio, que es tu carrera elegida, o bien es importante que aprendas a comunicarte mejor con la gente para convertirte en un buen gerente. En esas situaciones es imprescindible que adquieras las habilidades necesarias para tener éxito en tu trabajo y encontrar satisfacción en la vida.

Existen dos formas de abordar los puntos débiles:

- ✓ **Identificar el área que no se te da bien y las destrezas que debes mejorar y desarrollar para convertir ese punto débil en un punto fuerte.** Una vez que hayas identificado las destrezas que necesitas perfeccionar, puedes empezar a

trabajar con cada una de ellas para que, con el tiempo, desarrolles una gran competencia y transformes tus puntos débiles en puntos fuertes.

- ✓ **Ver tus limitaciones y pedir ayuda para suplir las carencias que te impidan lograr tus objetivos.** Por ejemplo, tus colegas, tus amigos o tu pareja a buen seguro tendrán una serie de puntos fuertes complementarios a los que podrás recurrir en caso necesario, y viceversa.

## Explotar los puntos fuertes

Igual que un chef es conocido por tener un plato estrella que define su esencia, tú también tienes una serie de fortalezas personales (sí, más de una) que sencillamente forman parte de ti y te convierten en lo que eres. Cuando tengas identificadas esas fortalezas personales, es importante averiguar si las estás utilizando para tu mayor beneficio. ¿Alguna vez has hecho caso omiso de ellas o incluso les has restado importancia? Debes hacer buen uso de ellas y encontrar el modo de desarrollarlas para que resulten más útiles todavía.

### Identificar las fortalezas y virtudes

Los psicólogos identifican 24 fortalezas personales clasificadas en seis áreas:

- ✓ Sabiduría y conocimiento
- ✓ Coraje
- ✓ Amor (a veces llamado humanidad)
- ✓ Justicia
- ✓ Templanza
- ✓ Trascendencia



Haz una lista de las fortalezas personales que creas que necesitas desarrollar. Si tu lista incluye varias, puntúa la importancia de desarrollar cada una de ellas en una escala de 0 a 10 (0 = No requiere atención, 10 = Tengo que mejorar a cualquier precio); luego puedes utilizar tu escala de valoración para decidir en qué fortaleza vas a trabajar primero.

## Sabiduría y conocimiento

Es importante que seas capaz de adquirir conocimientos y utilizarlos sabiamente. La tabla 7-2 muestra las distintas fortalezas que se enmarcan dentro del área de sabiduría y conocimiento, así como las características de cada fortaleza y las actividades donde puedes aplicar esa fortaleza para tu mayor beneficio.

**Tabla 7-2: Fortalezas relacionadas con la sabiduría y conocimiento**

<i>Fortaleza</i>	<i>Características</i>	<i>Actividades</i>
Creatividad	Originalidad e ingenuidad.	Piensa en aspectos cotidianos de tu vida y en nuevas formas de realizar tus tareas.
	Buscar formas nuevas y creativas de hacer las cosas.	Sal a dar un paseo o a tomar algo fuera; inspírate en los paisajes, los edificios y las personas.
Buen juicio	Pensamiento crítico: analizar hechos, reflexionar sobre los argumentos, evitar suposiciones y formarse opiniones. La capacidad de absorber información nueva y aplicarla a la resolución de un problema.	Piensa en un acontecimiento concreto de tu vida (una decisión que tomaras o una acción significativa) y valóralo de forma crítica. ¿Qué salió bien y qué podrías haber hecho de otra manera?
	Mentalidad abierta.	Elige un tema que te interese y contéplalo desde una perspectiva diferente. ¿Existen buenas razones para que algo sea tal y como es?
Curiosidad	Mostrar interés por saber. Fijarse siempre en lo poco común. Tener una mente inquisitiva. Hacerse preguntas.	Busca una actividad o afición que suponga un desafío para ti.
Amor por el aprendizaje	Tener sed de conocimiento. Disfrutar aprendiendo cosas nuevas, de manera formal o informal. Mejorar. Ser receptivo. Ser trabajador.	Apúntate a un curso de algo que siempre te haya interesado.
		Lee mucho para aumentar tu caudal de conocimientos y habla de temas que te interesen con personas que tengan ideas afines a las tuyas.
Perspectiva	Examinar los hechos y su importancia relativa. Ver diferentes puntos de vista. Buscar relaciones de causa y efecto. Encontrar asociaciones.	Escribe tu visión sobre el mundo, las personas y las diferentes formas de vivir la vida.
		Elige una persona a la que admires, viva o muerta, y averigua cómo fue su vida.

## Coraje

El *coraje* ayuda a encontrar la forma de superar los obstáculos y a no darse por vencido; te facilita la consecución de tus objetivos. La tabla 7-3 muestra las fortalezas relacionadas con el coraje y sus características respectivas, junto con algunas ideas para que midas el tuyo.

**Tabla 7-3: Fortalezas relacionadas con el coraje**

<i>Fortaleza</i>	<i>Característica</i>	<i>Actividades</i>
Valentía	Manifestar la propia opinión en caso de desacuerdo. Afrontar una situación incluso estando asustado. Defender una postura que se cree correcta y enfrentarse a la oposición. Mantenerse firme y estar dispuesto a recibir	Toma parte en un debate sobre un tema que afecte al conjunto de la sociedad, por ejemplo el calentamiento global.

	críticas.	Súmate a una campaña en favor de una causa en la que creas.
Perseverancia	Continuar avanzando aunque surjan obstáculos. Hacer todo lo necesario para terminar lo que se empieza. Tener determinación.	Asígnate una tarea y terminala. Elige una tarea que hayas estado posponiendo porque supones que encontrarás obstáculos y llévala a término.
Integridad	Asumir la responsabilidad de los sentimientos y acciones propios. Ser sincero con uno mismo. Comportarse de manera honorable y no sucumbir a las tentaciones.	Haz una lista de conductas aceptables, por ejemplo ser sincero. Identifica las situaciones en las que quizá no te comportes siempre de forma honrada y ética, y traza un plan para actuar con integridad.
Entusiasmo	Tener una actitud vitalista. Sentir que la vida es una aventura y afrontar las cosas con energía y entusiasmo.	Mejora tu forma física haciendo ejercicio o practicando un deporte que te guste. Cuando te enfrentes a una tarea, piensa en la manera de que te resulte más interesante y emocionante.

## Amor

El *amor* o la humanidad es la capacidad de preocuparse por los demás y ayudarlos cuando lo necesitan. La tabla 7-4 muestra las distintas fortalezas relacionadas con el amor, las características de cada una y varias formas de mostrar a los demás que los quieres y te preocupas por ellos.

**Tabla 7-4: Fortalezas relacionadas con el amor**

<i>Fortaleza</i>	<i>Característica</i>	<i>Actividades</i>
Intimidad	Tener una relación muy estrecha con alguien. Formar vínculos. Tener a otra persona en gran estima, en particular si ese sentimiento es recíproco.	Di a las personas que te importan que las quieres. Entrega a los demás el regalo de tu tiempo y tu atención.
Bondad	Cuidar y ayudar a otras personas y hacer favores. Ser generoso y caritativo.	Haz tres actos de bondad para con amigos, familiares y desconocidos. Piensa en trabajar como voluntario; con solo que dediques dos horas a la semana puedes ayudar mucho a otras personas.
Sociabilidad	Disfrutar de la compañía de otros y manejar las situaciones sociales con confianza. Tener empatía, entender las motivaciones de otras personas y su manera de pensar, comportarse y sentir.	Piensa en alguien por el que no sientas especial afecto y haz una lista de sus cualidades. Acostúmbrate a dar siempre las gracias a la gente, incluso por cosas sin importancia, sobre todo si lo que han hecho no forma parte de su trabajo.

## Justicia

Las leyes y la administración de justicia contribuyen a una sociedad equitativa e igualitaria. La tabla 7-5 muestra las fortalezas relacionadas con la justicia, sus



respectivas características y varias propuestas para poner en práctica dichas fortalezas.

**Tabla 7-5: Fortalezas relacionadas con la justicia**

<i>Fortaleza</i>	<i>Características</i>	<i>Actividades</i>
Sentido de la responsabilidad	Contribuir a la sociedad. Trabajar en equipo por el bien general. Lealtad.	Colabora con una asociación local que pretenda traer alguna mejora a tu comunidad, o preséntate para concejal. Organiza un acto local.
Equidad	Proceder de forma justa y ecuánime. Imparcialidad. Dar a todo el mundo las mismas oportunidades y no permitir que los sentimientos personales influyan en una situación.	Admite siempre tus errores y discúlpate. Recuerda ocasiones en que hayas sido egoísta o injusto y piensa en cómo podrías haber actuado de manera más ecuánime y generosa.
Liderazgo	Tener la capacidad de dirigir y organizar actividades. Animar al grupo a lograr un objetivo. Mantener el orden y disfrutar de buenas relaciones con la gente.	Elige un líder al que admires y piensa en sus cualidades y en las estrategias que utiliza para que la gente le siga. Organiza un acto para tu familia, amigos o conciudadanos.

La virtud de la justicia, junto con las fortalezas asociadas, no solo repercute sobre ti y sobre las personas que te rodean, sino que además contribuye a hacer del mundo un lugar mejor, por ejemplo en el lugar de trabajo y en tu barrio o tu pueblo.

### **Templanza**

La *templanza* consiste en disciplina, equilibrio y moderación. Actuar con templanza te permite protegerte a ti mismo y a los demás contra los excesos de la vida. La tabla 7-6 muestra las fortalezas relacionadas con la templanza y sus respectivas características, junto con algunas ideas para que pongas en práctica esta virtud.

**Tabla 7-6: Fortalezas relacionadas con la templanza**

<i>Fortaleza</i>	<i>Características</i>	<i>Actividades</i>
Misericordia	Estar dispuesto a perdonar y a dar una segunda oportunidad a las personas que han actuado mal. Ser paciente y no caer en venganzas ni rencores. Perdón mutuo.	Piensa en alguien a quien te haya costado perdonar por algo e intenta comprender lo que ocurrió analizando la situación desde el punto de vista de la otra persona. Intenta resolver las disputas hablando de cómo te sientes y buscando una solución beneficiosa para ambas partes.
Humildad	No buscar reconocimiento, comportarse con modestia y dejar que las acciones hablen por sí solas.	Cuando trabajes en equipo, deja que todos expresen sus opiniones y puntos de vista, sobre todo si sabes que van a ser contrarios a los tuyos. Acepta los elogios con un simple “gracias”.
Prudencia	Saber cuándo parar. Evitar riesgos innecesarios. Ponderar las opciones. Ser cauteloso al actuar y al elegir las palabras.	Escucha con atención lo que digan los demás y no tomes una decisión sobre una persona sin conocer todos los hechos. Piensa en la repercusión de tus decisiones no en el momento de tomarlas, sino con la mayor antelación posible.

Autocontrol	Tener capacidad para controlar los impulsos y las emociones. Ser capaz de ajustar y regular los sentimientos y conductas en función de la situación.	Márcate un objetivo y persíguelo. Concéntrate en lo que estés haciendo, procura no distraerte.
-------------	--	---

## Trascendencia

La *trascendencia* tiene que ver con elevarse por encima de lo ordinario y ser idealista, para, de ese modo, encontrar un sentido y un propósito en la vida. La tabla 7-7 muestra las fortalezas relacionadas con la trascendencia y sus respectivas características, junto con algunas propuestas para que tu vida sea más equilibrada y plena.

**Tabla 7-7: Fortalezas relacionadas con la trascendencia**

<i>Fortaleza</i>	<i>Características</i>	<i>Actividades</i>
Capacidad de apreciación	Saber apreciar la belleza y la excelencia en cualquier campo.	Todas las mañanas y todas las tardes, dedicas cinco minutos a admirar las maravillas de la naturaleza. Contempla un cuadro que te guste mucho y analiza las formas y colores.
Gratitud	Ser consciente de las cosas buenas que ocurren y sentirse agradecido por ellas. Sentir afecto y amistad por otras personas.	Haz una lista de todas las cosas de tu vida por las que debes estar agradecido (personas, lugares, acontecimientos). Llama a uno o dos amigos y diles lo bien que se han portado siempre contigo.
Optimismo	Esperar lo mejor del futuro. Creer que todo lo que ocurre es para bien. Empezar acciones concretas para lograr un resultado satisfactorio.	Habla con una persona que sepas que ha superado una situación difícil y pregúntale cómo lo logró. Remóntate a una época de tu vida en que estuvieras muy bajo de moral y reflexiona sobre el hecho de que el tiempo todo lo cura, date cuenta de que ya lo has superado y recuerda a ti mismo que nada (ni lo bueno ni lo malo) suele durar eternamente.
Sentido del humor	Hacer sonreír a los demás. Ver el lado divertido de las cosas y que te guste reír.	Escucha tus programas de humor favoritos en la radio y ve tus comedias de televisión favoritas. Encuentra a alguien cercano que sea ocurrente y tenga un gran sentido del humor y queda con esa persona siempre que puedas.
Espiritualidad	Creer que la existencia tiene un sentido y obedece a un propósito más elevado. Mostrar respeto por las creencias y prácticas de los demás.	Pon la mente en blanco y dedica diez minutos todos los días a escuchar tu respiración mientras permaneces inmóvil. Haz una lista de las cosas importantes de tu vida que te proporcionan paz y satisfacción, y lleva la lista siempre contigo.



Considera todas las fortalezas personales enumeradas en las tablas 7-2 a 7-7 y ordénalas según el grado de coincidencia con las tuyas. Por ejemplo, utiliza una escala del 0 al 10 (0 = No me identifico en absoluto; 10 = Me identifico totalmente). Cuando hayas puntuado tus fortalezas personales, elige las cinco primeras de la lista y

piensa en cómo puedes utilizarlas en tu vida cotidiana.

O bien visita el sitio web [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com) y contesta el cuestionario VIA de fortalezas personales. Tendrás que registrarte, pero el cuestionario es gratuito y el sitio web está disponible en español. Tardarás aproximadamente veinte minutos en contestar las preguntas. Cuando hayas terminado, te darán un informe detallado con todas tus fortalezas ordenadas y perfectamente explicadas.

Por ejemplo, si obtienes la máxima puntuación en valentía y trabajas como consultor experto en la detección y solución de problemas empresariales, significa que estás capacitado para comunicar malas noticias a los empleados y tomar decisiones impopulares, demuestras coraje al hacer lo que hay que hacer y puedes hacer frente a reacciones negativas o incluso hostiles de otras personas. O bien, si puntúas alto en amabilidad, manifiestas esta fortaleza en la manera de cuidar a tus amigos, familiares y otras personas que se relacionen contigo.

Además de las cinco fortalezas personales en las que hayas obtenido una puntuación más alta, fíjate en las que has sacado puntuaciones más bajas. Por ejemplo, a lo mejor has puntuado bajo en liderazgo, y entonces te percatas de que uno de los motivos de que esté costándote adaptarte a tu nuevo puesto como directivo es que careces de las características asociadas a esta fortaleza.



Tan importante como evitar un uso excesivo de una determinada fortaleza personal es no infrutilizar otra fortaleza que igualmente pueda contribuir a tu felicidad y bienestar. Por ejemplo, si puntúas muy alto en perseverancia y tu segunda o tercera puntuación más alta es creatividad, verás que una de las razones de que te sientas infeliz o frustrado es que has estado perseverando para lograr metas, pero esas metas no satisfacen tu lado creativo. Te has esforzado mucho y has cumplido con tu deber, pero te falta llenar una área de tu vida que es importante; tienes que alimentar el espíritu para obtener más satisfacción de lo que estás haciendo.

### **Utilizar las fortalezas personales todos los días**

Ahora que tienes claro cuáles son tus fortalezas personales, puedes comenzar a aplicarlas en situaciones cotidianas. Ya estás en situación de desarrollar las fortalezas en las que hayas obtenido una puntuación baja (lee el apartado “Mejorar los puntos débiles”). Conocer tus fortalezas personales es un gran avance en tu autoconocimiento y te proporciona la información que necesitas para reflexionar sobre el modo de sacar todo el jugo a tu vida cotidiana.

Para comprometerte y entusiasmartte con la vida tienes que utilizar tus fortalezas siempre que puedas, para provecho tuyo y de los demás. Cuando la vida te apasiona, tienes mucha energía y ganas de hacer cosas.

Un término que se utiliza con frecuencia en psicología positiva al hablar sobre compromiso y entusiasmo es *floreCIMIENTO*. El símil está claro: cuando una planta recibe los cuidados adecuados (agua, nutrientes, fertilizante, sol o sombra), crece fuerte y sana.

## Mejorar los puntos débiles

Cuando ya has descubierto las fortalezas en las que destacas menos, ya estás preparado para desarrollarlas. Las fortalezas en las que has obtenido una puntuación más alta pueden servirte para hallar formas creativas de potenciar las fortalezas que requieren más atención. O también puedes enfrentarte directamente a esas fortalezas menos desarrolladas, tal y como mencionamos anteriormente en este mismo capítulo.

Por ejemplo, supongamos que tienes una puntuación muy alta en valentía y tu fortaleza más débil es liderazgo. Puedes hacer buen uso de tu valentía para atreverte a admitir tus limitaciones y pedir ayuda para desarrollar tus aptitudes de liderazgo. O bien, si has obtenido una puntuación alta en amabilidad, puedes aplicar esa fortaleza para ser más amable e indulgente contigo mismo por no ser absolutamente perfecto.



Recuerda que aprender algo nuevo lleva su tiempo y no tiene sentido esperar que tus fortalezas más débiles se fortalezcan de la noche a la mañana.

## Ver las fortalezas ajenas

Este capítulo se centra en tus propias fortalezas personales. Sin embargo, es importante que también seas capaz de reconocer y valorar las fortalezas de otras personas y el modo en que esas fortalezas pueden complementar las tuyas. Imagina un mundo en que todos utilizaran sus fortalezas personales para provecho propio y para el bien común. ¿Recuerdas el dicho “cuatro ojos ven más que dos”? El consejo de otra persona a menudo resulta muy útil. Esto es totalmente cierto cuando entran en juego las fortalezas personales. La combinación de fortalezas puede ser una poderosa fuerza con la cual engendrar felicidad y crear el entorno laboral, familiar y social que siempre has soñado.

## Reconocer las virtudes de otras personas

En general, utilizas tus fortalezas personales a diario y de manera práctica. Las virtudes son de naturaleza espiritual y tienen que ver con la excelencia moral. Por ejemplo, los seis subapartados del apartado “Explotar los puntos fuertes” (sabiduría y conocimiento, coraje, amor, justicia, templanza y trascendencia) se refieren a otras tantas virtudes, pero los diferentes aspectos de esas virtudes se expresan como fortalezas personales, porque en la práctica toda virtud se manifiesta a través de dichas fortalezas.

Reconocer las virtudes de los demás te ayuda a desarrollar diversas acciones:

- ✓ Identificar a personas que te gustaría conocer mejor y con las que quisieras pasar más tiempo.
- ✓ Descubrir fortalezas personales ajenas que complementen las tuyas propias.
- ✓ Encontrar modelos que puedas imitar.
- ✓ Establecer relaciones sanas, profundas y significativas al tomar conciencia de las virtudes ajenas.



Haz una lista de tus amigos y familiares y apunta las virtudes que, a tu modo de ver, tenga cada uno de ellos. Por medio de las fortalezas personales enumeradas en las tablas 7-2 a 7-7, identifica la manera de comportarse de cada persona y piensa de qué modo esas distintas conductas complementan la tuya propia, cómo el hecho de tener esos amigos y familiares aumenta el valor de tu existencia y cómo puedes beneficiarte de las fortalezas y virtudes ajenas en tu vida cotidiana.

Por ejemplo, a lo mejor consideras que un amigo tuyo tiene mucho amor y tanto tú como otros podéis recurrir en caso necesario. Puede que además sea una de las personas más misericordiosas y libre de prejuicios que conoces (sin ser un muermo); si es así, puede que quieras contagiarte de esas cualidades y ponerlas en práctica tú mismo.

Entender a la gente que te rodea y reconocer sus fortalezas y virtudes es fundamental para establecer relaciones fuertes y duraderas.

Todo el mundo tiene fortalezas personales y algunas están más desarrolladas que otras. Tienes la posibilidad de potenciar las fortalezas que veas más flojas y quieras utilizar más. Al ser consciente de tus fortalezas y las de otras personas, puedes mejorar tu calidad de vida y también la vida de quienes te rodean, y eso puede ayudarte a cumplir

tu propósito en la vida. Tus fortalezas personales te ayudan a comprometerte con la vida y te proporcionan una base a partir de la cual podrás participar activamente en todo lo que hagas.



## Capítulo 8

---

# Encontrarle sentido a la vida

---

### En este capítulo

- ▶ Encontrar más sentido
  - ▶ Creer en algo más grande que tú mismo
  - ▶ Dejar huella
- 

¿No te cansas a veces de toda esa fiebre consumista? Allá donde vayas, te incitan a gastar y gastar: ese bolso de diseño sin el que no puedes pasar, el último modelo de coche o una cena en un restaurante con más tenedores que estrellas hay en el firmamento. Por gratas que resulten esas experiencias y posesiones, al cabo de un tiempo a lo mejor te preguntas: “¿Eso es todo? ¿No hay nada más?”. ¿O quizá te has encontrado a alguien convencido de que toda esa parafernalia de triunfador dotará a su vida de un propósito y un sentido?

Las posesiones materiales pueden proporcionarte placer siempre y cuando las utilices sabiamente (en el capítulo 6 encontrarás consejos para convertir el placer en una actividad positiva que contribuya a tu bienestar y felicidad).

Utilizar las fortalezas todos los días conduce a una vida verdaderamente comprometida, lo que a su vez te hace más feliz. En el capítulo 7 te enseñamos a descubrir tus fortalezas y a utilizarlas de manera constructiva.

Vivir una vida con sentido es la tercera vía para alcanzar la felicidad. ¿Te ha llegado el momento de hacer una pausa y valorar en qué punto de tu vida te encuentras? ¿Estás tan absorbido por las trivialidades y el tráfico del día a día que no tienes tiempo para pensar en lo que de verdad es importante? Quizá tengas que mirar atrás y pensar si estás haciendo buen uso de la vida o si, por el contrario, cuando seas mayor te arrepentirás de las oportunidades perdidas. Los acontecimientos importantes de la vida, por ejemplo padecer una enfermedad grave, pueden hacer que te pares en seco y sientas la necesidad de un cambio radical. Nosotras conocemos a alguien que, al ser diagnosticado de un cáncer cuando tenía poco más de sesenta años, dijo: “He sido médico toda mi vida, pero lo que realmente quiero es ser actor. Si no me decido ahora,



¿cuándo lo haré?”. De repente su vida tenía un nuevo propósito y sentido. Han pasado seis años desde entonces y continúa persiguiendo sus sueños. Se sorprendió mucho por las muestras de apoyo recibidas de sus familiares y amigos. La gente casi lo envidiaba por aprovechar la oportunidad de cambiar y hacer algo que tanto le agradaba.

De todos modos, no tienes que enfrentarte a la muerte para darle sentido a la vida. Únicamente debes saber que tal cosa es fundamental para tu felicidad y bienestar. En este capítulo te animamos a hacer inventario de tu vida, introducir cambios y luego poner en práctica esos cambios para aportar más sentido y satisfacción a tu existencia.

## ¿Y eso es todo lo que hay?

¿Qué es para ti una vida con sentido? La mayoría la definirían como una vida cuyo propósito es de algún modo más grande que uno mismo. Generalmente, una vida con sentido está conectada con el bien común y deja alguna huella en el mundo, aunque solo sea en la mente de tus familiares.

¿Qué aporta sentido a tu vida? ¿Tu trabajo, tu familia, tu religión, tus aficiones? La respuesta es distinta para cada persona. Las investigaciones realizadas en torno a esta cuestión han dado como resultado varias formas de encontrar más sentido y satisfacción en la vida. Son las siguientes:

- ✓ Ver los infortunios bajo un prisma positivo.
- ✓ Ver un valor positivo en las actividades cotidianas.
- ✓ Perseguir y lograr metas realistas.
- ✓ Sentirse querido y conectado con los demás.
- ✓ Poder liberarse de las obligaciones cotidianas de vez en cuando.
- ✓ Tener una sensación de logro y sentirse bien con uno mismo.
- ✓ Tener esperanza y ser optimista.
- ✓ Tener creencias espirituales o religiosas.
- ✓ Creer que la vida tiene un sentido.
- ✓ Adquirir conocimientos y sabiduría.
- ✓ Ser respetado.

Puedes verte desbordado por las obligaciones o por trivialidades sin que te pares a pensar qué estás haciendo y por qué. ¿Cuántas ideas de la lista te parecen útiles en tu

caso particular? ¿Por qué no escoges tres y empiezas ahora mismo a dar más sentido a tu vida?

## **Escapar de la rutina**

Si quieres dotar de más sentido a tu vida, vas a tener que esforzarte. Haz de esta búsqueda de sentido un proyecto personal, dedícale tiempo, investiga y utiliza un montón de post-its. Puedes hacerlo con el ejercicio que te proponemos a continuación.

### **Grandes metas**

Para este ejercicio necesitarás post-its, una hoja de papel o cartulina, un cuaderno y la voluntad de pensar a lo grande.

1. Dedica una semana a pensar en todo lo que te gustaría hacer o ser. Piensa en cada idea como un proyecto individual y anótala en un post-it. Escribe tantas ideas como sea posible, aunque pienses que algunas de ellas son irrealizables.
2. Clasifica los post-its por temas para que puedas detectar patrones.
3. Dentro de cada tema, piensa en la manera de magnificar y mejorar las ideas. Por ejemplo, no pienses solo en ponerte en forma, mejor concrétaelo en ser capaz de correr una maratón, y luego algo más extremo aún: ser la persona más en forma de todo el mundo.
4. Hazte las siguientes preguntas:
  - ¿Conozco a alguien que esté viviendo la vida con la que yo sueño?
  - ¿Cómo es su día a día?
  - Si solo me quedaran seis meses de vida, ¿a qué dedicaría el tiempo?
  - ¿Y me arriesgaría diez veces en la manera de actuar?
  - ¿Qué quiero conseguir más que nada en el mundo?
  - ¿Por qué ese objetivo es tan importante para mí?

Asegúrate de anotar ahora mismo las razones que tengas para lograr ese objetivo. ¿Qué aspecto tiene más sentido para ti? Supongamos, por poner un ejemplo, que tu objetivo es hablar con fluidez una lengua extranjera. ¿Quieres lograrlo por el puro placer de conversar con otras personas y hacerte entender, o pretendes mejorar tus oportunidades laborales? Ahora es el momento de definir la meta.

5. Dentro del tema general que corresponda, escribe tu objetivo dejando totalmente claro qué quieres conseguir. Por ejemplo: “Dentro de un año habré terminado de pagar la hipoteca y disfrutaré de independencia económica.

Dedicaré la mitad de mis ingresos a las necesidades cotidianas y ahorraré la otra mitad”.

6. Regresa al presente y disponte a planificar hacia atrás. Elige un tema y traza el camino hasta tu objetivo. Pregúntate qué pasa antes de cada paso hasta que hayas desglosado el objetivo en una secuencia lógica de pasos. Haz lo mismo con el resto de los temas y objetivos.
7. Por último, elige los objetivos que puedas cumplir en un plazo de treinta días. Pide a tus seres queridos que te ayuden a mantener vivo tu empeño.
8. Para que te sea más fácil seguir en la brecha, añade imágenes y símbolos al camino trazado.

Compartir tus metas con otras personas puede ser contraproducente. Los amigos y familiares quizá pongan obstáculos en tu camino de forma no intencionada al manifestar sus dudas y preocupaciones. Puede que les asuste el cambio y te transfieran sus miedos.

Repite este ejercicio periódicamente, por ejemplo como propósito de año nuevo. Al comenzar cada año, comprueba cuánto has progresado en tu determinación de aportar más sentido a tu vida.

## **Dejar una huella en el mundo**

El ejercicio anterior es un paso importante de cara a descubrir la manera de dotar a la vida de más sentido. Ahora puedes ver un valor y un propósito en lo que haces o planeas hacer. El siguiente paso consiste en traducir esa visión tan clara en una actividad orientada a un fin. Para eso tienes que marcarte unos objetivos claros y empezar lo antes posible a tomar medidas concretas para hacerlos realidad.

Mikhail Csikszentmihalyi, uno de los mayores expertos en psicología positiva, enumera las condiciones necesarias para dejar tu impronta en el mundo:

- ✓ Tener una imagen clara de lo que deseas conseguir y por qué.
- ✓ Empezar acciones y continuar hasta haber logrado el objetivo.
- ✓ Ser fiel a tus creencias y valores mientras estés persiguiendo tus objetivos.

Procura que esa imagen mental no se difumine en ningún momento. Para ello, puedes buscar una fotografía que simbolice tus metas. Mírala periódicamente mientras avanzas hacia tu objetivo.

El último paso (ser fiel a tus creencias y valores) es importante para que la vida tenga

sentido. Algunas personas logran sus objetivos por medio del engaño y la inmoralidad. Debes valorar qué comportamientos te parecen aceptables en tu búsqueda de una vida con sentido.

## **Algo más grande que tú**

Una vida con sentido pasa por contribuir al bien común superando el egoísmo y el interés propio, dedicando tiempo y atención a las necesidades ajenas (en el capítulo 7 hablamos de la trascendencia).

### **Conectar con los demás**

Hay personas que consideran una virtud guardarse sus problemas y sentimientos. Sin embargo, esa práctica puede hacer del mundo un lugar más frío y menos agradable. En nuestra sociedad abundan los ejemplos de indiferencia e incluso crueldad, lo que el poeta Robert Burns llama “la inhumanidad del hombre con el hombre”. El sarcasmo y la desconfianza son la norma, y la amabilidad suele verse como algo propio de gente ingenua. Entonces, ¿por qué preocuparse? No obstante, siempre hay algunas personas que se salen del camino marcado y ayudan al prójimo sin esperar recompensa. Esas personas se alzan por encima del interés propio y regalan generosamente su tiempo y sus recursos para satisfacer las necesidades de otros.

#### **¿Y yo qué gano con eso? Altruismo**

El altruismo (vivir y actuar pensando en el interés de los demás y sin un beneficio evidente para uno mismo) es bueno para la salud y el bienestar. Varios estudios demuestran que ayudar a los demás aumenta la autoestima y fortalece el sistema inmunitario. En la Universidad de Duke, los sujetos que habían sufrido un ataque al corazón se recuperaron el 60% más rápido después de que empezaran a ayudar a otros pacientes a regresar a su vida normal.

Un estudio de Harvard reveló que presenciar un acto de bondad puede tener un efecto positivo en el sistema inmunitario y reducir los problemas relacionados con el estrés, haciéndote sentir más positivo y esperanzado. En esas situaciones puedes experimentar la llamada *euforia del samaritano*, una liberación de endorfinas en el cerebro que te hace sentir bien después de realizar o presenciar un acto de bondad.

Aunque ayudes a los demás sin pensar en la recompensa, lo más probable es que ellos te devuelvan el favor si en algún momento lo necesitas. En cierto sentido, al invertir en los demás depositas dinero en el banco emocional, y tienes la opción de retirar ese

dinero el día que lo necesites.

#### **Realizar actos de bondad aleatorios**

En una de sus clases, Martin Seligman propuso un ejercicio llamado *filantropía frente a diversión*. Los estudiantes debían tomar parte en una actividad que les reportara placer y en una actividad filantrópica. El resultado fue que, si bien comerte un helado de tu sabor favorito es algo gratificante y satisfactorio, la sensación de bienestar que resulta de hacer algo bueno por otra persona es mucho más duradera y afecta a cualquier otra cosa que hagas ese día. Seligman argumenta que al ser bondadoso utilizas las fortalezas personales (de las que se habla en el capítulo 7) y, como resultado, obtienes una satisfacción a largo plazo en lugar de una gratificación pasajera. Todo el mundo es capaz de hacer cosas buenas: incluso la persona más malvada puede tener un gesto amable de vez en cuando. Sin embargo, no debes dejar al azar esos actos de bondad. Hazlos de manera deliberada. Existen muchas formas de ayudar a los demás. Prueba algunas de las ideas siguientes en personas con las que tengas contacto (o piensa tú mismo en otras ideas). Por ejemplo:

- ✓ Pregunta a un pariente de edad avanzada qué experiencias recuerda de cuando estuvo en la guerra, y escúchalo atentamente hasta que termine de hablar.
- ✓ Dona algo de ropa que te sobre a una persona sin hogar.
- ✓ Deja que alguien se ponga delante de ti en la cola del supermercado.
- ✓ Dile a un completo desconocido lo bien que le sienta la ropa que se está probando en la tienda.
- ✓ Aguanta la puerta abierta y sonríe a las personas que vayan entrando.
- ✓ Dona sangre.
- ✓ Ayuda a un sobrino a hacer los deberes.
- ✓ Llévale a alguien la compra hasta el coche.
- ✓ Pon alguna moneda en el parquímetro de un desconocido si ves que el tiempo se le va a terminar.
- ✓ Sé amable y atento con los turistas y los extranjeros.

En la otra cara de la moneda, ser el receptor de un acto de bondad puede hacer que una persona:

- ✓ Se sienta mejor consigo misma.
- ✓ Sienta afecto por ti.

- ✓ Se forme una opinión positiva de la siguiente persona que vea.

Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de California, llevó a cabo un estudio en el que dividió a los sujetos en dos grupos. Las personas del primer grupo tenían que realizar cinco actos de bondad cada semana durante seis semanas y escribir un informe todos los domingos por la tarde. Los integrantes del otro grupo no recibieron ninguna instrucción. Al terminar el ejercicio, el análisis reveló una diferencia significativa entre ambos grupos en cuanto a felicidad y bienestar. Según observó Sonja Lyubomirsky, el grupo que realizó los cinco actos de bondad obtuvo un gran beneficio de esa experiencia en lo que se refiere a su bienestar.

La investigadora asegura que los actos de bondad aportan sentido a la vida, conducen las emociones a un estado positivo y aumentan la felicidad por los siguientes motivos:

- ✓ Hacen que la gente se sienta más inclinada a ser caritativa con el prójimo.
- ✓ Favorecen la cordialidad y la cooperación.
- ✓ Permiten que las personas se consideren generosas.
- ✓ Hacen que las personas se sientan seguras de sí mismas, al mando de su vida y optimistas ante la posibilidad de ayudar.
- ✓ Consiguen que las personas se gusten entre sí y quieran hacer nuevas amistades.
- ✓ Promueven la gratitud y el aprecio.
- ✓ Alivian el malestar o la culpa debidos a las desgracias ajenas.

¿Qué cinco actos de bondad puedes hacer esta semana... y la siguiente, y la siguiente, etc.?

El temor a un malentendido puede impedir que realices actos de bondad y trates de convertir el mundo en un lugar mejor. Ante la posibilidad de sentir vergüenza o entrometerte en la vida privada de alguien, decides no hacer nada. Es lógico que te preocupes por tu seguridad, pero recuerda que nadie se ha muerto nunca de vergüenza.

#### **¡Abrazos gratis!**

En unas navidades recientes, estando de viaje en Hamburgo con algunas amigas, Averil se encontró con un grupo de estudiantes que llevaban unas pancartas donde ponía “Abrazos gratis” en varios idiomas. La mayoría de las personas pasaba de largo sin establecer contacto visual con los estudiantes por temor a que las abrazaran. Ni qué decir tiene que Averil y las demás se acercaron al grupo y abrazaron a todos los estudiantes entre risas mientras intentaban comunicarse en inglés o en un alemán macarrónico. Luego siguieron su camino, pero Averil se giró un momento y pudo ver a otras personas que también se paraban a dar y recibir abrazos. Averil pensó que la única razón de que la gente no se decidiera a acercarse para recibir abrazos gratis

y felicitaciones de navidad era el temor a ser rechazados.

Los abrazos van acompañados de una advertencia sanitaria: no siempre es aconsejable acercarse a una persona desprevénida por la calle y empezar a abrazarla. Podrían detenerte, ¡o esa persona podría morderte!

## Causar un impacto positivo

Si de verdad quieres causar un impacto positivo en el mundo que te rodea, experimentar la euforia del samaritano y cosechar todos sus beneficios, fórmúlate antes las preguntas siguientes:

- ✓ ¿Qué es lo que más me importa?
- ✓ ¿Qué cosas me sacan de mis casillas?
- ✓ ¿Qué noticias me hacen chasquear la lengua en señal de desaprobación al leer el periódico?
- ✓ ¿En qué áreas de la vida de otras personas puedo marcar una diferencia?

Para orientarte un poco, en la tabla 8-1 encontrarás algunas sugerencias. Por supuesto, esta lista no pretende ser exhaustiva. Añade tus propias ideas y describe la acción que podrías llevar a cabo, por pequeña que sea, para cambiar las cosas a mejor.

**Tabla 8-1: Ámbitos en los que puedo causar un impacto positivo**

Ámbitos de interés	Sí/No	Acción
Tu barrio	Sí	Apúntate a algún grupo de voluntarios.
		Organiza una cena de vecinos para conoceros.
		Averigua qué servicios públicos hacen falta en tu barrio.
		Sugiere soluciones viables para que esos servicios estén disponibles en el plazo de un año.
Tu familia	Sí	Busca tiempo para conversar con tus padres y estrechar lazos con otros familiares.
		Comunícate de manera abierta y positiva.
		Expresa tu gratitud por todo lo que tu familia ha hecho por ti.
La paz mundial		
La pobreza		
Las personas ancianas		
Las personas con alguna minusvalía		
Tu trabajo o profesión		
Una causa política		

La justicia en el mundo o para un determinado colectivo

---

Las personas en situación de riesgo

---

Los niños y la gente joven

---

Los inmigrantes

---

Tu Iglesia

---

Las madres adolescentes

---

El arte

---

Los marginados

---

La investigación sobre algún tema concreto

---

El medio ambiente

---

Las buenas relaciones laborales

---

La educación

---

La economía

---

Las artes escénicas

---

Los servicios de emergencia

---

Tus compañeros de clase

---

La obesidad

---

### **El regalo de uno mismo**

Hace algún tiempo Averil colaboró en un acto celebrado en el Royal Festival Hall de Londres con el fin de recaudar fondos para una organización benéfica. Llevaba un disfraz de época, pamelita horrorosa incluida, y se paseaba entre la gente con una pequeña hucha en la mano. Aquella tarea le estaba resultando muy ardua: la gente hacía todo lo posible para no mirarla a los ojos; las entradas les habían costado ya una pequeña fortuna y no estaban dispuestos a gastar más. Con todo, Averil hizo lo que pudo. Al terminar el acto, se fue caminando a coger un tren en la estación de Waterloo junto con otra de las colaboradoras. Al cruzar el arco de entrada vieron a varios mendigos recostados contra la pared, envueltos en mantas y sacos de dormir viejos. La nueva amiga de Averil se detuvo a dar dinero a alguien, pero entonces hizo algo más que eso. Se agachó, sin mirar siquiera el platillo de pedir limosna, cogió a la mujer de la mano, la miró a los ojos y le dijo: “¿Cómo se encuentra usted hoy?”. Luego le puso el dinero en la mano, de manera que entre ambas existió un contacto humano real. Después, cuando Averil expresó su admiración, la nueva amiga le contó que en una ocasión pasó de largo al ver a un indigente y este le espetó: “No tiene que darme dinero. Solo trátame como a un ser humano”. Desde entonces, aquella mujer siempre procuró dar, además de dinero, un poco de calidez y respeto a cualquiera que se encontrara en la calle. Aquel día Averil recibió una lección de humildad.







## Capítulo 9

---

# Dar lo mejor de ti y sacarle todo el partido a la vida

---

### En este capítulo

- ▶ Recuperarse de la adversidad
  - ▶ Vivir una vida plena
  - ▶ Tener un plan de acción
- 

Lo que hagas con tu vida depende de ti. En las páginas siguientes te ofrecemos algunos recursos para que tu existencia sea lo mejor posible. Otros capítulos del libro analizan más a fondo los pormenores del bienestar y la felicidad, pero aquí tiramos de los hilos para que puedas empezar ahora mismo a cambiar tu vida a mejor. Cada sección de este capítulo es un minitaller. Elige la parte o partes que creas que te van a ser de más ayuda y sigue los pasos para poner en práctica las sugerencias.

## Mantenerte a flote

Algunas personas son resilientes por naturaleza y se recuperan rápidamente de los embates de la vida, mientras que otras, debido a su gran sensibilidad, se sienten golpeadas por todos lados y no tienen fuerzas para contraatacar. Si eres una de esas personas con tendencia a sufrir o te cuesta superar los problemas y conflictos, es importante para tu bienestar que potencies tu resiliencia natural. Al aumentar la capacidad para superar los baches de la vida, te proteges de los peores efectos de las experiencias desagradables y puedes seguir adelante lo antes posible. La resiliencia es una característica innata; lo que cuenta es el uso que hagas de ella. Echando mano de experiencias pasadas, y así, descubriendo nuevas aptitudes, podrás aumentar tu resiliencia con cada nueva situación que vivas.



Recuerda un momento difícil y traumático de tu vida que consideres que supiste afrontar bien, haciendo uso de tus fortalezas y recursos:

- ✓ ¿Qué hiciste?
- ✓ ¿Qué fortalezas utilizaste?
- ✓ ¿Qué pensamientos tuviste en relación con aquel problema?
- ✓ ¿Hasta qué punto confiabas en ser capaz de manejar la situación?
- ✓ ¿Cómo actuaron otras personas?

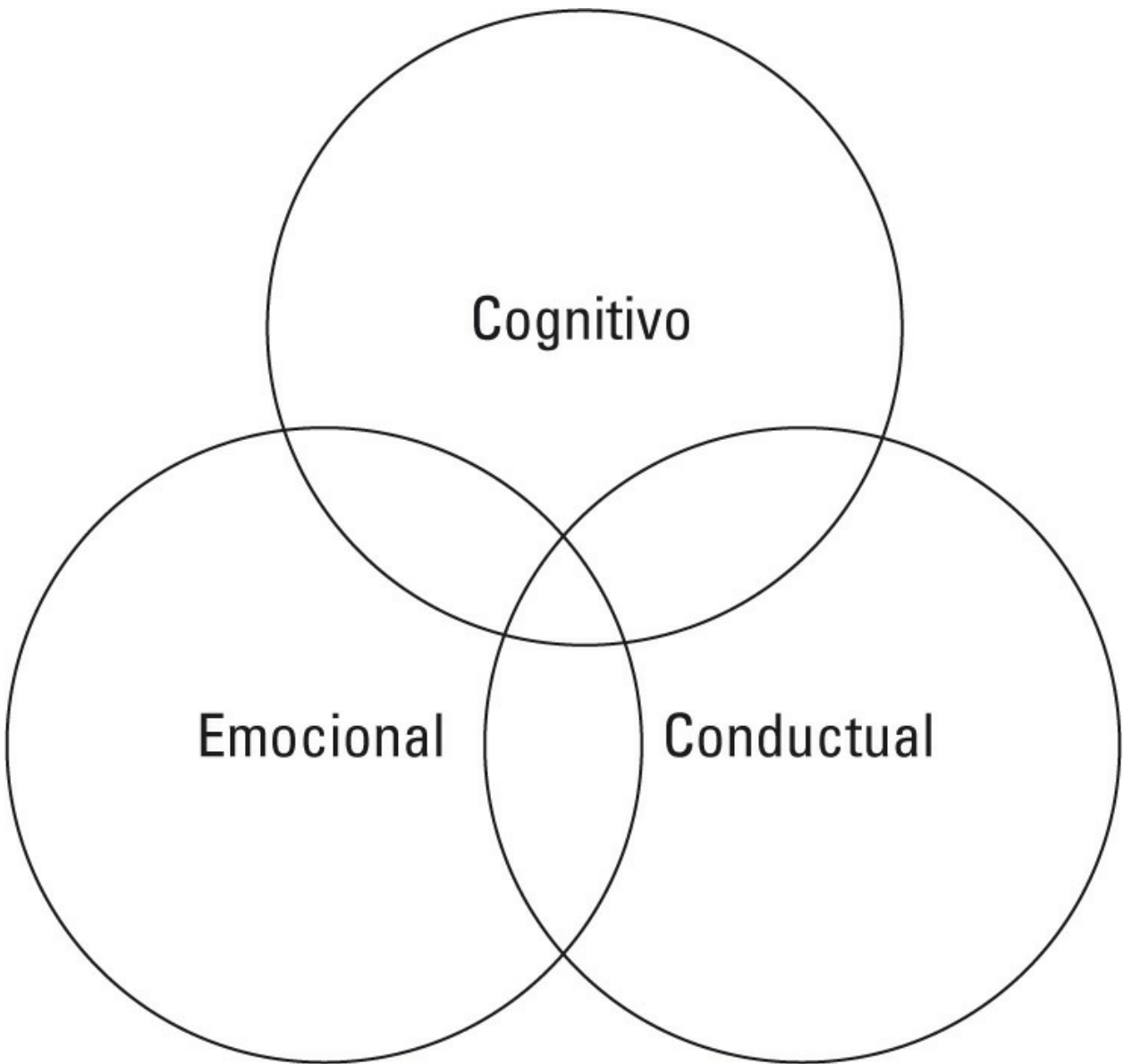
Ahora tienes una imagen mental de las técnicas y recursos que utilizaste para superar aquel mal paso. En la siguiente sección te enseñamos a reconsiderar y potenciar los distintos componentes de la resiliencia.

### Fuentes de resiliencia

Atendiendo a sus distintos componentes, puedes aumentar tu resiliencia de los modos siguientes:

- ✓ **Resiliencia cognitiva.** Pensando de manera positiva y constructiva.
- ✓ **Resiliencia emocional.** Manejando las emociones de forma constructiva.
- ✓ **Resiliencia conductual.** Procurando que tus acciones tengan la máxima eficacia posible.

La figura 9-1 muestra cómo se solapan estos componentes.



**Figura 9-1:**  
Componente cognitivo, emocional y conductual de la resiliencia.

---

Fortalecer los componentes cognitivo, emocional y conductual de la resiliencia te dará las armas que necesitas para afrontar situaciones adversas.

#### **Resiliencia cognitiva**

La forma de pensar afecta tanto al estado de ánimo como al comportamiento. Puedes desembarazarte de los pensamientos inútiles y perjudiciales desarrollando nuevas convicciones sobre ti mismo y tu capacidad de afrontar los problemas. Por ejemplo, si no estás convencido de estar plenamente capacitado, quizá creas que fracasarás en una situación difícil. Construir una opinión más exacta y positiva sobre tu persona te ayudará a pensar en la forma de manejar cualquier situación que se te presente.

Para aumentar la resiliencia cognitiva tienes que trabajar las siguientes áreas:

- ✓ **Convicciones.** Incorpora a tu esquema mental convicciones firmes y positivas sobre ti y sobre el mundo que te rodea. Si no se te ocurre ninguna, pídele a un buen amigo que te diga cuáles son tus virtudes. Cuestiona las creencias negativas que puedas tener. Puede que en tu cabeza se libere una batalla de creencias: ¡asegúrate de que tu lado positivo resulta vencedor!
- ✓ **Formas de pensar.** Descarta las formas de pensar negativas y poco productivas. En lugar de decir: “Soy un negado ante este tipo de situaciones”, prueba a pensar: “Antes no se me daban bien, pero ahora sé lo que tengo que hacer”.
- ✓ **Optimismo.** Procura potenciar tu optimismo viendo la parte positiva de todas tus acciones. En el capítulo 3 te decimos cómo hacerlo.
- ✓ **Solución de problemas.** Busca nuevas formas de analizar un problema. El pensamiento lateral te ayuda a ver el problema desde todos los ángulos y aporta nuevas perspectivas.
- ✓ **Conocer tus fortalezas.** Piensa en qué fortaleza te va a reportar mejores resultados. En el capítulo 7 encontrarás más información sobre las fortalezas humanas.

### Resiliencia emocional

A lo mejor crees que estás a merced de tus emociones y eso te hace pensar que no tienes el control de tu vida. Si quieres ser lo más resiliente posible, tienes que desarrollar cierta resistencia emocional. Eso no significa enterrar los sentimientos ni fingir que no existen, pero tampoco puedes dejar que interfieran continuamente. Debes prestar atención a tus sentimientos y descubrir el mejor modo de manejarlos.

Empieza a aumentar la resiliencia emocional centrándote en los siguientes aspectos:

- ✓ **Autoconocimiento.** Esfuérzate por comprender mejor tu forma de pensar, sentir y reaccionar en situaciones difíciles. Sé sincero contigo mismo: ¿eres una persona de naturaleza optimista que acaba viniéndose abajo en situaciones de gran presión o más bien vas por ahí como un pollo sin cabeza proyectando tus emociones descontroladas sobre todo aquel que se ponga a tiro?
- ✓ **Competencia emocional.** Intenta saber lo que tú y otros estáis pensando y sintiendo. Determina la intensidad de esos sentimientos y procura ponerlos en perspectiva. Permítete experimentar y saborear tus emociones y piensa detenidamente cuándo debes compartirlas con los demás.
- ✓ **Habilidades relacionales.** Trata a los demás con sensibilidad y consideración.

La gente da mucho trabajo, pero si les dedicas tiempo y atención, siempre estarán ahí para ayudarte a superar la adversidad.

### Resiliencia conductual

Admitámoslo: todos sabemos lo que nos conviene, pero, por alguna razón, no siempre lo hacemos. Si las buenas conductas se convierten en hábitos, estarás mucho más capacitado para salir airoso en situaciones de mucha presión.

Para aumentar la resiliencia conductual, debes encontrar formas de comportarte que sean positivas. Aquí tienes algunas sugerencias.

- ✓ **Cuidarte.** Cuando atraveses un mal momento, cuídate como es debido. Evita la comida basura y otras falsas soluciones como la cafeína y/o el alcohol. Sigue una dieta sana, haz ejercicio y procura descansar mucho. Encuentra la forma de interiorizar esas buenas costumbres, para que cuando atraveses un bache ya tengas el hábito de cuidarte bien.
- ✓ **Crear sistemas de ayuda.** Invierte en la gente. Entabla relaciones y desvíate de tu camino para formar redes de apoyo. Viene a ser como hacer ingresos periódicos en el banco de relaciones humanas: si acumulas suficiente saldo, podrás sacar ayuda cuando más la necesites.
- ✓ **Tener confianza.** Ten confianza en ti mismo y haz uso de tus fortalezas para salir adelante, ya sea con buen juicio, sentido del humor o valentía (más información en el capítulo 7).
- ✓ **Dejar impronta.** Demuestra al mundo que puedes recuperarte tras una época difícil de tu vida, y convierte eso en tu legado (esto se trata en el capítulo 5).

### Salir adelante

Ahora que ya tienes una idea de cuál es el origen de la resiliencia, es el momento de echar la vista atrás y reflexionar sobre las técnicas que has utilizado anteriormente. Ya te has enfrentado otras veces a situaciones complicadas, por muy diferentes que fueran de la que estás viviendo ahora. La siguiente lista de fuentes de resiliencia contiene muchas sugerencias que puedes poner en práctica ahora mismo.

- ✓ **Fuentes de resiliencia cognitiva.** Cambiar tu forma de pensar para ser más fuerte.
  - Creer en ti mismo, confiar en tu capacidad y tus puntos fuertes.
  - Estar abierto a diferentes puntos de vista, escuchar la opinión de otras

personas y esforzarse por ver las cosas desde otra perspectiva. Imagina que estás aconsejando a otra persona sobre cómo manejar la situación, y luego sigue tus propios consejos.

- Mejorar tu capacidad de resolución de problemas. Intenta pensar en distintas formas de resolver una determinada situación, por tontas que sean algunas. Siempre hay más de una manera de hacer algo.
- Asegurarte de tener creencias y valores positivos, por ejemplo esperando siempre lo mejor de las personas o situaciones.
- Encontrar un sentido a la vida, incluso en momentos de dolor y sufrimiento. Por ejemplo, después de fallecer alguien sonreímos al recordar lo mejor de su vida.
- Interpretar los acontecimientos de manera constructiva. No caigas en el error de ver siempre lo malo o quejarte por todo. Eso te impide ver las oportunidades.
- Ser optimista, tener esperanza, imaginar el mejor resultado posible y esforzarse para hacerlo realidad.
- Participar en actividades que redunden en un beneficio social o económico, para que sepas que tus esfuerzos dan resultado.

✓ **Fuentes de resiliencia emocional.** Manejar tus sentimientos de forma constructiva.

- Esforzarte por crear relaciones y formar vínculos fuertes con otras personas. Te costará trabajo, pero merece la pena.
- Mantener la calma: por ejemplo, ser capaz de dominar las propias emociones.
- Resistirse a la gratificación inmediata. En lugar de exigirlo todo para ya, trabaja para conseguir algo mejor en el futuro.
- Mantener la autoestima recordando tus logros o las personas en cuyas vidas has influido para bien.
- Mostrar empatía, prestar atención a los sentimientos de otras personas y preocuparse por ellas.
- Entender las necesidades ajenas. A lo mejor no quieres o no puedes dar a esa persona lo que necesita, pero al menos puedes escucharla.



✓ **Fuentes de resiliencia conductual.** Actuar de forma que aumentes tu resiliencia.

- Cuidar tu salud comiendo sano y eliminando riesgos innecesarios.
- Intentar confiar más en la gente, en lugar de suponer lo peor.
- Pedir ayuda y buscar apoyo cuando lo necesites.
- Hacer buenas amistades y conservarlas, aunque te cueste tiempo y energía.
- Crear relaciones positivas con tus compañeros de trabajo.
- Pensar en formas creativas de mejorar tu situación, en lugar de aceptar las cosas como son ahora.
- Anticipar resultados positivos y esforzarte para que se hagan realidad.
- Pensar en las consecuencias de tus acciones y estar dispuesto a cambiar de opinión si conviene.

## Crear el modelo de resiliencia

Tienes que crear tu propio modelo de resiliencia, es decir, averiguar qué es lo que te ayuda a seguir adelante en los momentos difíciles y cuidar esas fuentes de resiliencia para poder recurrir a ellas. Entre otras, debes plantearte las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuál es el aspecto más difícil de la situación?
- ✓ ¿Cómo me siento por lo que ha ocurrido?
- ✓ ¿Qué técnicas puedo utilizar que me hayan funcionado antes?
- ✓ ¿Cómo puedo darle la vuelta a la situación pensando de manera constructiva?
- ✓ ¿Cuáles son mis convicciones positivas subyacentes?
- ✓ ¿Qué conductas pueden servirme para mejorar la situación?

## Pasarlo bien

En este libro abordamos varios temas terriblemente serios. Los valores y convicciones, las relaciones con otras personas y la voluntad de causar un impacto positivo son aspectos que te ayudan a extraer el máximo partido a la vida. Pero ¿y qué pasa con la diversión? Muchas personas cargan con una responsabilidad enorme, trabajan mucho y se toman la vida muy en serio. Olvidan que divertirse es bueno para la salud y

fundamental para el bienestar y la felicidad.

## **Buscar la alegría en la vida**

Aunque la felicidad duradera es el resultado de prestar atención a las cosas buenas y significativas, darse un respiro y divertirse un poco levanta el ánimo y es bueno para el espíritu. La gente trabaja mejor después de ver una película divertida que después de una muy seria. Las emociones positivas como la felicidad, la alegría o el placer aumentan tu amplitud de pensamiento, mientras que las emociones negativas como el miedo, la ansiedad o la ira solo te dejan pensar en lo básico.

Empieza a prestar atención a las fuentes de alegría que hay a tu alrededor. Mientras escribía estas líneas, en Londres cayó la mayor nevada de los últimos dieciocho años. El tráfico se colapsó y la gente no podía ir a trabajar. Los parques estaban llenos de niños y adultos jugando y pasándolo bien. La gente dio rienda suelta a su creatividad: aparecieron muñecos de nieve, mujeres, perros y hasta conejos. Allí donde miraras, todo el mundo estaba riéndose y disfrutando de aquella situación. Los desconocidos se paraban a hablar, generalmente para expresar su asombro ante tanta belleza o para elogiar sus respectivas esculturas de nieve. En un invierno triste y amenazado por la crisis financiera, aquella nevada fue exactamente lo que mucha gente necesitaba: la posibilidad de experimentar el asombro, la alegría y la despreocupación que normalmente se asocian a la primera infancia. Es parecido a lo que hacen los humoristas cuando crean sus monólogos. Tienen la sorprendente capacidad de ver el lado divertido o absurdo de la vida cotidiana. Son capaces de crear un monólogo entero sobre lo que han leído en la sección de anuncios del periódico. Intenta imitar tú también a los humoristas y busca siempre la parte divertida de las situaciones cotidianas. Seguro que se te iluminará la cara con una sonrisa.

## **Vivir con humor**

El humor es espontáneo, puede surgir de cualquier cosa. Cuando cuentas un chiste, nunca sabes cómo va a reaccionar la otra persona, si con una carcajada o con un gruñido amable. Cada cual tiene su particular sentido del humor, y no a todos nos hacen gracia las mismas cosas. Estar siempre de broma puede tener consecuencias negativas, ya que a menudo no consigues conectar con la gente porque te escondes tras una fachada de chistes y gracietas en lugar de mostrarte como eres en realidad. No obstante, ver el lado divertido de una situación complicada puede ayudarte a sobrellevarla o superarla más fácilmente.

En las próximas secciones encontrarás varias ideas para echarte unas risas.

### **Pasar la risa**

Este ejercicio te va a hacer reír. Juntaos varias personas y formad un círculo. Una persona empieza a reírse y luego pasa la risa a la siguiente, con la norma de que cada vez hay que reír más rato y más fuerte. Cuando la risa ha dado un par de vueltas al círculo, se ha vuelto contagiosa y cuesta mucho parar. Es lo mismo que ocurre con esos vídeos de YouTube que nos muestran a niños riéndose a carcajadas. Nunca falla: es verlos y echarse a reír.

### **Comedia**

Piensa cuál es tu humorista favorito. Seguro que hay alguno que comparte tu forma de ver las cosas y te resulta especialmente gracioso. Cómprate un CD suyo y escúchalo en el coche o en el reproductor de mp3 mientras te desplazas al trabajo. ¡El único problema es que a lo mejor pasas un poco de vergüenza por reír muy alto en lugares públicos!

### **Humor visual**

Para tu salud y tu bienestar, es fundamental que encuentres un contrapunto a las imágenes de horror puro que ves a diario en televisión y en prensa. Busca imágenes que te levanten el ánimo y te ayuden a ver el lado divertido de la vida.

Averil vio una vez una fotografía fabulosa de la cantante galesa Shirley Bassey y la actriz Barbara Windsor en el palacio de Buckingham. La cámara capturó un momento en que ambas mujeres estaban completamente relajadas. Barbara Windsor parece que está practicando la reverencia y Shirley Bassey tiene la cabeza echada hacia atrás. Las dos se están riendo a carcajada limpia. El simple hecho de pensar en la foto siempre hace que Averil se ponga de mejor humor. El enlace es [news.bbc.co.uk/1/hi/in\\_pictures/6233539.stm](http://news.bbc.co.uk/1/hi/in_pictures/6233539.stm), y Averil garantiza que la imagen te hará sonreír.

Todos los días, al abrir el periódico, te encuentras con imágenes que muestran situaciones espantosas. Es importante estar informado sobre los horrores que suceden en el mundo, pero a menudo existe un fuerte desequilibrio entre las imágenes deprimentes y las que despiertan alegría. Por ejemplo, los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 fueron un acontecimiento que levantó el ánimo de mucha gente. En todas partes aparecieron imágenes de deportistas rebosantes de felicidad que mostraban sus medallas con gesto de triunfo. Encuentra imágenes positivas que te inspiren y te suban la moral, por ejemplo fotos de familiares o de tus artistas favoritos.

## **Vivir con confianza**

¿Consideras que va en contra de tus instintos naturales mostrarle al mundo lo seguro que estás de ti mismo? ¿Te preocupa que te vean como a un engreído? Tener confianza y creer en tus posibilidades significa que los demás también confían en ti.

Intenta ser realista en cuanto a la imagen que tienes de ti mismo. Igual que el *software* de un ordenador, tu autoimagen necesita actualizarse periódicamente. Ten en cuenta tus logros y reconócele los méritos que te correspondan.

¿En qué actividades te gustaría tomar parte si estuvieras más seguro de ti mismo? Escribe en post-its todas las cosas que quisieras hacer y pégalos en una pizarra o en la pared. Anota todo lo que se te ocurra.

La confianza nace del autoconocimiento. Es importante que veas tus cualidades y aceptes tus defectos.

Mírate en el espejo y valora con total sinceridad lo que ves.

- ✓ ¿Cuáles son tus fortalezas?
- ✓ ¿Qué cosas lograste el año pasado?
- ✓ ¿En qué has mejorado?
- ✓ ¿En qué te has vuelto más sabio?
- ✓ ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ✓ ¿Crees que estás capacitado para lograr las cosas que has escrito en los post-its?

A continuación lee los post-its y determina qué actividades y objetivos puedes abordar ahora mismo.

Ahora que sabes dónde estás, puedes avanzar con confianza dando pasos pequeños, introduciendo cambios sutiles, pero esforzándote por hacer algo todos los días.

## Pensar de manera constructiva

El pensamiento constructivo consiste en buscar soluciones prácticas y positivas, en lugar de permitir que tus miedos y tus preocupaciones te frenen. Cuando piensas de manera constructiva, ves la vida bajo un *prisma* muy particular. Tu actitud, tus experiencias pasadas y la influencia de otras personas hacen que elijas distintos prismas a través de los cuales contemplar diferentes aspectos de tu vida.

### Cambiar el prisma

Por ejemplo, todos los deportes te resultan aburridos (el prisma que has elegido). Un amigo te invita a un partido de fútbol, pero tú no sientes ningún entusiasmo. Al revés,

casi temes que llegue ese día. Con semejante actitud, el partido confirma tus peores expectativas: te aburres como una ostra y no dejas de mirar el reloj, a ver si termina de una vez el dichoso partido.

Sin embargo, si eliges un prisma más positivo, puedes pensar lo siguiente: “Bueno, no es que me vaya mucho el deporte, pero me lo tomaré como una experiencia nueva. Disfrutaré de estar con mi amigo, y es un detalle que me haya invitado”. Luego resulta que lo pasas mucho mejor de lo que habías imaginado, te contagias del ambiente y gritas con tu amigo cuando vuestro equipo marca el gol de la victoria.

El prisma que utilices para cualquier experiencia depende únicamente de ti. A continuación ponemos algunos ejemplos de cómo el prisma influye en los sentimientos.

### **Problemas y soluciones**

Piensa en un problema que tenga solución. Por ejemplo, supongamos que sufres de sobrepeso. En primer lugar, veamos el prisma negativo:

*¿Qué problema tienes?* Tengo sobrepeso.

*¿Cuánto hace que tienes ese problema?* Diez años.

*¿Cuál es la causa de tu sobrepeso?* Siempre como en el trabajo y no tengo tiempo de prepararme comida más sana.

*¿De quién es la culpa en realidad?* Mía exclusivamente.

*¿Qué es lo peor que te ha pasado por culpa de este problema?* Sentir vergüenza en un probador al ponerme una prenda.

*¿Por qué no has hecho nada para intentar bajar de peso?* Porque no me veo capaz.

Ahora prueba a cambiar el prisma por uno positivo que permita buscar una solución práctica al problema:

*¿Qué te has propuesto?* Quiero perder 10 kilos.

*¿Qué beneficios obtendrás cuando hayas logrado tu objetivo?* La ropa me sentará mejor y tendré buen aspecto.

*¿Qué otros aspectos de tu vida mejorarán después de perder peso?* No me cansaré tanto como ahora y podré hacer más ejercicio.

*¿De qué recursos dispones para lograr ese objetivo?* Vivo cerca de un parque público. Puedo ir y volver caminando todas las tardes, y tengo un amigo que a lo mejor me acompaña.

*¿Hay alguna otra cosa en la que hayas tenido éxito recientemente?* Estudié mucho para los exámenes de final de curso y saqué muy buenas notas.

*¿Qué más vas a hacer para bajar de peso?* Tengo previsto restringir los alimentos que más engordan.

Observa lo mucho que puede cambiar el resultado dependiendo del prisma que utilices.

**Crear tu propia suerte**

Hay personas que siempre parecen conseguir todo lo que quieren. ¡Menuda suerte tienen! ¿O quizá sea porque esas personas se esfuerzan mucho por lograr sus metas? Tu manera de pensar y de actuar influye muchísimo en el resultado final. Piensa siempre de manera constructiva para no sabotear tus esfuerzos.

**Escuchar la voz interior**

Empieza a prestar atención a los pensamientos que te pasen por la cabeza, y valora si son útiles y constructivos o bien dañinos y destructivos. Capturar y valorar tus pensamientos no es tarea fácil, pero a la larga merece mucho la pena. En primer lugar, intenta dilucidar cuál es el origen de tu manera de pensar. Si tienes pensamientos negativos, esfuérzate por pensar de forma positiva en el futuro. En los capítulos 4 y 5 encontrarás más ejemplos e información sobre el pensamiento constructivo.

**Tener unas creencias firmes**

Muchas creencias se forman durante la juventud y luego nunca se cuestionan. Si esas creencias son constructivas, no pasa nada. Por desgracia, muchas personas actúan impulsadas por creencias negativas e inútiles, que a su vez desembocan en actitudes negativas e improductivas y en conductas insatisfactorias. ¿Alguna vez te has planteado en qué crees realmente? Por ejemplo, ¿qué creencias sobre ti y sobre los demás desarrollaste cuando eras joven? La tabla 9-1 muestra algunos ejemplos de creencias positivas y negativas comunes sobre cuestiones importantes.

Cuidar el dinero	
En una ocasión, cuando Averil le preguntó a un cliente cuál era su actitud en relación con el dinero, el cliente respondió que de niño le enseñaron a no malgastar (no gastarse la paga semanal nada más recibirla) y también a no gastar todo el dinero de una vez. Esa persona tenía siempre la sensación de que, hiciera lo que hiciese, no sería la decisión adecuada. Actualmente es un banquero de altos vuelos, pero todavía se siente culpable por gastar lo que gana y darse caprichos.	

**Tabla 9-1: Creencias comunes**

Creencia	Punto de vista
----------	----------------

Dinero	No crece en los árboles.
	Es la raíz de todo mal.
Trabajo	Si haces algo, hazlo bien o no lo hagas.
	Si quieres algo, tienes que ganártelo.
Personas	Guárdate tus asuntos para ti.
	Nunca sabes de quién te puedes fiar.
Tú mismo	No creas que eres especial.
	Las mates no son lo tuyo.

Muchas creencias parecen bastante razonables a primera vista, pero desembocan en *conductas poco adaptativas*, es decir, conductas que a largo plazo hacen la vida más difícil de lo que debería ser. Intenta aferrarte a las creencias positivas sobre ti y sobre las personas que te rodean.

## Ser más agradecido

La gratitud resulta sumamente beneficiosa para tu salud y tu bienestar. Encontrarás más información al respecto en el capítulo 3. Esta sección explica la forma de incorporar conductas de gratitud en la vida cotidiana. Es una excelente idea, pero a veces cuesta ponerla en práctica.

### Hacer borrón y cuenta nueva

Mostrar gratitud no siempre parece razonable ni justo, sobre todo si consideras que alguien se ha portado mal contigo en el pasado. Los malentendidos y los rencores pueden echar a perder una relación. Los pequeños agravios a veces se exageran fuera de toda medida. La ira y el resentimiento crecen y tu perspectiva se estrecha hasta que no queda espacio para las emociones positivas. Aferrarse a antiguos rencores es perjudicial, ya que limita la capacidad de experimentar muchas emociones positivas. El siguiente ejercicio, diseñado por Karen Reivich, te ayudará a romper la espiral de pensamientos negativos y a liberarte de rencores.



1. Elige a una persona que conozcas bien y a la que le guardes rencor por algún motivo.
2. Coge un folio en blanco, dibuja un círculo en el centro y escribe unas pocas

palabras que reflejen la naturaleza de tu rencor.

3. A continuación dibuja otros círculos en la hoja, catorce o incluso más, si quieres.
4. En cada círculo, escribe una palabra o una frase en alusión a algo por lo que le estés agradecido a esa persona. Por ejemplo un acto de bondad, ya sea grande o pequeño.
5. Una vez que hayas escrito algo en todos los círculos, sujeta la página frente a ti con el brazo extendido.
6. Observa cómo el motivo de tu rencor se pierde en un océano de gratitud.
7. Reflexiona sobre lo que sientes y piensas ahora de esa persona.
8. ¿Han cambiado en algo tus sentimientos hacia ella?
9. ¿Ha cambiado en algo el rencor que le guardabas desde hacía tiempo?
10. ¿Te sientes más cómodo que antes al hablar con esa persona?
11. ¿Hay algún aspecto positivo de vuestra relación en el que quieras centrarte?
12. Aprovecha lo que has aprendido sobre ti mismo en este ejercicio para resolver problemas que afecten a otros aspectos de tu vida.

Después de esta actividad es probable que tengas una visión mucho más equilibrada de tu situación. Ahora ya puedes dejar atrás el motivo de tu rencor. En el capítulo 3 tratamos la cuestión de hacer las paces con el pasado.

### **Aprender a dar las gracias**

Acostúmbrate a dar las gracias todos los días. Anota en un diario las cosas por las que debes estar agradecido. Puede que algunos días no tengas mucho que apuntar, pero sigue haciendo el ejercicio durante un par de semanas a ver qué ocurre. ¿Observas temas recurrentes? ¿Estás agradecido sobre todo por tu familia, por tener un trabajo satisfactorio, por intereses ajenos al trabajo o quizá por la belleza del mundo que te rodea? No es que debes hacer caso omiso a los problemas del mundo, pero es igual de importante que prestes atención a lo que está ocurriendo en tu propia vida.

Cada vez que vivas una experiencia, esfuérzate por encontrar razones para estar agradecido. En el capítulo 3 encontrarás más información sobre los aspectos positivos de la gratitud, incluido un ejemplo de carta de agradecimiento.



## Comprometerse y apasionarse

En el capítulo 7 mencionamos las seis virtudes humanas más importantes y las 24 fortalezas que resultan de ellas. Averigua cuáles son tus principales fortalezas y sácales todo el partido que puedas.

Si quieres sentir auténtica pasión por la vida, el mejor camino pasa por utilizar tus propias fortalezas a diario. No obstante, también merece la pena esforzarse por mejorar las cinco fortalezas que más influyen en ser feliz.

### Las cinco grandes fortalezas

Las personas que tienen más de estas cinco fortalezas tienden a ser más felices. Por lo tanto, te aconsejamos que te esfuerces por desarrollarlas. Elabora una tabla sencilla y, durante una semana entera, haz una marca por cada vez que utilices alguna de ellas. Puedes hacerlo al final del día o en el momento de usar una fortaleza, según te vaya mejor.

- ✓ **Esperanza/optimismo.** Mirar al futuro con una actitud positiva.
- ✓ **Energía.** Tener ganas de hacer cosas.
- ✓ **Gratitud.** Dar las gracias siempre que se presente una ocasión.
- ✓ **Curiosidad.** Mostrar interés por todo lo que te rodea.
- ✓ **Amor.** Demostrar cuánto te preocupas por las personas que hay en tu vida.

Las semanas siguientes, intenta hacer más marcas cada vez. Busca formas nuevas de poner en práctica cada una de estas fortalezas.

### Amor propio y orgullo

¿De quién te sientes orgulloso? ¿De tus hijos, tus padres, tus abuelos, tu equipo de fútbol?

- ✓ ¿Qué hace falta para que te sientas orgulloso de alguien?
- ✓ ¿Estás orgulloso de ti mismo?
- ✓ ¿Qué haría falta para que tuvieras más amor propio y orgullo?

Si hay aspectos de tu vida que no te hacen sentir precisamente orgulloso, deja de cargar con ese lastre y empieza a cambiar. ¿Cómo puedes arreglar las cosas? Si crees

que no has cumplido las expectativas de otras personas, quizá tengas que acabar con algunos fantasmas.

Hace algún tiempo, Averil tuvo un cliente de cuarenta y pocos años. Era redactor jefe de un periódico de tirada nacional. Aunque ocupaba un puesto importante, él pensaba que había fracasado porque su madre siempre había querido que él fuera médico, pero suspendió el examen de matemáticas. A pesar de lo mucho que le encantaba su trabajo, no se había liberado de su sensación de fracaso. Naturalmente, que su madre le contara continuamente sobre lo bien que le iba a un antiguo amigo en la profesión médica no contribuía precisamente a solucionar el problema.

Uno de los motivos de que muchas personas no se sientan orgullosas de sí mismas es que esperan llegar a ser expertos en un determinado campo en lugar de felicitarse por lo que van consiguiendo durante el camino. No pasa nada por hacer algo mal; por lo menos lo estás intentando. ¿Qué es lo próximo que vas a hacer para sentirte orgulloso de ti mismo por haberlo intentado?

## Hacer que tu vida sea relevante

A lo mejor estás pensando que este capítulo pretende fomentar la egolatría. No obstante, cuando practiques las conductas que conducen al bienestar no tardarás en descubrir que tú en realidad eres una pieza del rompecabezas. Para lograr que tu vida sea relevante, debes empezar por ti. Pregúntate a ti mismo:

- ✓ ¿Qué cosas hacen que la vida merezca la pena?
- ✓ ¿Por qué característica tuya quieres que te conozcan?
- ✓ ¿Qué te gustaría que dijeran de ti?

Puede que tú no seas recordado por contribuir a la salud mundial, como ocurrió con el descubridor de la penicilina, pero la manera en que vivas tu vida igualmente cuenta en el gran esquema de las cosas.

Piensa en tu vida como una fuerza que debe tenerse en cuenta y encuentra el modo de causar un impacto positivo, grande o pequeño.

En el capítulo 8 hablamos de cómo dotar de sentido a la vida.

## Elegir tu destino

Muchas personas creen que la vida les ha dado unas cartas y tienen que jugarlas lo

mejor posible. Otras, sin embargo, prefieren rebelarse, romper las cadenas y perseguir algo diferente en la vida.

Tú tienes el control de tu propio destino. Cambiar exige coraje, optimismo y esperanza. A lo largo de este libro hacemos mucho hincapié en que seas positivo, te apasiones por las cosas y busques un sentido a tu vida para de este modo acumular una gran fortuna consistente en felicidad, salud y relaciones positivas.

¿Cuál es tu destino? ¿Qué vas a hacer mañana para que tus sueños se hagan realidad?

## Vivir según tus valores

Los valores son cualidades o principios que se consideran dignos y deseables. Debes tener claro qué es lo más importante de tu vida y cómo tu comportamiento puede influir en tus convicciones.

### ¿Qué es importante para ti en la vida?

Copia la tabla 9-2 en un papel y piensa cuáles son tus aspiraciones en relación con los valores mencionados. Escribe todas las ideas que se te ocurran. Puedes entrar en detalles si lo deseas. Te damos algunos ejemplos para que te sirvan de orientación. ¿Son esos tus auténticos valores y aspiraciones o simplemente los has heredado sin plantearte si de verdad te importan?

Tabla 9-2: Reflexión sobre los valores

<i>Ámbito de tu vida</i>	<i>Aspiración</i>
Hogar	Tener un lugar donde refugiarme del mundo.
Familia	Dar prioridad a mi familia en todo lo que haga.
Trabajo	Hacerlo todo lo mejor que sepa.
Pasado	Destacar en un deporte.
Otros	

Las personas se comportan con arreglo a sus valores. Cuando hayas completado la lista anterior, responde a las siguientes preguntas para estar seguro de que aplicas los principios adecuados en tu vida.

- ✓ ¿Qué circunstancias podrían socavar tus valores? Por ejemplo, si tienes mucho trabajo, quizá estés demasiado cansado para prestar atención a tu familia.
- ✓ ¿Cómo puedes alimentar tus valores? Por ejemplo, aunque estés cansado, puedes abrazarte a tu hijo mientras veis la televisión o leéis un libro.

✓ ¿Cómo puedes asegurarte de obrar todos los días según tus valores? Por ejemplo, toma conciencia de tus valores y comprueba de vez en cuando que los estás respetando.

### **Mi plan de acción para dar lo mejor de mí mismo**

Por un lado debes aceptar que ya eres bastante bueno tal y como eres, pero, por otro lado, si quieres dar lo mejor de ti, te vendrá bien hacer planes. A continuación te mostramos las distintas áreas de actuación. Intenta marcarte objetivos para cada una de ellas. Te damos algunos ejemplos para que te sirvan de orientación.

Tener un plan de acción es un paso importante para tomar decisiones sobre el modo en que vas a dar lo mejor de ti mismo. Utiliza la tabla 9-3 para desarrollar tu plan de acción.

**Tabla 9-3: Mi plan de acción**

<i><b>Ámbito</b></i>	<i><b>Qué voy a hacer</b></i>
Resiliencia	Voy a pasar más tiempo con mis amigos, ya que siempre nos apoyamos mutuamente en los malos momentos.
Pasarlo bien	Todos los fines de semana voy a dedicar algo de tiempo a cosas que me gusta hacer, como ir al cine.
Tener confianza	Voy a hacer una lista de mis fortalezas y la leeré siempre que dude de mí mismo.
Pensar de manera constructiva	Voy a dar por sentado que puedo superar cualquier adversidad y voy a esforzarme por ver siempre el lado bueno de las cosas.
Ser más agradecido	Voy a dar las gracias a las personas con las que me relaciono todos los días.
Vivir la mejor vida posible	Voy a esforzarme por hacer las cosas lo mejor que sepa todos los días.
Hacer que mi vida sea relevante	Voy a colaborar con una causa que considere realmente importante.
Vivir según mis valores	Tengo una serie de valores relacionados con mi trabajo y voy a respetarlos incluso en los días más aburridos.



## Capítulo 10

---

# Mantenerse sano gracias a la psicología positiva

---

### En este capítulo

- ▶ Reflexionar sobre el vínculo entre salud física y bienestar emocional
  - ▶ Ser feliz puede ayudarte a estar sano
  - ▶ Desarrollar la resiliencia psicológica
- 

Responsabilizarte de tu salud y tu bienestar adoptando una actitud positiva te ayuda a aumentar la resiliencia física y psicológica. En este capítulo te mostramos formas de convertir la salud en un aspecto positivo de tu vida, y te ofrecemos varias aptitudes y estrategias adicionales para asegurarte de permanecer sano. En el capítulo 2 también nos referimos al tema de la salud, pero sin entrar en detalle.

## La vida importa

Se ha comprobado que el bienestar influye mucho en la longevidad y la salud (hemos tratado este asunto en el capítulo 2). En este sentido, dos estudios llamados *Estudio de los anuarios* y *Estudio de estadounidenses con ascendencia mexicana* recogen algunas cuestiones interesantes.

En las sociedades occidentales, envejecer suele considerarse una amenaza para la salud. Sin embargo, los hechos apuntan a lo contrario. Ahora la gente vive más tiempo, y los estudios revelan que la mayoría de los adultos que pasan de sesenta y cinco años gozan de muy buena salud. En el año 1995, un estudio señaló que más del 70% de las personas con edades comprendidas entre setenta y ocho y ochenta y cuatro años no tenían problemas de salud significativos, y lo mismo ocurría con más del 40% de los mayores de ochenta y cinco.

### Estudiar los estudios

El *Estudio de los anuarios*, llevado a cabo por Harker y Keltner en el año 2001, analizaba las expresiones emocionales de muchas mujeres en las fotos que se hicieron para los anuarios de su época universitaria, y relacionaba sus expresiones faciales con cuestiones como la satisfacción conyugal y el bienestar psicológico treinta años más tarde. Las mujeres que a los veintidós años de edad expresaban emociones más positivas en la foto de anuario también presentaban resultados más favorables después de cumplir los cincuenta.

En el *Estudio sobre estadounidenses de ascendencia mexicana* llevado a cabo por Ostir, Markides, Black y Goodwin en el año 2000, los investigadores analizaron las emociones de un nutrido grupo de chicanos y hallaron que quienes mostraban una actitud más positiva tenían la mitad de probabilidades de morir durante el período de estudio que los sujetos cuyas vidas estaban dominadas por emociones como la ira y el miedo. Otro estudio realizado por Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra y Schouten en el año 2004 demostró que el optimismo aumenta la longevidad.

En la Universidad de California, el profesor de psicología Robert Emmons propuso la idea de que las personas agradecidas se preocupan más por su salud y suelen tener hábitos beneficiosos como, por ejemplo, hacer ejercicio, llevar una dieta sana y hacerse revisiones periódicamente. Las investigaciones de Emmons parecen indicar que las personas agradecidas tienden a ser más optimistas, una característica que fortalece el sistema inmunitario.

### Lista de control para una vida sana

Ed Diener y Robert Biswas-Diener han creado una lista de control para una vida sana. Si vas al médico, puede que te haga algunas preguntas sobre tu estilo de vida y luego, en función de las respuestas que le des, comente contigo los pros y los contras de tus hábitos.



A continuación encontrarás una lista de preguntas típicas que pueden hacerte. Responde sí o no a cada una de ellas.

1. ¿Fumas? Sí/No
2. ¿Bebes alcohol con moderación? Sí/No
3. ¿Tienes un peso normal? Sí/No
4. ¿Trabajas muchas horas delante de una pantalla? Sí/No
5. ¿Te pones protección solar siempre que te expones al sol? Sí/No
6. ¿Comes frutas, verduras a diario? Sí/No
7. ¿Haces ejercicio cuatro veces por semana o más? Sí/No

8. ¿Te cepillas los dientes y te pasas el hilo dental dos veces al día? Sí/No

Las investigaciones de Diener y Diener concluyen que si la respuesta a estas ocho preguntas es afirmativa, el bienestar y la esperanza de vida es mayor que si es negativa.

### **Asegurarse una buena salud**

En las siguientes secciones te mostramos la forma de mejorar las condiciones para estar sano. La gente positiva toma buenas decisiones en materia de salud y está más dispuesta a cambiar de hábitos si los que tiene no son saludables.

Las conclusiones de un estudio realizado con personas mayores en 1995 indican que plantearse el propio bienestar de una manera positiva contribuye enormemente a tener una vida larga y saludable. En particular, los factores que influyen en la probabilidad de mantener un estilo de vida saludable son los que te presentamos a continuación.

#### **No fumar**

Todo el mundo sabe que fumar es malo para la salud y existe abundante información sobre los problemas relacionados con el tabaquismo. Sin embargo, lo que quizá no sepas es que nunca es demasiado tarde para abandonar este vicio y de ese modo hacer algo bueno por tu salud. Por ejemplo, si dejas de fumar en la mediana edad, antes de desarrollar alguna enfermedad grave, evitarás en gran medida el riesgo de muerte asociado al tabaquismo.



Hay numerosas instituciones que pueden ayudarte a dejar de fumar. Puedes buscar información en Internet o consultarlo con tu médico.

#### **Adaptarse a los cambios**

Cuando te sientes positivo, evitas todos los pensamientos negativos que resultan de asomar la cabeza a tu lado oscuro y pesimista. En lugar de luchar contra la vida, ser flexible, resiliente y adaptable te hace más capaz de afrontar problemas y reduce al mínimo el estrés en cualquier situación.

#### **Beber con moderación**

Las estadísticas dicen que el 13% de las mujeres y el 27% de los hombres superan el consumo máximo de alcohol recomendado. El número de adultos con dependencia del alcohol se sitúa en 47 de cada 1000, el doble que el número de adictos a drogas



ilegales. Es probable que hayas recibido información sobre los peligros del consumo excesivo de alcohol; no obstante, como ocurre con todo en la vida, la clave está en la moderación.

A diferencia del tabaco, el consumo moderado de alcohol conlleva ciertos beneficios para la salud, por ejemplo la protección contra enfermedades coronarias.



También para dejar el alcohol hay numerosas entidades de ayuda y apoyo. Pide consejo a tu médico si lo necesitas.

### **Controlar el peso**

En la sociedad occidental cada vez hay más personas obesas o con sobrepeso. Mantener el peso estable y saludable ayuda a evitar problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión. Tu facultativo de cabecera puede orientarte sobre los profesionales que pueden ayudarte a lograr tu peso de forma sana y segura para tu salud.

### **Hacer ejercicio**

Si quieres tener una buena forma física, tienes que proponerte quemar alrededor de 1000 kilocalorías diarias. Para un adulto que pese 60 kilos, esto representa el equivalente a treinta minutos de actividad física moderada, por ejemplo caminar una distancia de 2 kilómetros a buen ritmo, y eso varias veces por semana. Si nunca has hecho ejercicio, empieza con varias sesiones de diez a quince minutos hasta alcanzar la cuota diaria de treinta minutos.

Los niños y los jóvenes necesitan sesenta minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Para favorecer el desarrollo y el crecimiento, el régimen de ejercicio debe incluir al menos dos actividades semanales que sometan los huesos a un estrés físico, por ejemplo bailar o saltar.

## **Cambiar de forma positiva: el modelo de cambio en cuatro etapas**

Elegir un estilo de vida sano depende enteramente de ti. El primer paso consiste en darte cuenta de que puedes elegir.

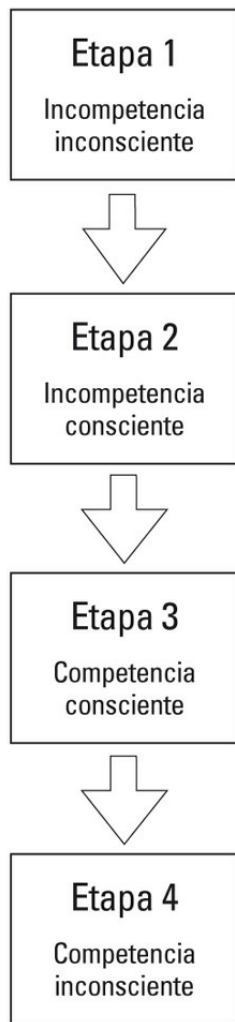
El cambio requiere lo siguiente:

- ✓ Analizar tu estilo de vida actual (presta atención al apartado “Elaborar un plan para aumentar la felicidad

personal”, más adelante en este mismo capítulo).

- ✓ Confeccionar una lista con todos los cambios que quieres hacer.
- ✓ Introducir esos cambios de uno en uno. Si intentas cambiar muchas cosas a la vez, aumentan las probabilidades de fracasar.

Siempre que aprendes algo nuevo, ya sea una habilidad práctica (por ejemplo ir en bicicleta, mecanografiar o navegar por Internet), una habilidad psicológica (por ejemplo modificar una conducta o librarte de creencias o pensamientos negativos) o una habilidad relacionada con la salud (por ejemplo hacer ejercicio o cambiar la dieta), sigues una secuencia de cuatro etapas. Esta secuencia, denominada las cuatro etapas de aprendizaje de Robinson, se muestra en la figura 10-1.



**Figura 10-1:**  
Modelo de cambio en cuatro etapas.

---

**Etapa 1. Incompetencia inconsciente**

La etapa 1 puede describirse como *no sé lo que es y no sé cómo se hace*.

Te sientes infeliz pero desconoces el motivo. Por ejemplo, a lo mejor no eres consciente de que estás bebiendo más alcohol del que te conviene, o cuáles son los efectos de una dosis de alcohol, o que la comida precocinada que compras lleva más sal y más azúcar de lo que suponías. Y continúas haciendo lo mismo sin tener una conciencia clara de los aspectos negativos. Por ejemplo, Julia tenía problemas de insomnio pero no sabía que tomarse ocho cafés al día la estaba afectando negativamente. Hasta que leyó un artículo sobre los efectos del café no se enteró de cómo le estaba afectando toda esa cafeína.

**Etapa 2. Incompetencia consciente**

La etapa 2 puede describirse como *ahora veo lo que estoy haciendo mal, pero no soy*

*capaz de cambiar nada.*

Ya empiezas a ser consciente de lo que ocurre pero no sabes si podrás arreglarlo. Esta es la etapa de toma de conciencia. Por ejemplo, te das cuenta de que no haces tanto ejercicio como deberías pero no sabes de dónde vas a sacar tiempo ni qué tipo de ejercicio puedes hacer.

### **Etapa 3. Competencia consciente**

La etapa 3 puede describirse como *ya sé cómo hacer frente a la situación y me veo capaz de cambiarla a mi favor si hago un esfuerzo consciente.*

Ahora estás aprendiendo y aplicando diversas estrategias pero aún tienes que pensar en lo que haces. Por ejemplo, te has apuntado a un gimnasio y un monitor te ha preparado una dieta y un plan de entrenamiento, pero tienes que pensar en todas las acciones e incluso llevarlas escritas porque no estás totalmente familiarizado con lo que debes hacer.

### **Etapa 4. Competencia inconsciente**

La etapa 4 puede describirse como *no pienso; simplemente hago.*

A fuerza de practicar, tus nuevas habilidades se han vuelto inconscientes. Funcionas con el piloto automático: haces las cosas sin tener que pensar en ellas.

Para triunfar es fundamental avanzar paso a paso, practicar y perseverar.

## **Elaborar un plan para aumentar la felicidad personal**

Toma un poco de distancia y haz inventario de tu vida; intenta determinar cuál es tu situación actual en el terreno físico y en el psicológico. A continuación, valora qué cosas te están funcionando y cuáles deberías cambiar para disfrutar de una vida más feliz, más sana y más positiva.

La auditoría de vida puede ayudarte a identificar a las personas, conductas y actividades que te motivan y aumentan tu confianza y tu felicidad, así como aquellas que te restan confianza y te impulsan a formas de actuar poco saludables.

### **La auditoría de vida**



El ejercicio de la auditoría de vida es útil para identificar aquellos aspectos de tu vida que podrían beneficiarse de un cambio. A fin de obtener el máximo beneficio de una auditoría de vida, lo ideal es llevarla a cabo una vez al año con

revisiones trimestrales para controlar tus progresos. Si trabajas en una tienda o en una oficina, ya estarás familiarizado con las auditorías y los inventarios. Una auditoría de vida tiene exactamente el mismo propósito. Es una manera de averiguar qué tienes, qué te hace feliz, qué necesitas y qué debes eliminar. Cuando hayas identificado las áreas que requieren atención, el siguiente paso consiste en introducir los cambios oportunos. Averiguar qué te gusta y qué te disgusta no sirve de nada a menos que estés dispuesto a eliminar lo malo y hacer más hincapié en lo bueno.

Escribe todas las cosas que te gustan y te disgustan en relación con los siguientes ocho aspectos de tu vida:

- ✓ **Entorno.** Tu apartamento o casa, o la zona donde vives.
- ✓ **Familia.** Tus hijos y familiares.
- ✓ **Relaciones personales.** En particular tu pareja, si la tienes.
- ✓ **Amigos/vida social.** Este aspecto se refiere a las aficiones, grupos sociales y actividades compartidas.
- ✓ **Trabajo.** Tu trabajo y tus esperanzas y objetivos laborales.
- ✓ **Finanzas.** Presupuestos, ahorros, pensiones e inversiones.
- ✓ **Salud.** Por ejemplo la dieta, el ejercicio físico y la forma de controlar el estrés.
- ✓ **Mundo interior/espiritualidad.** El sentido de tu vida.

La figura 10-2 muestra una lista típica de cosas que te gustan y te disgustan, junto con las medidas previstas para introducir los cambios oportunos.

Me gusta	No me gusta/quiero cambiar
Los cambios que he introducido en mi dieta en este último año; me siento mucho mejor. Ahora sigo horarios regulares y como alimentos más sanos.	No hago ejercicio. Todavía bebo demasiado café, y a veces me cuesta conciliar el sueño y estoy algo nervioso.

**Figura 10-2:**

Cosas que te gustan y cosas que no, con las correspondientes acciones correctivas.

Ahora es el momento de elaborar un plan de acción. Piensa en todas las cosas que no te gustan y pregúntate qué puedes hacer para cambiar la situación (fíjate en la figura 10-3).

No me gusta/quiero cambiar	Plan de acción
	1. Ir al gimnasio y hablar con un entrenador personal para que me asesore. 2. Aparcar el coche a 2 km de la oficina y caminar esa distancia todos los días a ritmo rápido.

Falta de ejercicio	<p>3. Subir por las escaleras en la oficina en lugar de coger siempre el ascensor.</p> <p>4. La última vez que hablé con Juan, me dijo que él también tendría que hacer más ejercicio. Podríamos hacer algo juntos para motivarnos mutuamente y pasarlo mejor.</p>
Beber demasiado café	<p>1. No tomar café a partir de las cuatro de la tarde.</p> <p>2. Bajar de seis cafés diarios a solamente tres, y tratar de beber los ocho vasos de agua recomendados. Además, probar los tés de frutas, que también me gustan y no contienen cafeína.</p> <p>3. Reevaluar mis estrategias dentro de un mes por si tengo que modificar algo.</p>

**Figura 10-3:**  
Ejemplo de plan de acción en materia de salud.



Hay más de una forma de cambiar. Si ves que ya estás haciendo bien algo, el cambio puede consistir simplemente en hacer ese algo más a menudo. Por ejemplo, tienes un grupo de amigos que siempre está dispuesto a ayudarte en lo que necesites, y otro grupo que no deja de pedirte favores pero apenas hace nada por ti. Para sentirte más apoyado, procura pasar más tiempo con los amigos del primer grupo y menos con los del segundo grupo.

La confianza aumenta cuando tomas las riendas de tu vida, y disminuye cuando te desentienes de todo y simplemente esperas que las cosas ocurran.

## Superar el estrés

Descubrir la forma de superar el estrés mediante una actitud positiva y estrategias concretas es importante para tu salud y tu bienestar. El estrés crónico se ha relacionado con diversos trastornos y enfermedades, entre las que se cuentan las cardíacas, la hipertensión y la disminución de la función pulmonar. Asimismo, existen pruebas fehacientes de que las personas estresadas tardan más en recuperarse de una lesión, ya que el estrés ralentiza el proceso de curación.

### Entender el estrés

El estrés es el resultado de un desequilibrio entre las demandas que recibes y los recursos que tienes para hacer frente a esas demandas. Cuando las demandas coinciden con los recursos disponibles, experimentas presión. La presión es motivadora y a veces ayuda a sacar lo mejor de uno mismo. Sin embargo, cuando los recursos no bastan para satisfacer las demandas recibidas, aparece el estrés. Cuanto más te exigen y menos recursos tienes, más estresado te sientes.

El estrés es una respuesta biológica que lleva aparejada la liberación de hormonas del estrés en el torrente sanguíneo. La dicotomía *lucha o huida* describe la forma en que el organismo reacciona a la producción de hormonas del estrés. La respuesta de lucha o huida es un mecanismo de supervivencia que debemos valorar y utilizar a nuestro favor. Aunque es improbable que las cosas que te estresan supongan una amenaza para tu vida, el cuerpo responde como si fuera así. A largo plazo, la exposición prolongada a las hormonas del estrés tiene un efecto debilitante.

Además de debilitar el cuerpo, el estrés suele hacer que la gente caiga en actividades poco saludables, como por ejemplo abusar de la bebida, la comida y el tabaco.

Asimismo, puedes experimentar problemas de insomnio y un amplio abanico de síntomas físicos, emocionales y conductuales. Los síntomas de estrés más importantes son:

✓ Síntomas físicos:

- Palpitaciones
- Dolor y opresión en el pecho
- Indigestión
- Disnea
- Náuseas
- Contracciones musculares involuntarias
- Cansancio
- Dolores vagos
- Irritación cutánea o erupciones
- Sensibilidad a las alergias
- Tensión muscular o bruxismo
- Desmayos
- Resfriados frecuentes, gripes u otras infecciones
- Recidiva de enfermedades anteriores
- Estreñimiento o diarrea
- Rápido aumento o pérdida de peso
- Alteración del ciclo menstrual

✓ Síntomas emocionales:

- Cambios de humor
- Preocupación cada vez mayor
- Tensión emocional
- Agotamiento, falta de entusiasmo
- Sentimientos de ira
- Sentimientos de culpa
- Actitud despreciativa
- Nervios, aprensión, ansiedad
- Sentimientos de indefensión
- Pérdida de confianza
- Falta de autoestima
- Falta de concentración
- Soñar despierto

✓ Síntomas conductuales:

- Proclividad a tener accidentes
- Bajo rendimiento laboral
- Mayor consumo de tabaco
- Mayor consumo de alcohol
- Mayor dependencia de fármacos
- Bulimia o pérdida del apetito
- Alteraciones del ciclo de sueño, dificultad para conciliar el sueño y descanso nocturno no reparador
- Pérdida de interés en el sexo
- Mala gestión del tiempo
- Trastornos del habla
- Alejamiento de relaciones de apoyo



- Irritabilidad
- Llevarse trabajo a casa
- Estar demasiado ocupado como para relajarse
- Desatención de la salud

### Gestionar el estrés

Todo el mundo experimenta estrés en algún momento de su vida, de modo que es fundamental aprender a gestionarlo. En este sentido, te serán útiles las siguientes actitudes:

- ✓ **Aceptar la realidad.** El estrés es un hecho, pero puede ocurrir que no reconozcas el problema hasta que sea muy evidente. No esperes a sentirte excesivamente agotado para buscar soluciones. Nadie te va a dar un premio por haberte quedado sin fuerzas para nada. Cuando te das cuenta de que las demandas externas son mayores que los recursos con los que cuentas para hacer frente a la situación, es hora de tomar medidas.
- ✓ **Pedir ayuda.** Por ejemplo, si en el trabajo tienes demasiadas cosas que hacer, habla con tu jefe y cuéntale lo que ocurre. Parte de su trabajo es proporcionarte orientación, así que debes pedírsela. Haz una lista de todas las tareas que tengas asignadas, cuáles son las que te ocupan más tiempo, qué te está retrasando y qué tipo de ayuda necesitas, y coméntalo con tu jefe o con quien espere tus tareas. Si consideras que tu vida personal o laboral suponen una carga excesiva, busca ayuda profesional lo antes posible.
- ✓ **Cuidarte.** Comer sano, relajarte y dormir bien son factores clave para gestionar el estrés. Que comas en el trabajo no significa que debas contentarte con cualquier cosa. Por ejemplo, cuando vayas a hacer la compra el fin de semana, elige alimentos saludables que puedas llevarte a la oficina. Si allí tenéis nevera y microondas, úsalos, y ten siempre a mano alguna pieza de fruta, frutos secos y agua. Si te cuesta dormir, incorpora a tu rutina vespertina algún ritual relajante, por ejemplo leer el periódico o una revista, para que el cerebro tenga tiempo de desconectar antes de irte a la cama. También es importante que evites la cafeína a última hora de la tarde.
- ✓ **Descansar cada cierto tiempo.** No te quedes todo el día pegado al escritorio. Haz pausas de cinco minutos de vez en cuando y aprovecha para pasearte por la oficina. Si crees que no puedes hacer eso, entonces ve caminando hasta el dispensador de agua o la cocina y luego regresa a tu mesa.

- ✓ **No dejar de moverte.** Está más que demostrado que el ejercicio físico ayuda a eliminar las hormonas del estrés, da energía y mejora tanto el estado de ánimo como la salud. Hacer ejercicio no significa necesariamente pasar horas en el gimnasio ni correr hasta echar los higadillos. Es importante hacer ejercicio de forma habitual, y ahora los gimnasios cuentan con entrenadores personales que pueden valorar tu estado de forma física y elaborar un plan de entrenamiento adecuado para ti. Busca algo que te motive (por ejemplo bailar, aparcar el coche a un par de kilómetros de tu oficina, dar un paseo en la pausa del mediodía o subir siempre por la escalera en lugar de coger el ascensor) y procura ir cambiando para no caer en el aburrimiento. Todas estas actividades contribuyen a mejorar tu condición física y a eliminar las hormonas del estrés.
- ✓ **Hablar con la gente.** Relacionarse con otras personas es otra manera de desconectar. Charlar un rato con tus compañeros de oficina sobre cualquier cosa que no tenga que ver con el trabajo es bueno para tu bienestar. Puede que sientas más tranquilo al ver que ellos también están estresados, y que no eres un bicho raro.
- ✓ **Compartir responsabilidades.** Esto va especialmente para las mujeres: no os convertáis en mártires. Si existe la posibilidad de recibir ayuda, no os privéis de ella. Merece la pena pagar a alguien para que te planche si eso te permite descansar un poco. Asegúrate de que las tareas del hogar se reparten entre todos los miembros de la familia. El trabajo puede ser agotador, pero si además tienes que hacerte cargo de la casa sin ayuda, seguro que acabas al límite de tus fuerzas.
- ✓ **Aprender a ser firme y enérgico.** Si te cuesta mucho decir “no”, a lo mejor te vendría bien asistir a un curso de autoafirmación. Para ganarte a los demás y triunfar en la vida es imprescindible que seas capaz de defender tus opiniones de forma contundente.
- ✓ **Hacer vacaciones.** Cuando te vayas de vacaciones, es importante que dejes el móvil en casa y utilices la función de respuesta automática para el correo electrónico. Las vacaciones, por definición, son para evadirse de la vida cotidiana. ¡Nadie ha dicho jamás en su lecho de muerte que ojalá hubiera pasado más tiempo en la oficina!
- ✓ **Tomar el control.** Únicamente tú puedes tomar el control de tu vida, y eso significa hacerte cargo de tus pensamientos, sentimientos y acciones.

## **Tomar perspectiva con respecto a la vida, a ti mismo y a los demás**

La resiliencia psicológica es una arma importante para soportar las presiones de la vida

y mantener alejado el estrés. Las emociones positivas te ayudan a desarrollar la capacidad de tomar decisiones sobre la forma de conducirte por la vida siendo más feliz. Las personas resilientes son más capaces de afrontar situaciones difíciles y están motivadas para salir adelante y mejorar sus condiciones de vida.

Tu forma de pensar influye mucho en tu forma de sentir y los sentimientos dirigen tus conductas. Existe una escuela de tratamiento psicológico que aplica la *terapia cognitivo-conductual* (TCC), que se centra en la relación entre pensamiento y conducta. Encontrarás más información en el libro *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies* ('Terapia cognitivo-conductual para Dummies', inédito en español), de Rhena Branch y Rob Willson (Wiley).

### **Pensamientos negativos, vida improductiva**

¿Tienes pensamientos negativos sobre ti mismo? Por ejemplo, ¿crees que eres un fracaso, que no vales nada, o que eres mala persona, estúpido, antipático o feo? Estas opiniones negativas se alimentan de la propia autoestima y determinan la forma de actuar en el día a día.

Un ejemplo de vida improductiva consiste en pensar que no eres lo suficientemente bueno e intentar compensarlo dedicando el día entero a lograr buenos resultados y complacer a los demás. A lo mejor crees que tienes la obligación de hacerlo todo bien porque, si no, no llegarás a nada, y eres de los que se toman cualquier crítica a la tremenda: "A mi madre no le gusta lo que hago y me lo ha dicho a las claras, así que debo de ser un fracaso". Si piensas así, puede que simplemente te rindas, seas infeliz y dejes de esforzarte por cambiar tus condiciones de vida porque estás convencido de que eres incapaz de lograrlo.

Lo que piensas de ti mismo, de los demás y del mundo en general tiene su origen en los mensajes que recibiste de tus familiares, amigos y allegados cuando eras niño. Te han condicionado para pensar de una determinada manera, y quizá tengas que invertir tiempo y esfuerzo para cambiar esas convicciones, por muy motivado que estés.

### **Huir de las exigencias que te complican la vida**

Podríamos distinguir entre tres tipos de exigencias, que toman la forma de obligaciones. Son las siguientes:

- ✓ **Exigencias hacia uno mismo.** Por ejemplo, pensar que tienes que hacerlo todo bien (genera estrés, ansiedad, vergüenza y culpa).
- ✓ **Exigencias hacia los demás.** Por ejemplo, esperar de alguien que se porte bien y que te decepcionará si no lo hace (genera ira).

- ✓ **Exigencias hacia el mundo.** Por ejemplo pensar que el mundo debe ser un lugar justo (genera autocompasión, conductas adictivas y depresión).

Identificar y cuestionar tus exigencias



Para que te resulte más fácil identificar tus exigencias y las convicciones en las que están fundamentadas, completa las siguientes oraciones:

- ✓ **Exigencias hacia uno mismo.** Tengo que...; de lo contrario... (por ejemplo, *tengo que ser fuerte y capaz; de lo contrario habré fracasado en la vida*).
- ✓ **Exigencias hacia los demás.** Tienes que...; de lo contrario... (por ejemplo, *Tienes que estar de acuerdo conmigo; de lo contrario significará que estoy equivocado y entonces me sentiré fatal*).
- ✓ **Exigencias hacia el mundo.** El mundo tiene que...; de lo contrario... (por ejemplo, *Si hago las cosas lo mejor que sé, el mundo tiene que tratarme bien; de lo contrario no sería justo*).

Una vez identificadas las exigencias que te planteas a ti mismo, a los demás y al mundo, tienes que cuestionarlas de la misma forma que cuando identificaste tus pensamientos negativos en el apartado anterior “Pensamientos negativos, vida improductiva”.

Puedes cuestionar tus exigencias de las siguientes formas:

- ✓ Teniendo en cuenta las repercusiones de tu exigencia sobre ti y sobre las personas que te rodean.
- ✓ Identificando la forma en que la exigencia se activa (los pensamientos, sentimientos y conductas que experimentas).
- ✓ Pensando en el origen de la exigencia y en las experiencias vitales que la mantienen activa.
- ✓ Evaluando las ventajas y las desventajas de aferrarte a esa exigencia.
- ✓ Identificando una manera más adecuada de expresar tu deseo, por ejemplo pasando de una postura negativa a una positiva.
- ✓ Pensando en cómo vas a poner en práctica la exigencia después de reajustarla.

Hay muchas formas de distorsionar la realidad y, como solemos decir a nuestros

clientes, si puedes convencerte de que estás mal, también puedes convencerte de lo contrario.

Los principales tipos de pensamiento autodestructivo son:

- ✓ **Pensamiento extremista.** Solo ves los extremos, bueno o malo, correcto o incorrecto, todo o nada.
- ✓ **Generalización excesiva.** Ves un único acontecimiento negativo y ya crees detectar un patrón. Por ejemplo, piensas que si ha ocurrido una vez, volverá a ocurrir.
- ✓ **Filtro mental.** Eliges un único detalle negativo y te centras en él, rechazando todo lo demás. Nueve de cada diez personas te dicen que tu presentación fue buena, pero tú insistes en dar crédito a la única persona que piensa lo contrario.
- ✓ **Descartar lo positivo.** Rechazas las experiencias positivas por considerar que no tienen importancia. Alguien te dice que has hecho algo bien y tú piensas que simplemente está siendo amable o que cualquiera puede hacerlo.
- ✓ **Extraer conclusiones precipitadas.** Haces una suposición negativa a pesar de no haber hechos concretos que la fundamenten. Esta forma de pensar puede adoptar dos formas, la *lectura del pensamiento* y la *adivinación*.
  - **Lectura del pensamiento.** De forma totalmente arbitraria, decides que alguien ha reaccionado de manera negativa en tu contra y no te molestas siquiera en comprobarlo. Por ejemplo, un amigo tuyo no te ve y, por lo tanto, no te saluda, y entonces crees que está enfadado contigo por algo.
  - **Adivinación.** Una especie de profecía autocumplida. Por ejemplo, tienes que presentar una ponencia y estás convencido de que lo vas a hacer fatal. Cuando llega el momento, estás tan nervioso que se te olvida el texto. Luego te dices a ti mismo que ya sabías lo que iba a pasar.
- ✓ **Magnificación o minimización.** Exageras la importancia de errores pequeños o restas valor a las cosas buenas.
- ✓ **Catastrofismo.** Utilizas un lenguaje exagerado (por ejemplo “¡Es espantoso! o ¡Qué pesadilla!”) y así haces una montaña de un grano de arena.
- ✓ **Razonamiento emocional.** Das por sentado que tus emociones negativas reflejan la realidad de las cosas. Por ejemplo, hiciste una estupidez y por eso crees que eres estúpido.
- ✓ **Etiquetado.** En lugar de poner nombre a tu error, te pones a ti mismo una etiqueta negativa: “Soy idiota”. Cuando te molesta la forma de actuar de alguien, le pones a él una etiqueta negativa: “Es idiota”.

- ✓ **Personalización.** Te lo tomas todo como algo personal y asumes la culpa aunque no te corresponda o tan solo tengas una responsabilidad parcial. Por ejemplo, un compañero de trabajo no te pasó a tiempo la información que necesitabas, así que te echas toda la culpa por haber entregado tarde un informe.

## **Aumentar tus recursos**

Es importante que dispongas de recursos suficientes para poder echar mano de ellos cuando atraveses un mal momento. Además de consultar con tu médico las dudas que tengas sobre tu salud, puedes hacer lo siguiente:

- ✓ **Hablar con tus amigos y apoyarte en ellos.** Por ejemplo, si quieres adelgazar o hacer más ejercicio, puede que alguno de tus amigos se encuentre en tu misma situación. Es mucho más fácil afrontar tu problema de sobrepeso con la ayuda de un amigo que ve las cosas como tú.
- ✓ **Ir al gimnasio.** Hoy en día un gimnasio es mucho más que un lugar donde hacer ejercicio. Muchos entrenadores personales tienen conocimientos sobre nutrición y salud; además, en algunos centros se imparten clases sobre esos temas para potenciar el efecto de los entrenamientos.
- ✓ **Ir al médico.** Si estás preocupado por algún aspecto de tu salud, nuestra recomendación es que te dirijas a tu médico de familia. En muchos centros de atención primaria imparten seminarios sobre conductas preventivas que pueden ayudarte a tener mejor salud.

## **Aprender a recuperarse**

Con toda seguridad, a lo largo de tu vida tendrás que enfrentarte a circunstancias difíciles o problemas de salud, y por eso es importante que sepas gestionar esas situaciones de manera efectiva. Para regresar a un estado de buena salud o a un estilo de vida saludable, debes hacer lo siguiente:

- ✓ Saber qué cosas contribuyen a tener una buena salud.
- ✓ Adoptar hábitos sanos.
- ✓ Tomar medidas en cuanto veas que ocurre algo malo.
- ✓ Buscar ayuda profesional si la necesitas.

Adoptar un enfoque positivo en cuanto a tu salud y tu bienestar psicológico depende enteramente de ti. La decisión de llevar una vida más saludable y adoptar una forma

de pensar positiva que redunde en la mejora de la salud es la manera óptima de mantenerse en forma y disfrutar de la vida durante más tiempo.

## Parte IV

# La psicología positiva en el mundo real



—Ya sé que con la psicología positiva celebramos el valor de las cosas corrientes, pero ¡el anillo de compromiso me gustaría que fuera excepcional!



**En esta parte...**

Amor, familia y trabajo: los tres pilares de nuestra vida cotidiana. En la parte IV te enseñamos a aplicar la psicología positiva en situaciones reales para cuidar relaciones significativas, ejercer una paternidad responsable y reforzar los lazos en tu red familiar extensa.

Asimismo, verás de qué formas las teorías y técnicas de la psicología positiva pueden mejorar tu experiencia y rendimiento laboral.



## Capítulo 11

---

# Hacer que las relaciones funcionen

---

### En este capítulo

- ▶ Crear una relación de pareja positiva
  - ▶ Entender las complejidades de la comunicación
  - ▶ Cuidar las amistades
- 

En este capítulo explicamos la manera de forjar relaciones de pareja positivas y amistades sólidas. Tus experiencias cotidianas cobran más valor si las compartes con tu pareja, tu familia, tus compañeros de trabajo y tus amigos. Según concluyen varios estudios, las personas que viven en pareja obtienen puntuaciones más altas en lo que en psicología se denomina *bienestar subjetivo*, es decir, la percepción de la felicidad propia. Llevarse bien con la gente y disfrutar de relaciones satisfactorias es fundamental para el bienestar. ¿Quién sabe? Puede que algún día pierdas el trabajo, tu estatus y tu dinero, pero contar con el apoyo de las personas que de verdad se preocupan por ti y por quienes tú también te preocupas es la mejor relación que puede existir. En este capítulo hablamos también de lo que podríamos llamar *comunicación positiva*, y de cómo ser capaz de comunicarte bien con otras personas contribuye a forjar relaciones felices y saludables.

## Conocerse a uno mismo

Seguro que lo has vivido: conoces a alguien y conectáis inmediatamente. Al principio todo es maravilloso y ni se te pasa por la cabeza que vuestros sentimientos puedan cambiar jamás. Te imaginas viviendo con esa persona y no le encuentras ningún hábito molesto, como mucho alguna pequeña manía que te resulta encantadora. Cuando estáis juntos te comportas lo mejor que sabes. Con el paso del tiempo, sin embargo, la situación cambia. Os vais conociendo cada vez mejor y os sentís cómodos y relajados el uno con el otro. Y cuando te relajas, empiezas a comportarte como realmente eres.

Es entonces cuando esos molestos hábitos que antes te parecían tan encantadores empiezan a perder toda su gracia.

Existe un modelo concreto que propone cinco ingredientes para que una relación afectiva llegue a buen puerto. Estos ingredientes son:

- ✓ **Conocer y darse a conocer.** Ambos miembros de la pareja deben conocer el pasado, los sentimientos, las creencias y las actitudes del otro. Esto implica que te abras totalmente a la persona que amas y le reveles información sobre ti, a la vez que le haces preguntas para que os lleguéis a conocer mejor el uno al otro. Esta parte del modelo consiste en profundizar en la relación, conocer mejor a la otra persona y compartir con ella intimidades a medida que entre ambos crece un vínculo de confianza y comprensión mutua.
- ✓ **Atribuciones.** Son tus explicaciones o inferencias sobre las causas del comportamiento de tu pareja. Continuamente estás atribuyendo explicaciones al comportamiento de otras personas. Por ejemplo, si a tu pareja se le olvida recoger la ropa de la tintorería, puedes buscar una explicación positiva (“Se le complicó la tarde porque el tren iba con retraso, así que no es culpa suya”) o negativa (“Lo dejó para lo último, como hace siempre, y al final se quedó la ropa sin recoger”) a esa conducta en particular. No es de extrañar que las personas que atribuyen explicaciones más positivas a las conductas de sus parejas sean las que disfrutan de las relaciones más felices. No obstante, hay una gran diferencia entre una atribución positiva para cosas de poca importancia y otra para, pongamos por caso, que tu pareja te dé una paliza. Muchas personas maltratadas buscan excusas para el comportamiento de su pareja, pero eso no es lo mismo que atribuir explicaciones.
- ✓ **Aceptación y respeto.** Significa escuchar y respetar lo que el otro tiene que decir y no cebarse en él o ella, especialmente cuando surge una desavenencia. Esta forma de actuar busca recompensar las conductas que funcionan ofreciendo una respuesta positiva, en lugar de centrarse en lo negativo. Se ha comprobado que las parejas felices se dedican cinco halagos por cada reproche. Si señalas siempre lo que tu pareja no está haciendo bien y te olvidas de lo bueno, puedes llegar a desmoralizarla. De igual modo, si recibe una respuesta positiva, tu pareja estará más dispuesta a aceptar tus críticas con una mentalidad abierta.
- ✓ **Reciprocidad.** Consiste en encontrar la forma de compartir, no aprovecharse el uno del otro y tener unas normas básicas que ambos consideren satisfactorias. Por ejemplo, los dos hacéis todas las tareas del hogar o bien os las repartís en función de vuestras respectivas preferencias. Esta parte del proceso también contribuye a aumentar la confianza y la seguridad.

- ✓ **Continuidad.** Una relación está en continuo cambio y crecimiento, y hace falta tiempo para darse cuenta de ello. Cuantos más años estéis juntos, más podéis cambiar. Por ejemplo, es improbable que seas la misma persona a los veinte que a los cuarenta años, de manera que debéis continuar hablando el uno con el otro para que tengáis la oportunidad de crecer y cambiar juntos. Si queréis mantener la relación viva y evolucionar juntos, debéis trataros con amor y respeto, intentar comprenderos el uno al otro, mantener una buena comunicación, dominar el arte del compromiso y conceder la misma importancia a las necesidades de ambos.

## Evitar los peligros de las relaciones

En toda relación acechan dos grandes peligros. El primero es suponer que todo el mundo piensa igual que tú. El segundo es esperar la perfección.

### Suponer que todo el mundo es como tú

Uno de los mayores peligros de las relaciones consiste en creer que la otra persona piensa igual que tú. Puede ocurrir que dos personas piensen igual, pero lo normal es que no sea así. Por ejemplo, las familias actúan de maneras diferentes; pueden tener similitudes con otra familia, pero generalmente se rigen por sus propias normas. Cuando dos personas se juntan, traen consigo sus respectivos historiales familiares y reglas para vivir. No es que un conjunto de reglas sea mejor que el otro; simplemente son diferentes. Una de las cosas que hacen falta para que una relación llegue a buen puerto es comprender esta realidad y encontrar una solución beneficiosa para ambos que permita a cada uno obtener lo que quiere, pero no a expensas del otro.



¿Alguna vez, siendo pequeño, fuiste a casa de un amigo y descubriste que su familia tenía unas costumbres completamente diferentes a las tuyas? Por ejemplo, puede que en tu casa siempre comierais sentados a la mesa. Sin embargo, cuando estabas en casa de tu amigo te daban una bandeja y te dejaban ver la televisión mientras comías. Haz una lista con todos los ejemplos que recuerdes de cuando descubriste que otras personas actuaban y pensaban de manera diferente a ti y tu familia. ¿Qué pensaste al ver que no todo el mundo hacía las cosas igual? ¿Aprendiste algo de ese descubrimiento? ¿Decidiste cambiar algo por esa razón? No te limites a tu infancia; piensa en ejemplos más recientes.

Una de las mayores lecciones que debes aprender en lo que a relaciones se refiere es que las personas piensan, sienten y actúan de formas distintas. Si tienes eso claro te

será más fácil evitar uno de los principales peligros de las relaciones, llamado *yo tengo razón y tú te equivocas*.

Buscar el compromiso y una solución en la que ambos salgáis ganando siempre que sea posible os ayudará a ti y a tu pareja a tener éxito en todo lo que hagáis juntos. Por ejemplo, a lo mejor todavía prefieres comer en familia en torno a una mesa mientras que tu pareja es más informal a este respecto. Podéis resolver esta diferencia acordando comer sentados a la mesa entre semana y frente al televisor el sábado y el domingo.

### **¡Viva la perfección!**

El segundo peligro consiste en esperar que tú mismo y la otra persona seáis perfectos. Los psicólogos utilizan el término *ser humano falible* para explicar el hecho de que nadie es perfecto ni tiene la razón siempre. Los seres humanos somos falibles y hacemos cosas mal, y no hay que avergonzarse por eso. Como ya dijimos en el capítulo 3, aprender a aceptar las diferencias y perdonar los errores, tanto los nuestros como los ajenos, es imprescindible para cultivar una relación más feliz, más sana y más positiva.

## **Reconocer y utilizar las fortalezas del otro**

En el capítulo 7 hablamos de las fortalezas personales: qué son y cuál es la manera de identificarlas, potenciarlas y utilizarlas en tu beneficio. Las fortalezas personales también intervienen en las relaciones. Es bastante común que en las parejas y las amistades se busque a alguien cuyas fortalezas personales complementen las propias. Fíjate en tus amigos y familiares y piensa en las parejas que han escogido. Quizá observes que cada persona aporta algo diferente a la relación que la hace más fuerte cuando ambos colaboran. Por ejemplo, una persona puede ser muy inteligente y haber sido bendecida con un gran coraje, pero a lo mejor tiene una tendencia a librar sus batallas con más agresividad de la que la situación exige, lo cual no siempre es bueno. Su pareja quizá tenga una gran inteligencia social y emocional y la utilice para manejar situaciones difíciles, consciente de que a veces hay que llegar a un compromiso y perder una batalla para ganar la guerra. En este caso, mediante la combinación de dos fortalezas personales complementarias, los dos miembros de la pareja pueden enfrentarse a situaciones complicadas. El más comedido puede suavizar la actitud del otro, indicándole cuándo es conveniente dar un paso atrás.

En una relación de pareja ideal, las dos personas atesoran gratitud, inteligencia emocional, bondad, generosidad, respeto y estima. Sin embargo, en ocasiones se forman parejas donde estas fortalezas personales esenciales no están presentes. En tal

caso, es fácil que esas dos personas discutan a menudo, actúen de forma egoísta o se hagan daño el uno al otro. Cuando empiezas a pensar en las fortalezas personales en el contexto de una relación, no cuesta saber por qué algunas relaciones funcionan bien y otras no.

Las relaciones de pareja generalmente prosperan cuando los dos utilizan sus respectivas fortalezas personales en beneficio mutuo, y también sus fortalezas combinadas al tratar con terceros. Si estás con alguien, piensa en las fortalezas personales que aportas tú a la relación y en las que aporta tu pareja. Antes de hacer el siguiente ejercicio, quizá te resulte útil hacer el ejercicio del capítulo 7 para aprender a reconocer las fortalezas de otras personas. Aunque estos ejercicios se refieren a ti como individuo, también sirven para reconocer las fortalezas personales de otros.

#### Calibrar las fortalezas personales de tu relación de pareja



Piensa en tu relación de pareja o bien, si ahora mismo no la tienes, en tu última relación. Escribe en un papel:

- ✓ Todas las fortalezas que tú aportas o aportaste a la relación.
- ✓ Todas las fortalezas que la otra persona aporta o aportó a la relación.

En la tabla 11-1 encontrarás algunas ideas para empezar.

**Tabla 11-1: Ejemplos de fortalezas personales en una relación**

<i>Mis fortalezas personales</i>	<i>Las fortalezas personales de mi pareja</i>
Gratitud	Bondad/generosidad
Bondad/generosidad	Intimidad/tenerte en alta estima
Misericordia	Equidad
Autocontrol	Gratitud
Entusiasmo	Integridad

Cuando hayas terminado la lista, piensa en lo siguiente:

- ✓ Qué fortalezas personales compartís y si esas fortalezas son una ayuda o un obstáculo para la relación.
- ✓ Qué fortalezas personales de tu pareja no coinciden con las tuyas y si esas

fortalezas pueden ser una ayuda o un obstáculo para la relación.

- ✓ Qué fortalezas personales le faltan a tu pareja y si esa carencia está afectando negativamente a la relación.
- ✓ Qué fortalezas personales te faltan a ti y si esa carencia está afectando negativamente a la relación.

Reconocer y utilizar tus fortalezas personales puede ayudar a que tu relación vaya viento en popa. Al identificar y analizar vuestras fortalezas personales, tú y tu pareja estáis en una posición mucho mejor para apreciar el modo en que funciona vuestra relación, el motivo de que funcione así o quizá el motivo de que no funcione tan bien como podría. Ese conocimiento os ayuda a encontrar maneras más efectivas de utilizar vuestras fortalezas personales como pareja. Asimismo, tienes la oportunidad de trabajar en las fortalezas personales que te faltan o que tienes menos desarrolladas pero podrían mejorar tu relación.

## Utilizar la comunicación positiva

Una de las claves para que una relación funcione es una comunicación efectiva, la cual, a su vez, se relaciona con lo que en psicología positiva se llama *inteligencia emocional* y con la habilidad de escuchar de forma activa. Si vas al capítulo 7, verás que la inteligencia emocional es una de las fortalezas personales de la virtud llamada *amor*.

### Elegir el camino de las emociones inteligentes

La *inteligencia emocional* (a menudo llamada CE, siglas de coeficiente emocional) es un término utilizado con frecuencia en relación con las habilidades personales asociadas al desarrollo de relaciones fructíferas. A lo mejor crees que la clave para tener éxito en la vida, en el trabajo o en tus relaciones es tu coeficiente intelectual (CI). Sin embargo, lo cierto es que, a este respecto, el CI influye mucho menos que el CE. El CE se centra en lo que hace falta para forjar y mantener relaciones provechosas, y puedes estar seguro de que, si interaccionas de la manera correcta con las personas que te rodean, la vida te resultará mucho menos complicada y más satisfactoria. El CI hace más hincapié en la capacidad de comprensión y en el razonamiento lógico: puede resultarte útil para aprobar exámenes, pero no te ayuda en absoluto a gestionar tus relaciones. El CE tiene que ver con la capacidad de comprender las emociones y los sentimientos de los demás. Las relaciones se ven afectadas por lo que sienten las personas y por el modo en que tú gestionas tus emociones y las emociones ajenas. En



este sentido, las emociones influyen mucho en la capacidad de disfrutar de una relación fructífera.

La inteligencia emocional comprende cinco habilidades fundamentales:

- ✓ **Reconocer las emociones propias.** Ser capaz de entender lo que estás sintiendo.
- ✓ **Controlar las emociones propias.** Ser capaz de manejar adecuadamente tus sentimientos. Por ejemplo, a lo mejor estás enfadado porque no has conseguido algo que querías, pero no te coges un berrinche ni te pones a gritar.
- ✓ **Mantener la motivación.** Por medio del autocontrol (una de las fortalezas personales enmarcadas en la templanza, tal y como vimos en el capítulo 7) consigues retrasar la gratificación y evitas actos impulsivos. Por ejemplo, crees que tu marido está siendo egoísta porque no aprecia todo el tiempo y el esfuerzo que dedicas a las labores domésticas. Podrías dejarle una nota en la mesa de la cocina y largarte a pasar el fin de semana con una amiga, dejando la casa manga por hombro y el fregadero hasta arriba de platos sucios, pensando “¡Así aprenderás!”, pero en lugar de eso practicas el autocontrol y decides que mantener una conversación con él sobre cómo te sientes es una opción mucho mejor.
- ✓ **Reconocer las emociones ajenas.** La empatía depende del autoconocimiento emocional y es una habilidad básica para el trato con los demás. Ser ciego a las emociones te puede costar graves disgustos. Si eres capaz de entender lo que otra persona está sintiendo, entras en sintonía con sus deseos o necesidades, y eso puede ayudarte a decidir cuál es la mejor estrategia para plantear tu punto de vista.
- ✓ **Saber gestionar las relaciones sociales.** Manejar las relaciones de forma positiva es una habilidad que quizá tengas que esforzarte por desarrollar. Las personas que destacan en este aspecto generalmente tienen éxito en todas las facetas de su vida. Por ejemplo, tu pareja tiende a reaccionar de forma muy emocional, tú haces lo mismo y entonces acabáis enzarzados en una discusión, los dos de mal humor y con la sensación de que os han tratado injustamente. Sin embargo, si mantienes la calma, muestras empatía y reduces la tensión, es mucho más probable que lleguéis a un desenlace mejor.

## Reconocer tus propios sentimientos



Saber reconocer y manejar tus propios sentimientos es una habilidad importante que debes adquirir antes de intentar siquiera gestionar las emociones de otras personas. La sinceridad y el autoconocimiento son fundamentales. A algunas personas se les da mejor que a otras entender lo que están sintiendo. Hemos creado el siguiente ejercicio para ayudarte a desarrollar tu competencia emocional.



Piensa en distintas situaciones en las que hayas experimentado las emociones relacionadas en la tabla 11-2 y escribe lo que sentiste en aquel momento. No hace falta que reflexiones sobre todas las emociones de la lista, sino únicamente sobre las que te cueste más identificar y afrontar.

**Tabla 11-2: Identificar tus emociones**

<i>Emoción</i>	<i>Emoción</i>
Búsqueda de aprobación	Aburrimiento
Afecto	Ser necesitado por alguien
Miedo	Competitividad
Ira	Confusión
Ansiedad	Despreocupación
Atracción	Estar a la defensiva
Decepción	Rechazo
Libertad	Repulsión
Frustración	Respeto
Culpa	Tristeza
Esperanza	Satisfacción
Pena	Timidez
Inferioridad	Sospecha
Intimidad	Superioridad
Celos	Ingratitud

Después de haber descrito cómo te sentiste en todas esas situaciones, probablemente tengas un mejor conocimiento de tus propias emociones. Ser consciente de lo que estás pensando y sintiendo es un paso importante para saber escuchar a los demás y entender sus emociones.

Escuchar significa volcar toda tu atención en lo que te está diciendo la otra persona con el propósito de entenderla realmente. No lo conseguirás si haces lo siguiente:

- ✓ Centrarte en tus propias emociones (por ejemplo, te pones a la defensiva o te enfadas).
- ✓ Planear lo que vas a decir (por ejemplo, “¡Estás tergiversándolo todo!”).
- ✓ Distraerte de algún modo (por ejemplo, pensando en lo que vas a hacer a continuación).

Por lo tanto, debes esforzarte por superar los obstáculos que te impidan escuchar a la otra persona de manera efectiva.

Es importante señalar también que, a veces, las acciones dicen más que las palabras. Lo que está pensando y sintiendo tu interlocutor puede deducirse en buena medida de su lenguaje corporal y su forma de expresarse, no únicamente de lo que está diciendo.

## Captar las señales no verbales

Conocer las señales a las que debes estar atento puede mejorar enormemente tu capacidad de discernir lo que tu interlocutor está pensando y sintiendo. A este respecto, existen dos grandes enfoques.

### Escuchar el tono de voz

¿Tu pareja te dice que es feliz pero su voz tiene una entonación plana o parece cansada? Esta falta de concordancia debe tenerse en cuenta. Si conoces bien a la persona, sabes qué emociones está expresando y puedes valorar si esa es su manera habitual de comportarse. Cuando escuches a tu pareja, ten en cuenta lo siguiente:

- ✓ **Entonación.** La entonación dice mucho sobre lo que está sintiendo alguien. ¿Su voz te parece uniforme y mesurada o crees ver un punto de angustia?
- ✓ **Tono.** El tono de la voz cambia cuando la persona experimenta sentimientos negativos. Un registro mucho más agudo puede indicar ansiedad.

- ✓ **Velocidad.** Un hablar más rápido o más lento de lo normal puede ser indicativo de un amplio abanico de sentimientos.
- ✓ **Vocabulario.** ¿Las palabras que utiliza la otra persona te parecen extrañas o fuera de lugar? Un cliente dijo que los domingos se sentía como “un reloj que hace tictac”. La descripción hizo que mereciera la pena esforzarse por averiguar lo que quería decir (resultó que le horrorizaba ir a trabajar el lunes).

### Observar el lenguaje corporal

Igual que el lenguaje de signos, el lenguaje corporal transmite un mensaje. Al hablar con alguien, quizá notes que sus palabras no concuerdan con sus gestos, y entonces tengas la sensación de que te está ocultando algo. Por ejemplo, si le preguntas a tu pareja cómo se siente, a lo mejor te responde: “Estoy bien”. Sin embargo, no te lo crees porque su expresión facial y el tono de su voz te dicen que no es así. Es sorprendente la habilidad que tienen algunas personas para leer las emociones a través del lenguaje no verbal. No es algo que te hayan enseñado; simplemente lo aprendiste al crecer, probablemente sin pensar en ello siquiera.

Cuando observes el lenguaje corporal, ten en cuenta lo siguiente:

- ✓ **Actitud general.** Expresiones faciales, movimientos de las manos y los ojos. ¿Qué emociones está expresando? No extraigas conclusiones precipitadas. ¡A lo mejor la persona simplemente parece tensa porque le preocupa llegar tarde a su cita con el dentista! La forma de estar de pie o de sentarse también puede revelar los sentimientos. Por ejemplo, si has discutido con tu pareja, a lo mejor quiere distanciarse un poco de ti hasta que las cosas se hayan enfriado, en cuyo caso te hablará desde más lejos de lo habitual. Por el contrario, si está preocupado o preocupada por la relación, puede que quiera estar más cerca de ti.
- ✓ **Expresiones faciales.** Cuando sonríes y miras a alguien a los ojos, generalmente te estás mostrando accesible. La tensión facial, en cambio, puede indicar tensión emocional.
- ✓ **Contacto visual.** Evitar el contacto visual es señal de malestar o nerviosismo; otras veces refleja la necesidad de reflexionar sobre algo que se ha dicho. Clavar la mirada en alguien durante mucho tiempo seguido puede percibirse como una muestra de agresividad. El contacto visual normal es cuando miras a la otra persona a los ojos el 70% del tiempo, aproximadamente.
- ✓ **Gestos.** Los gestos físicos normalmente concuerdan con el estado de ánimo. Si te encuentras con tu pareja o con un buen amigo, es posible que automáticamente le des un beso o un abrazo, o puede que le cojas la mano o le

pases el brazo por encima de los hombros. Estos gestos muestran al mundo el tipo de relación que tienes con esa persona y lo que sentís el uno por el otro en ese momento.

Los gestos que utilizas también están influidos por la cultura donde vives y lo que se considera un comportamiento normal. Por ejemplo, en el Reino Unido generalmente besamos a los amigos en una mejilla solamente, mientras que en España lo normal es dar dos besos, y en París son tres en total, alternando ambas mejillas; por eso si has acudido a un acto parisino con muchos amigos, ¡más vale que planifiques la despedida con tiempo suficiente si no quieres dejarte a nadie!

La gente también hace gestos inconscientes que revelan sus verdaderos sentimientos. Si estás nervioso o inquieto por algo, puede que te toques el pelo o te pellizques la ropa sin ser consciente de lo que haces. Los movimientos de las manos también pueden indicar el estado de ánimo. Cuando experimentas una emoción intensa, por ejemplo entusiasmo o ansiedad, puedes gesticular con gran vehemencia.

## Ajustar el climatizador

Igual que las flores necesitan un determinado tipo de suelo y ciertas condiciones climáticas para florecer, las relaciones requieren un clima emocional adecuado para prosperar. Las tres cualidades siguientes te ayudarán a saber qué está pensando y sintiendo tu interlocutor:

- ✓ **Empatía.** La empatía es la capacidad de ver el mundo con los ojos de la otra persona. Se trata de ponerte en el lugar del otro. Si lo consigues, te será mucho más fácil entender las razones por las cuales esa persona piensa, siente y actúa como lo hace. Por ejemplo, si tu pareja o un amigo tuyo salió muy herido de una relación anterior, imaginar cómo se siente te ayudará a comprender por qué le cuesta tanto formar nuevos lazos con otras personas. Este conocimiento te ayuda a decidir la mejor forma de manejar la situación. A lo mejor querrías que tu relación con alguien avanzara más rápido, pero ves que esa persona no se siente del todo cómoda con eso y decides frenar un poco para que tenga tiempo de conocerte mejor y confiar en ti.
- ✓ **Respeto.** Todos somos diferentes y a menudo te encuentras con personas que sostienen puntos de vista opuestos a los tuyos. No se trata de quién tenga razón; simplemente sois diferentes. Por ejemplo, supongamos que tu pareja tiene una relación complicada con su familia y apenas se ven. A lo mejor crees que pasar tiempo con la familia es importante, de manera que te cuesta aceptar que la persona que amas actúe de esa forma. Sin embargo, eso es lo que ha elegido y tú

tienes que aceptar su decisión aunque no te guste.

- ✓ **Autenticidad.** Para ser auténtico, basta con que seas tú mismo. No debes desviarte de tu camino para quedar bien ni actuar según las reglas de los demás con el único propósito de obtener su aprobación. Ser auténtico significa ganarse el respeto de la gente, de modo que todo el mundo sepa a qué atenerse contigo.

## No dejar de hablar

Por mucho que las conversaciones puedan nacer del corazón, te resultará muy útil usar tus habilidades para que la conversación fluya y no se interrumpa de manera abrupta. Aquí es donde entra en juego el arte de hacer preguntas.

En nuestras conversaciones cotidianas utilizamos distintos tipos de preguntas, pero los dos más utilizados son las abiertas y las cerradas.

### Preguntas cerradas

Una pregunta cerrada es la que, en principio, se contesta con un sí o con un no. Por ejemplo: “¿Te apetece un café?” o “¿Te gusta esa chica?”. Las preguntas cerradas van bien para obtener información directa, pero no contribuyen a que la gente proporcione más detalles en su respuesta.

### Preguntas abiertas

Las preguntas abiertas animan a la gente a hablar más, ya que es casi imposible responder con un monosílabo. La persona preguntada tiene que valorar varias respuestas posibles al tema planteado.

Las preguntas abiertas fomentan:

- ✓ El pensamiento y la reflexión.
- ✓ La manifestación de opiniones, pensamientos y sentimientos.

Las preguntas abiertas comienzan con las partículas *qué, dónde, por qué, cuándo y cómo*.

Ejemplos de tales preguntas son:

- ✓ “¿Cómo te sientes cuando tu madre te dice eso?”.
- ✓ “¿Dónde crees que podrías ceder un poco?”.
- ✓ “¿Qué podrías hacer para cambiar las cosas?”.
- ✓ “¿Cuándo empezaste a sentirte agobiado con nuestro matrimonio?”.



Observa que, en los ejemplos anteriores, la única pregunta abierta que falta es la que comienza con la partícula *por qué*. La razón es que, si bien preguntar por los porqués resulta útil, como no utilices el tono de voz adecuado en tus preguntas es posible que la otra persona crea que eres un entrometido y que la estás interrogando. Sin embargo, si las preguntas que empiezan con *por qué* se formulan bien y se utilizan con mesura, permiten obtener mucha información. Por ejemplo: “¿Por qué crees que debes tener siempre el control?”.



Observa la diferencia entre las preguntas abiertas y las cerradas. ¿Cuáles crees que dan lugar a respuestas más fructíferas?

En la tabla 11-3 encontrarás más ejemplos de preguntas abiertas y cerradas. Piensa en el impacto emocional que esas preguntas causarían en ti. Según vayas avanzando por la tabla, comprobarás que las preguntas cerradas resultan muy directas, lo cual puede sentar mal a quien las debe responder. Las preguntas abiertas, en cambio, permiten que la otra persona responda sin sentirse atacado.

Tabla 11-3: Ejemplos de preguntas abiertas y cerradas

<i>Pregunta cerrada</i>	<i>Versión abierta</i>
¿Estás contento con nuestra relación?	¿Qué cosas te gustan de nuestra relación?
¿Quieres cambiar la forma en que hacemos las cosas?	¿Cómo podríamos mejorar nuestra relación?
¿Pasamos suficiente tiempo juntos?	¿Qué podríamos hacer para pasar más tiempo juntos?

## Tú, yo y nosotros

Los tres factores de toda relación fructífera son el tú, el yo y el nosotros. Cuando prestas atención a estos tres factores, aumentan mucho las posibilidades de disfrutar de una relación feliz, saludable y capaz de resistir el paso del tiempo.

### El tú

Tu pareja entra en la relación como una persona independiente que elige pasar tiempo contigo. No pasa a ser de tu propiedad, no depende de ti en absoluto y no espera que tú te responsabilices de él o ella.

Tu pareja tiene sus propios gustos e intereses (puede que eso fuera una de las cosas que te atrajeran de él o ella en un primer momento) y es importante que los mantenga fuera de la relación. Por ejemplo, que te gusten todos los amigos de tu pareja es algo fantástico, pero no esencial. Si no congenias con alguno de sus amigos, puedes limitar el contacto con él o ella sin coartar la libertad de tu pareja para mantener una relación independiente con esa persona. Al animar a tu pareja a que conserve parte de su independencia, estás ayudándola a mantener su salud psicológica y emocional. Eso no solo es bueno para la persona que amas, sino también para vuestra relación.

### **El yo**

Al yo se le aplican las mismas reglas que al tú: es importante que tengas tus propias actividades y conserves tu independencia. Querer a alguien no significa renunciar a tu identidad.

### **El nosotros**

Cuando dos personas se juntan, aparece un tercero: el nosotros, que es la relación que ambos estáis creando. Tiene que ver con el tiempo que pasáis juntos como pareja e interactuando con otras personas.

Para que una relación sea positiva y saludable, los dos tenéis que averiguar la manera de que funcionen el tú, el yo y el nosotros. Inevitablemente, el nosotros se va a llevar una parte del tiempo que antes tenían el tú y el yo. Cada pareja es diferente y tiene sus propias necesidades en cuanto al tiempo asignado al tú y al yo; esta es una de las cuestiones sobre las cuales tú y tu pareja debéis reflexionar seriamente. Aunque es perfectamente posible tener una relación saludable en la que nosotros se lleve más tiempo que el tú y el yo, siempre existe una necesidad de independencia que afecta a los dos miembros de la pareja. Además, ¡si os pasáis el día juntos se os terminarán los temas de conversación!

## **Invertir tiempo**

Las relaciones, como cualquier otra cosa que crece, necesitan mucho amor y cuidados. Numerosas relaciones pasan por malos momentos porque los miembros de la pareja no dedican tiempo suficiente a cultivar el nosotros. Con el ritmo de vida frenético que lleva mucha gente y la familiaridad que resulta de llevar cierto tiempo viviendo con alguien, es fácil que una pareja acabe separándose sin comerlo ni beberlo.

Por lo tanto, para que la relación continúe creciendo y floreciendo, es importante pensar en la forma de mantenerla viva y con buena salud.



## Planificar la cita perfecta

Cuando conoces a alguien que te gusta y te planteas llegar a más, el siguiente paso es empezar a salir juntos. Las citas os brindan la oportunidad de conoceros mejor y vivir experiencias que luego podáis recordar. Comer fuera, ir al cine, hacer deporte o quedarse en casa y preparar la cena son actividades que suelen compartir muchas parejas que acaban de formarse.

Sin embargo, cuando ya lleváis tiempo juntos, es fácil que desaparezca la diversión y la emoción de aquellas primeras citas. Una manera de mantener viva la magia en vuestra relación consiste en no abandonar la idea de quedar con tu marido, esposa o pareja. Una de las cosas buenas de conocer bien a alguien es que sabes lo que le gusta y, por lo tanto, puedes tenerlo en cuenta al planear una cita. Sin embargo, en la variedad está el gusto, así que podéis pasarlo igual de bien probando juntos cosas completamente nuevas.

Cuando llegan los hijos, generalmente queda menos tiempo para disfrutar como pareja. De hecho, el tú, yo y nosotros se convierte en tú, yo, nosotros y ellos. No obstante, lo que importa no es la cantidad sino la calidad del tiempo que paséis juntos.



Haz una lista de todas las cosas que te gusta hacer, que a tu pareja le gusta hacer y que a los dos os gusta hacer juntos. También puedes incluir cosas que solíais hacer pero ya no hacéis, o cosas que siempre habéis querido hacer pero, por hache o por be, no habéis podido.

Cuando hayas terminado, busca en la lista algo que puedas convertir en salir con tu pareja.

Por ejemplo, ¿cuándo fue la última vez que preparaste una cena romántica para los dos, decoraste la mesa con flores y velas, pusiste música suave de fondo y te vestiste con algo elegante como el día que os conocisteis? Quizá podríais elegir juntos una tarde de la semana y dedicarla a vosotros dos.

No hace falta gastar mucho dinero para hacer algo especial. Solo tienes que ser creativo y poner un poco de empeño en organizar una actividad que os guste a los dos.

## Celebraciones

En la familia de Gladeana siempre están de celebración. Por ejemplo, tienen algo que llaman *regalos de no cumpleaños*; cosas de escaso valor que los miembros de la familia creen que podrían gustar a otra persona. Los regalos de no cumpleaños no solo

son una sorpresa para quienes los reciben, sino también algo divertido en sí mismo. ¡Gladeana puede celebrar cualquier cosa: que sea lunes, que esté lloviendo o que haya luna llena! Lo importante de una celebración no es el propio acto, sino el hecho de crear algo que traiga alegría a los presentes. Hace unas semanas, Gladeana celebró el simple hecho de que ella y su marido estaban muy felices de haberse conocido: alquiló una película que siempre habían querido ver y compró una botella de buen vino para disfrutarla durante la cena.

Cuanto más pienses en las cosas de tu vida por las que debes alegrarte, más cosas tendrás que celebrar. Las celebraciones sacan al niño que tienes dentro, y eso refuerza la fortaleza personal del humor (alegría).

Haz una lista de cosas que puedas celebrar junto con tu pareja. Uno de los mayores regalos que puedes hacer a alguien, ya sea tu cónyuge, un familiar o un amigo, es tiempo. En psicología positiva hay un ejercicio muy utilizado que se llama el *regalo del tiempo* y resulta bastante divertido.



Piensa en las personas que hay en tu vida y busca algo de tiempo para cada una de ellas. Puede ser una hora o mucho más. Pregúntale a la persona cómo le gustaría pasar ese tiempo contigo: a lo mejor le apetece simplemente una charla relajada, o quizá quiere que le ayudes en una determinada actividad.

Una idea para un magnífico regalo de Navidad es un vale de tiempo. Le entregas a la persona un cupón diseñado por ti donde ponga que ha sido agraciado con un día de tu tiempo que puede gastar como mejor le parezca.

## **Vacaciones felices**

Mucha gente espera con ansia que lleguen las vacaciones y, cuando por fin se van de viaje, resulta que las cosas no salen tan bien como habían pensado. El problema no son los vuelos retrasados ni las maletas perdidas, sino que las expectativas no se cumplen o los dos miembros de la pareja quieren cosas muy distintas.

Para disfrutar al máximo de unas vacaciones, antes de salir tenéis que planear lo que vais a hacer y en qué vais a gastar vuestro tiempo. De este modo os evitáis decepciones y aumentáis las posibilidades de pasarlo bien.

Si tienes hijos, debes pensar en la forma de tenerlos contentos a ellos también.

Cuando vayas a elegir destino, piensa en lo siguiente:

- ✓ Qué tipo de vacaciones quieres tú (por ejemplo, te aburres soberanamente en la

playa pero te encanta ver monumentos).

- ✓ Qué tipo de vacaciones quiere tu pareja (por ejemplo, ¿le encanta tostarse al sol en la playa!).
- ✓ Qué tienes que hacer para que tus hijos (si los tienes) también lo pasen bien (por ejemplo, elige un paquete que incluya actividades infantiles con monitor, así tú y tu pareja tendréis más tiempo para estar solos).

Si habláis de vuestras expectativas antes de salir, podéis acordar un plan de acción con el que los dos salgáis ganando. Por ejemplo, podéis pasar un día en la playa y el siguiente viendo monumentos, o pasear por la ciudad por la mañana y tomar el sol por la tarde. De esta forma todo el mundo consigue un poco de lo que quiere.

## **Forjar grandes amistades**

En este capítulo hablamos mucho de las relaciones de pareja, pero hacer amigos y conservarlos también es importante. Tener un grupo de buenos amigos no solo es agradable, sino que te ayuda a capear mejor los malos momentos. Por ejemplo, las personas que tienen un buen círculo social son menos propensas a deprimirse y, si lo hacen, suelen recuperarse en menos tiempo. Una red social activa se relaciona con la idea de resiliencia psicológica. Las amistades son un factor clave para tener una vida más sana y positiva.

Muchas de las habilidades que comentamos en este capítulo pueden aplicarse a hacer amistades y mantenerlas. Escuchar a tus amigos y dedicarles tiempo es vital para que esas amistades continúen creciendo.

Con la aparición del correo electrónico, los mensajes de texto y los whatsapps es más fácil que nunca mantener el contacto con la gente dondequiera que estén. Mandar un par de líneas o un pequeño chiste puede ayudarte a mantener viva la llama de la amistad.



Aunque los mensajes de texto, de correo electrónico y los whatsapps son formas excelentes de mantener el contacto, no te olvides del teléfono. No hay nada que pueda reemplazar una conversación de viva voz, con tu amigo al otro lado de la línea.



Haz una lista de todos tus amigos y piensa en la última vez que:

- ✓ Estuviste con esa persona.
- ✓ Le mandaste un whatsapp o mensaje de texto.
- ✓ Llamaste por teléfono a esa persona.
- ✓ Le enviaste un correo electrónico.

Si crees que no tenéis contacto tan a menudo como podríais, piensa en formas de hacerlo.

Las relaciones desempeñan un papel muy importante en la vida, y descuidarlas supone un gran riesgo. Cuida y alimenta tus relaciones, ya se trate de tu pareja, tu familia o tus amigos, y ellos te cuidarán a ti.



## Capítulo 12

---

# Ser un padre positivo

---

### En este capítulo

- ▶ Hacer felices a tus hijos
  - ▶ Encontrar tus fortalezas
  - ▶ Dar lo mejor de ti mismo
- 

Si preguntas a cualquier padre qué es lo que desea para sus hijos, la respuesta es siempre la misma: “¡Quiero que sean felices!”. De algún modo, sin embargo, los padres a veces se desvían de este noble propósito y dedican todas sus fuerzas a otras actividades, por ejemplo discusiones interminables sobre qué guardería es mejor para los niños, si merece la pena volver a trabajar y dejar los peques al cuidado de alguien, en qué colegio podrán desplegar sus retoños todo su potencial, a qué universidades tendrán que mandar una solicitud de ingreso, o incluso si habría que permitirles comer chocolate.

En este capítulo intentamos ayudarte a que hagas felices a tus hijos aplicando las estrategias de la paternidad positiva.

## Convertir la felicidad en un hábito

Todo padre quiere que a sus hijos les vaya bien en la vida y que sean felices. Mira la siguiente lista de vías para alcanzar el éxito y la felicidad y comprueba cuántas de ellas coinciden con las aspiraciones que tienes para tu propio hijo. A lo mejor esperas de tu hijo:

- ✓ Que esté físicamente sano.
- ✓ Que tenga habilidades sociales.
- ✓ Que nunca se deprima.
- ✓ Que sea creativo.

- ✓ Que destaque en sus estudios.
- ✓ Que tenga éxito en la vida y como profesional.
- ✓ Que sea popular.
- ✓ Que viva muchos años.
- ✓ Que no caiga en las drogas.
- ✓ Que nunca cometa un delito.

Si quieres para tu hijo que se cumpla alguno de los puntos anteriores o todos ellos (como ocurre con la mayoría de los padres), debes tomarte muy en serio su felicidad.

Los buenos hábitos que conducen a la felicidad y la realización personal deben empezar a desarrollarse en el seno familiar cuando el hijo es todavía pequeño. Un adulto, naturalmente, es capaz de sustituir sus malos hábitos por otros buenos, pero el esfuerzo es mucho mayor.

En psicología positiva se contemplan tres vías hacia la felicidad:

- ✓ **Placer.** Encontrar placer en la vida.
- ✓ **Compromiso.** Utilizar las fortalezas para comprometerse y apasionarse con la vida cotidiana.
- ✓ **Sentido.** Formar parte de algo más grande que uno mismo.

En los capítulos 6, 7 y 8 encontrarás más información sobre el placer, el compromiso y el sentido, respectivamente.

En las siguientes secciones nos ocupamos de estas tres vías hacia la felicidad.

## Encontrar el placer

Muchos padres, a pesar de sus buenas intenciones, van desencaminados en su empeño por hacer felices a sus hijos. Es muy fácil caer en la trampa de ofrecer placeres de corta duración. La televisión, los chismes electrónicos y las gominolas son cosas que proporcionan placer durante un rato, pero luego pierden su gracia. Estos remedios rápidos generalmente sirven para que los padres tengan algo de tiempo para ellos mismos, pero a largo plazo resultan insatisfactorios para sus hijos.

Recuerda qué cosas te hacían feliz cuando eras niño. A lo mejor eran cosas sorprendentemente simples, como por ejemplo ir a coger moras al campo y comértelas casi todas antes de llegar a casa para hacer mermelada.

En la tabla 12-1 hemos puesto unas cuantas actividades placenteras que nosotras mismas recordamos de nuestra infancia. ¿Con cuántas de ellas te identificas?

**Tabla 12-1: Placeres infantiles**

<i>Sentidos</i>	<i>Placeres</i>
Tacto	Que te acaricien el cabello
	Abrazos
	Caminar de la mano de papá o de mamá
	Que te hagan cosquillas
	Manta suave
Gusto	Rebañar el cuenco después de hacer una tarta
	Cerezas recién cogidas del huerto de los abuelos
	Un vaso de leche fría después de corretear un rato
	Los bocadillos de tortilla en un día de playa
Oído	Que te cuenten por enésima vez tu cuento favorito
	Canciones infantiles
	Que te digan lo bien que te has portado
	La canción que papá siempre silbaba alegremente
Olfato	El perfume de mamá
	Olor de tierra mojada
	Palomitas
	El <i>aftershave</i> de papá
	Los caramelos de menta del abuelo
Vista	Ver fotos antiguas
	Arcoíris
	Cubiertas de libros antiguos
	Cuadros familiares
	Una estrella dorada junto a tu nombre

Partiendo de esta lista, averigua las cosas que más le agradan a tu hijo. Estos pequeños placeres quizá conlleven un poco más de trabajo por tu parte que ofrecer una chocolatina o encender el televisor, pero probablemente tu hijo los valore mucho más. Continúa actualizando la lista a medida que tu hijo se haga mayor. Así, cuando llegue a la adolescencia seguirás al tanto de las cosas que le importan, en lugar de lamentarte por decir adiós a la etapa de bebé. Como padre de un adolescente, a lo mejor el *heavy metal* y las barras de labios de color negro no son santo de tu devoción, pero recuerda que estás tomando nota de las cosas que le gustan a tu hijo o hija, no a ti.

## **Estar comprometido**



La psicología positiva hace mucho hincapié en la necesidad de conocer y utilizar las fortalezas personales con el fin de comprometerse y apasionarse por la vida y entrar en estado de flujo (de ello hablamos en el capítulo 7).

¿Qué puedes hacer para que tus hijos tengan confianza en sus fortalezas personales?

¿Cómo puedes asegurarte de que entran realmente en estado de flujo y utilizan sus fortalezas de forma constructiva y en su propio beneficio?

Piensa en el último boletín de notas que tu hijo trajo a casa:

- ✓ ¿Cuál fue tu reacción?
- ✓ ¿En qué te fijaste primero?
- ✓ ¿Qué dijiste sobre los sobresalientes?
- ✓ ¿Qué dijiste sobre los suspensos?
- ✓ ¿Cómo os sentisteis tú y tu hijo después de repasar las notas juntos?

Existen dos escenarios posibles:

- ✓ Paternidad bienintencionada pero improductiva
- ✓ Paternidad positiva

Veamos un ejemplo de paternidad bienintencionada pero improductiva.

**Niño:** Traigo las notas del cole.

**Madre/padre:** A ver qué tal te ha ido.

**Niño:** Bueno, con las mates no vais a estar demasiado contentos...

**Madre/padre:** ¿Por qué? ¿Qué ha pasado? Ah, ya lo veo. Un suficiente. Una nota un poco baja, ¿no te parece?

**Niño:** Es que odio las mates. No entiendo las explicaciones de la maestra.

**Madre/padre:** Pues vas a tener que esforzarte más, porque las matemáticas te harán falta luego en la vida.

**Niño:** Bueno, entonces no me irá bien y ya está.

La paternidad positiva se parece más a lo siguiente:

**Niño:** Traigo las notas.

**Madre/padre:** A ver qué tal te ha ido. ¡Anda, mira, dos sobresalientes! ¡Uno en inglés y otro en lengua castellana! Estarás la mar de contento, ¿no? ¿Cómo has hecho para sacar tan buena nota en esas asignaturas?

**Niño:** Sí que estoy contento. El castellano me gusta mucho, siempre soy el primero en terminar los libros que mandan. Y en inglés me esfuerzo mucho por pronunciar bien, así que el examen oral me salió perfecto.

**Madre/padre:** Entonces, me estás diciendo que estas notas son el resultado de adelantar con la lectura y machacar la pronunciación. Ya ves que el esfuerzo tiene su recompensa.

**Niño:** Sí, supongo que sí.

**Madre/padre:** Entonces, ¿qué puedes hacer para que la nota de matemáticas no desentone con las demás?

**Niño:** Supongo que, si estudio tanto como para el inglés, sacaré mejor nota.

**Madre/padre:** Buena idea. Ya has demostrado que eres un chico aplicado. ¡Estoy seguro de que lo conseguirás!

Un padre positivo intenta adoptar un punto de vista más equilibrado y busca la forma de ayudar para que el problema se solucione. Es muy fácil señalar lo que está mal y ver la situación bajo un prisma negativo. Anima a tus hijos a que utilicen sus fortalezas para mejorar sus puntos débiles y de ese modo superar las situaciones difíciles que se les puedan presentar.

La habitación de la hija de Averil a menudo parece una leonera. Averil se pone de los nervios. La ropa está tirada por todas partes, como si el armario hubiera explotado. Averil siempre le está pidiendo a su hija que ponga un poco de orden, pero ella no le hace caso. Hasta que un día, de buenas a primeras, la joven se pone manos a la obra y lo ordena todo meticulosamente. Una de las fortalezas personales de la hija de Averil es su gran determinación. Se sienta delante del ordenador o se ensimisma en la lectura de un libro y no se da ni cuenta del caos que hay a su alrededor. A diferencia de su madre, el desorden no le molesta lo más mínimo. Pero cuando decide que hay que recoger, se aplica a la tarea con gran energía y entusiasmo. No cuelga la ropa de cualquier manera, sino siguiendo un esquema preestablecido. Clasifica los DVD por géneros y hasta ordena los libros alfabéticamente. Aplica la misma determinación a la hora de ordenar la habitación que en otros aspectos de su vida. Ahora Averil ya entiende cómo funciona su hija. Cuando se pone con algo, lo hace a conciencia... y en el momento que a ella le parece oportuno.

Procura no frustrar a tus hijos cuando entren en estado de flujo. Por ejemplo, si acaban de empezar un proyecto ambicioso, no les digas que tienen que parar porque es hora de merendar o de acostarse. Para evitar esa situación, busca una solución de compromiso que contente a todo el mundo. Una manera positiva de ayudar a tus hijos a que aprovechen el tiempo y sus fortalezas consiste en planear actividades en una tabla como la representada en la figura 12-1.

Cuáles son las fortalezas de tus hijos	Actividades planeadas
Amor por el aprendizaje	Ir al museo y detenerse más rato en las exposiciones que les llamen la atención


**Figura 12-1:**  
Planear actividades acordes con las fortalezas de tus hijos.

## Encontrar un sentido

Los estudios demuestran que las personas se sienten más felices cuando utilizan sus fortalezas en su vida cotidiana, cosa que aporta sentido a sus vidas. El sentido tiene que ver con la sensación de formar parte de algo más grande que uno mismo. Los maestros animan a los niños a reflexionar sobre cuestiones que están fuera de su esfera inmediata: el medio ambiente, el calentamiento global, el reciclaje o la distribución desigual de los recursos mundiales, entre otras muchas. En la televisión hay programas didácticos que fomentan la sensibilización de los más pequeños con los problemas y necesidades de personas de todo el mundo, para que se impliquen en la medida de sus posibilidades y puedan poner su granito de arena. Los padres, por su parte, también deben participar en esta labor. Hay un dicho que viene al pelo: si mandas a un niño que haga algo, lo hará bien. Si vas con él, lo hará aún mejor.

¿Qué iniciativas y proyectos crees que son importantes en tu vida? ¿En qué actividades y campañas podrías ayudar a tu hijo a participar?

Habla con tus hijos, comparte con ellos tus sentimientos y diles qué cosas te importan. Por ejemplo, cuéntales las razones por las que:

- ✓ Eres seguidor de tu equipo de fútbol.
- ✓ Donas dinero a una determinada causa.
- ✓ Colaboras con una organización benéfica.
- ✓ Envías regalos a niños necesitados por Navidad.
- ✓ Eres donante de sangre.

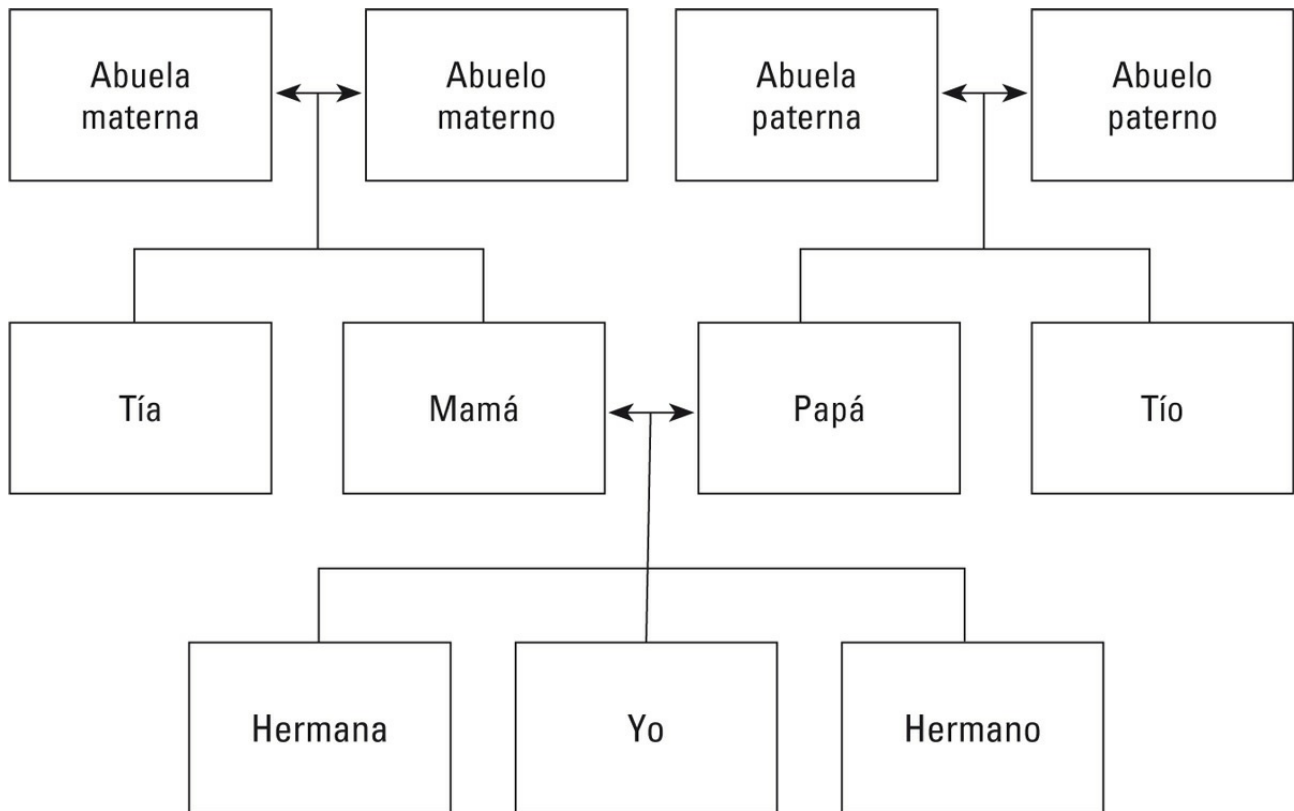
Más de una vez habrás leído en la prensa que la máxima aspiración de muchos niños es convertirse en famosos. Como padre positivo, tienes la obligación de ayudar a tus hijos a encontrar una manera más realista de dejar huella en el mundo.

¿Qué da sentido a tu vida, más allá de las obligaciones cotidianas? Piensa en lo que puedes hacer para que tus hijos también encuentren sentido a sus vidas.

# Medir las fortalezas familiares

Eres como eres por tu herencia genética. Todas las familias tienen fortalezas que se han transmitido de generación en generación. Quizá no seas del todo consciente de cuáles son esas fortalezas en tu caso, y puede que nadie de tu familia las haya mencionado nunca, pero no te quepa duda de que ahí están. Las relaciones y fortalezas familiares pueden representarse gráficamente por medio de un tipo de árbol familiar llamado *genograma*, una idea que tuvieron Monica McGoldrick y Randy Gerson en la década de los ochenta para uso en terapia, pero que resulta muy divertida como ejercicio para cualquiera, sobre todo si participa la familia entera.

**1. Empieza dibujando tu árbol familiar.** Lo normal es que no te salga bien a la primera porque te has dejado varias personas (lo cual ya es interesante de por sí) o porque no has previsto suficiente espacio para incluirlos a todos. La figura 12-2 muestra la versión simple de un genograma.

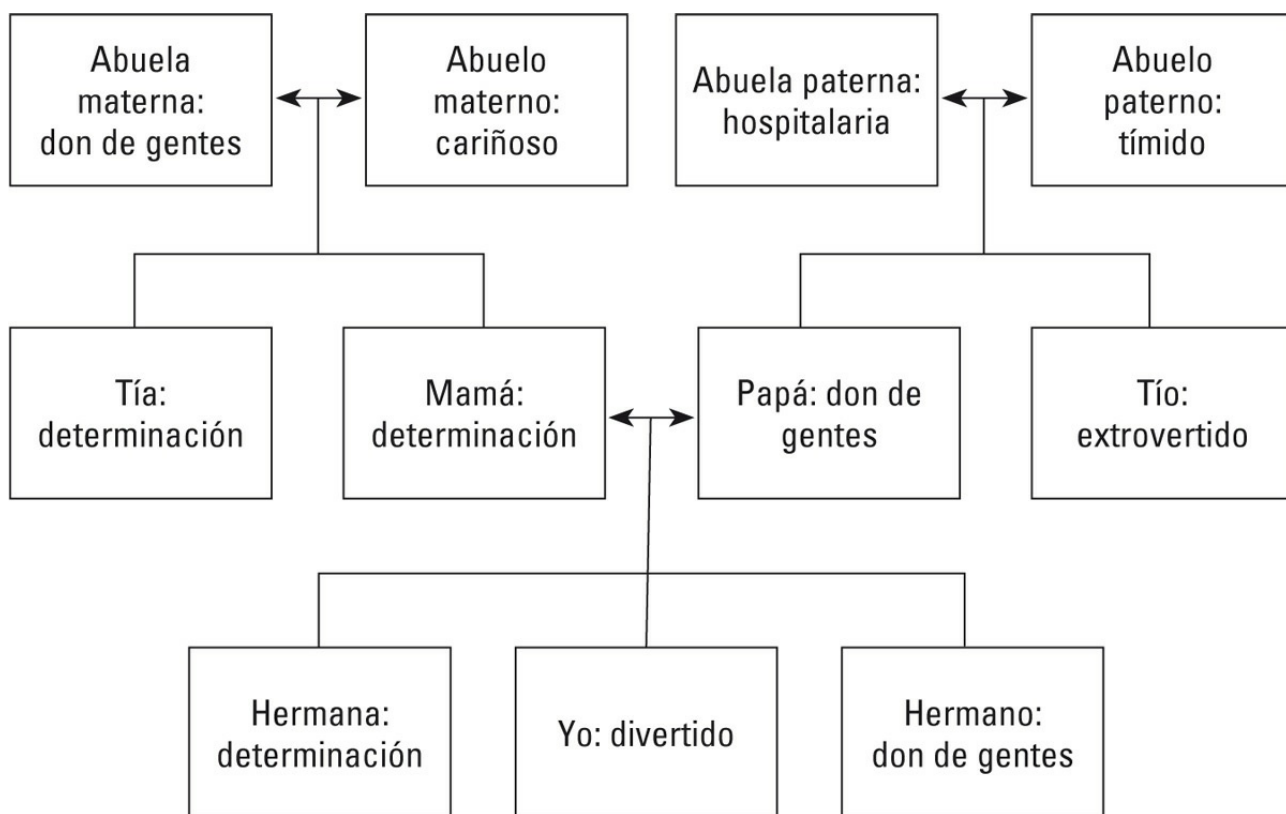


**Figura 12-2:**  
Un árbol familiar típico.

**2. Ahora piensa cuáles son las principales fortalezas o cualidades de cada persona; pide la opinión de otros miembros de la familia.** Escribe tres fortalezas junto al nombre de cada miembro de la familia. ¿Observas alguna

pauta? A lo mejor descubres que tu hermano tiene don de gentes, igual que tu padre y tu abuela materna, y que tú y tu padre compartís el sentido del humor. La figura 12-3 te dará una idea de lo que puede acabar saliendo.

3. **A continuación, marca los lazos interpersonales que te parezcan más fuertes.** Dibuja líneas gruesas que unan los miembros de la familia entre sí.
4. **¿Ves miembros de la familia cuyas fortalezas choquen?** Dibuja líneas onduladas para conectarlos. A estas alturas el genograma se ve algo embarullado, pero ya empiezas a divertirte. La figura 12-4 muestra ejemplos de lazos fuertes y débiles entre miembros de la familia.
5. **¿El choque tiene algo que ver con las fortalezas de alguna persona en concreto?** Por ejemplo, supongamos que tu madre, tu tía y tu hermana se caracterizan por su gran determinación. ¿Eso hace que les cueste llevarse bien entre ellas?

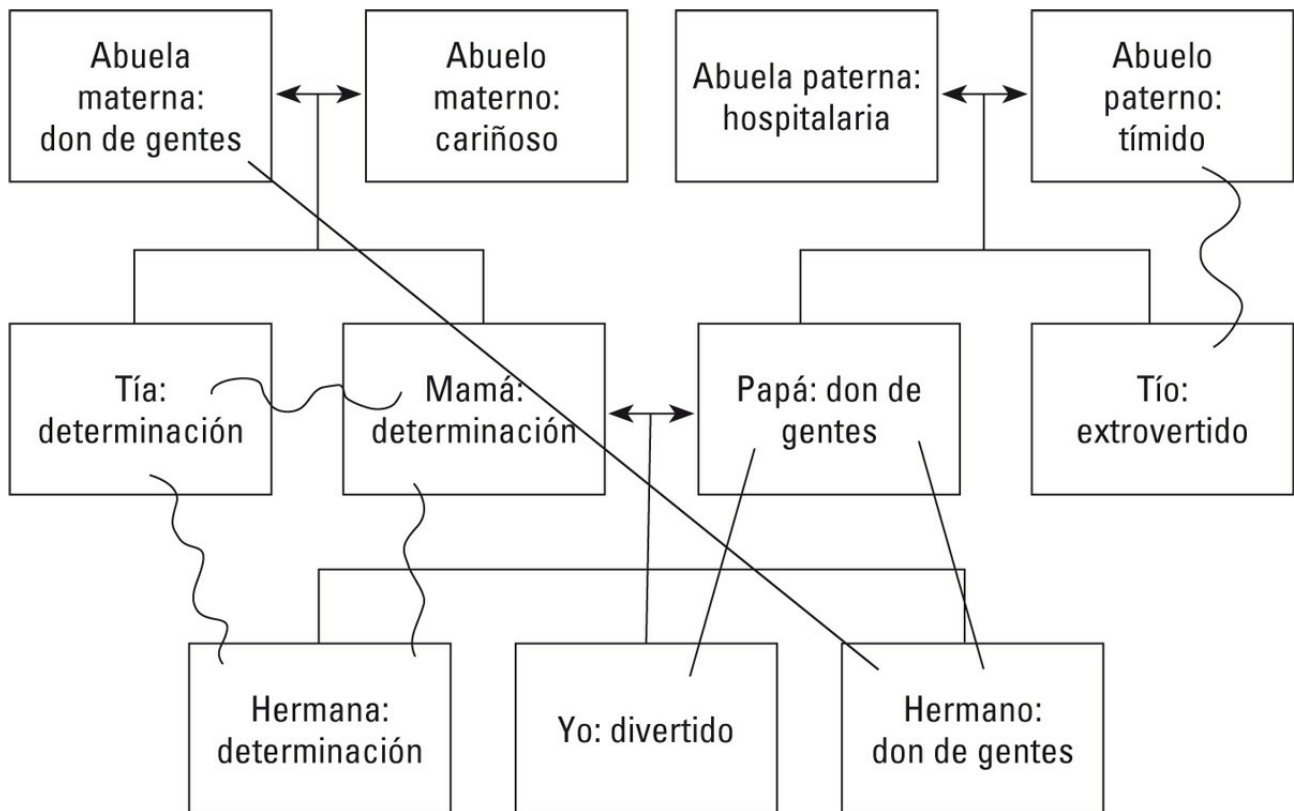


**Figura 12-3:**  
Asignar fortalezas al árbol familiar.

6. **Junta tanta información como sea posible.** Retrocede tantas generaciones como quieras, si es que tienes suficiente curiosidad y suficiente papel.

**7. Comenta con otros miembros de la familia lo que has descubierto sobre vuestras fortalezas.** Este ejercicio os servirá para conoceros mejor.

Cuando hayas terminado el ejercicio y lo hayas comentado con toda la familia, tendrás una visión mucho más clara de las fortalezas de cada cual. No dejes que la cosa termine ahí.



**Figura 12-4:**  
Lazos fuertes y débiles.

### Apreciar lo mejor de cada uno

Una cosa es reconocer las fortalezas ajenas y otra muy distinta es manifestar ese reconocimiento.

Muchas familias no se valoran porque no sienten la necesidad de mencionar ni elogiar las cualidades de sus miembros. A veces se debe a que la familia aprecia mucho la modestia, en cuyo caso los integrantes evitan a toda costa presumir o llamar la atención sobre sus cualidades. A lo mejor a ti también te han enseñado a no significarte demasiado. Lo malo es que esta forma de actuar puede hacer que los miembros de una familia no tengan confianza en sí mismos, al no saber con certeza cuáles son sus fortalezas o si hay alguien que las aprecie. A continuación te mostramos algunas formas de fomentar una actitud más abierta y más positiva en tu familia.

### Diferentes personas, diferentes caricias

Los padres deben saber cuál es la mejor forma de hablarles a sus hijos y animarlos para que crezcan fuertes y seguros de sí mismos. En la década de los sesenta, Eric Berne desarrolló la idea de caricia en el marco de su teoría del análisis transaccional.

Los abrazos y las caricias que recibimos desde el momento de nacer nos transmiten una sensación de seguridad y bienestar, pero también nos hacen más conscientes de la necesidad de contacto humano. A medida que nos hacemos mayores, los abrazos y las caricias quedan restringidos a las relaciones íntimas, pero todo el mundo desea recibir caricias simbólicas en su vida cotidiana. Si faltan esas caricias metafóricas, pueden producirse comportamientos indeseados, por ejemplo que la persona intente llamar la atención.

Las caricias son unidades de contacto, cualquier acción que implique el reconocimiento de la existencia de otro ser humano. Las caricias también son una necesidad de desarrollo, si bien el alcance de tal necesidad varía de una persona a otra.

Las caricias positivas:

- ✓ Reafirman a quien las recibe y fomentan las emociones positivas.
- ✓ Son una forma de que los destinatarios se sientan a gusto consigo mismos y con los demás.

Las caricias pueden ser incondicionales o condicionales. Las caricias incondicionales:

- ✓ **Se dan por el simple hecho de existir.** Por ejemplo, “Te quiero porque eres mi hija”.
- ✓ **Se refieren a aspectos de la vida sobre los cuales no tenemos ningún tipo de control.** Por ejemplo, “Me parece genial que seas andaluz”.
- ✓ **Se dirigen a la totalidad del existir de la persona.** Por ejemplo, “Eres maravilloso”.

Las caricias condicionales:

- ✓ **Se dan por cosas que alguien hace.** Por ejemplo, “Me gusta que seas tan trabajador, tu forma de bailar, el peinado que llevas”.
- ✓ **Se refieren a aspectos de la vida que se encuentran bajo nuestro control.** Por ejemplo, “Qué bien que has entregado a tiempo todos los trabajos”.
- ✓ **Se dirigen a un aspecto concreto del comportamiento.** Por ejemplo, tu rendimiento laboral o académico.

Las caricias se dan y se reciben por medio de los sentidos:

✓ **A través del oído**

- Las cosas que nos decimos unos a otros.
- El sonido de la música o canciones.
- El tono de voz (por ejemplo, enfadado, amistoso...).

✓ **A través de la vista**

- Expresiones faciales, gestos o posturas.
- Experiencias visuales como cuadros o paisajes.
- Comunicación (por ejemplo, enviar una tarjeta de felicitación o una nota).

✓ **A través del tacto**

- Estrechar la mano.
- Dar una palmadita en la espalda.
- Tocar materiales y notar texturas.

✓ **A través del gusto y el olfato**

- Alimentos y bebidas.
- Perfumes, las fragancias de la naturaleza.

Las caricias transmiten información sobre los sentimientos de quien las da y son fundamentales para que los niños se sientan cómodos y felices con lo que están haciendo; son el equivalente de un saludo cordial o una sonrisa al pasar.

Las *caricias negativas* son formas de menospreciar a la gente. Un ejemplo sería restar importancia o denostar las ideas o contribuciones de otras personas. No confundas las caricias negativas con las críticas, que pueden ser muy positivas y útiles si se plantean de forma amistosa y constructiva. Las caricias negativas hacen de menos a los demás; es decir, les hacen sentir incompetentes, les restan confianza en sí mismos y despiertan en ellos sentimientos de rencor y una excesiva cautela. Los padres deben tener mucho cuidado con esto si quieren que sus hijos confíen en sus capacidades.

Son ejemplos de caricias negativas:

- ✓ Hacer esperar a alguien.
- ✓ No consultar ni implicar a la gente en decisiones que les afecten.



- ✓ Pedir sugerencias cuando ya has tomado una decisión.
- ✓ Meter prisa a alguien en lugar de escucharle.
- ✓ Dar por zanjado un tema antes de que todo el mundo haya expresado su opinión.
- ✓ Dar muchas explicaciones sobre algo que es obvio, como si la otra persona fuera incapaz de entender el problema.
- ✓ Ser condescendiente.
- ✓ No aceptar los sentimientos expresados por otra persona.

Asegúrate de no utilizar caricias negativas contigo. Si tú mismo te haces de menos (“No entiendo mucho de esto, pero...”), es probable que hayas estado expuesto a caricias negativas. No te sientes seguro y no eres franco, directo ni abierto con otras personas.

#### **Dar caricias**

Piensa en ocasiones recientes en las que hayas dado y recibido caricias.

- ✓ ¿Cuándo fue la última vez que diste una caricia significativa (algo más que un saludo amable) a cada uno de los miembros de tu familia? Y además:
  - ¿Fue una caricia positiva o negativa? ¿Esa caricia invitó a la persona a sentirse bien consigo mismo y con los demás o la menospreció?
  - ¿Qué dio origen a tu caricia: trabajo, aficiones, aspecto externo? ¿La caricia fue en tu beneficio o en el de la otra persona?
- ✓ ¿Cuándo fue la última vez que recibiste una caricia significativa de cada uno de los miembros de tu familia? Y además:
  - ¿Fue una caricia positiva o negativa?
  - ¿Qué motivó la caricia?



**1. Dibuja una tabla como la representada en la figura 12-5 y en la cabecera de cada columna escribe el nombre de un miembro de tu familia a quien hayas manifestado reconocimiento o de quien hayas recibido reconocimiento recientemente.** Piensa en las personas que has elegido. ¿Son una muestra representativa de tu familia o has incluido exclusivamente las

relaciones que te gustan más?

Nombres			
Anota la última vez que diste a esta persona una caricia significativa			
¿Fue una caricia positiva o negativa?			
¿Qué la motivó?			
¿Cuándo fue la última vez que recibiste una caricia de esa persona?			
¿Fue positiva o negativa?			
¿Qué la motivó?			

**Figura 12-5:**  
Dar y recibir caricias.

**2. A continuación, revisa tus respuestas a las preguntas sobre tu manera de dar y recibir caricias (anteriormente en esta misma sección). Reflexiona sobre lo siguiente:**

- ¿Qué opinión tienen de ti los miembros de tu familia?
- ¿Dedicas más tiempo a menospreciar a otros o a darles caricias positivas? Ten en cuenta que las críticas constructivas pueden ser una caricia positiva. Una crítica constructiva implica que la persona puede hacerlo mejor, y que te preocupas lo suficiente por él o por ella como para explicarle de qué manera.
- ¿Cuáles son tus razones para dar caricias?
- ¿Tus caricias están motivadas por muchas cosas distintas o eres selectivo a este respecto?

A la hora de dar caricias, las personas que se llevan bien con los demás procuran prestar atención a las cosas que la otra persona valora.

**3. Por último, piensa en cómo recibes tú las caricias:**

- ¿Recibes caricias en una cantidad y variedad que puedas considerar razonables?
- ¿Los miembros de tu familia que más te importan dicen cosas buenas de ti?
- ¿Tienes la confianza suficiente con los miembros de tu familia como para pedirles que te digan si lo estás haciendo bien?

- Piensa si tienes la costumbre de dar caricias a cambio de otras caricias, ya que eso les resta valor. Este intercambio ocurre cuando devuelves un cumplido de manera automática, por ejemplo diciendo: “El tuyo también es muy bonito”. El efecto global es la cancelación de la caricia original, con lo que ambas personas se sienten vagamente insatisfechas o decepcionadas.



Existe una forma desenfadada pero divertida de manifestar reconocimiento. Elige un momento en que toda la familia esté reunida. La Navidad es un momento ideal. Si tus hijos también participan, mejor que mejor.

1. Todos los que están sentados a la mesa cogen una hoja de papel.
2. Arriba de todo, como título, cada cual escribe el nombre de la persona que esté sentada a su izquierda, dejando mucho espacio para comentarios.
3. La regla es que cada uno debe escribir algo que le guste sobre la persona cuyo nombre figura en el título de la hoja, y luego debe pasar la hoja a la siguiente persona.
4. Cuando te llegue la hoja que lleva tu nombre, sé sincero. ¿Qué te gusta de ti mismo?
5. Cuando las hojas han dado una vuelta entera a la mesa, todo el mundo ha hecho algún comentario positivo sobre todos los demás.
6. Turnaos para leer en voz alta los comentarios escritos en las hojas.
7. Haced mucho ruido, aplaudid todas las intervenciones y alegraos de tener una bonita familia.
8. Asegúrate de que todo el mundo se lleva su hoja a casa.

Podéis convertir este juego en una tradición anual.

### **Definir los elementos clave de una familia feliz**

¿Qué hace que una familia sea feliz? La unidad familiar ideal siempre ha sido mamá, papá y entre dos y cuatro hijos. Actualmente existen tantos modelos de familia como puedas imaginar, pero ¿qué tienen en común todos ellos? ¿Qué cosas aportan felicidad a una familia?

**Crear vínculos de apego**

John Bowlby es famoso por haber ideado la teoría del apego, según la cual un niño, para sobrevivir, necesita una relación segura con un adulto que satisfaga todas sus necesidades.

Cuando el niño tiene una relación afectuosa, íntima y continuada con la madre (o un sustituto de la madre), ambos experimentan satisfacción y alegría. Formar un vínculo de apego requiere:

- ✓ **Predictibilidad.** Al ver que alguien responde rápidamente a sus necesidades, los niños ganan confianza. Por ejemplo, el niño tiene hambre pero sabe que alguien le va a dar de comer, así que no tiene necesidad de ponerse nervioso.
- ✓ **Leer las señales.** El niño responde a las emociones, estados de ánimo y expresiones faciales de la madre; por ejemplo, el niño responde a una sonrisa.
- ✓ **Tener un refugio.** Cuando los bebés forman un vínculo de apego fuerte, se sienten lo suficientemente seguros como para alejarse de la madre y explorar su entorno.
- ✓ **Relaciones físicas.** Los bebés que reciben abrazos y mimos frecuentemente tienen menos necesidad de contacto humano cuando son mayores, y ese contacto es satisfactorio.

Si los bebés no tienen relaciones de apego fuertes y fiables, no desarrollan la misma confianza en sí mismos y pueden acabar sintiéndose indignos o incompetentes.

Inevitablemente, la economía y la salud también influyen en el desarrollo de una buena relación madre-hijo. Asimismo, el apoyo de los padres fuera del ambiente familiar también es beneficioso para el niño.

#### **Sentirse querido**

Un niño que tenga un fuerte vínculo de amor y apego con sus padres posiblemente disfrutará de algunas de estas características:

- ✓ Más ingresos cuando sea adulto.
- ✓ La capacidad de jugar durante toda su vida.
- ✓ Competencia social.
- ✓ Inteligencia emocional.
- ✓ Menos problemas de ansiedad.

Para la felicidad, el éxito y el bienestar de tu hijo es fundamental que se sienta querido.

## Evitar el estrés

Procura proteger a tus hijos del estrés innecesario. Los estudios demuestran que cuando los telómeros (segmentos de ADN que protegen los extremos de los cromosomas) se gastan, las células dejan de dividirse, y eso tiene su reflejo en el rostro avejentado de las personas que sufren estrés crónico. Hay personas que parecen viejas antes de tiempo porque, a escala celular, lo son. Estos cambios se han observado incluso en niños de dos años de edad, cuando el estrés se debe a un comportamiento errático e impredecible de los padres. Los niños captan las señales rápidamente, y si tú estás estresado, ellos también pueden sentirse vulnerables. Cuanto más les demuestres tu amor y tu apego, más protegidos estarán contra el estrés.

## Dominar las emociones

Un aspecto importante de la paternidad positiva es ayudar al niño a madurar emocionalmente y permitirle que aprenda a ser responsable de sus acciones. Para ello, debes prestar atención a sus sentimientos y a lo que dice o lo que quiere. Por ejemplo, imagina la siguiente situación: acabáis de desayunar y es hora de vestir a tu hija para llevarla a la guardería. Ella quiere ponerse su camiseta roja favorita, pero está en la lavadora. Tienes tres opciones:

- ✓ Agarras a la niña, la tumbas en el suelo y le pones la camiseta azul a la fuerza mientras le dices que no sea tan tonta porque vais a llegar tarde por su culpa.
- ✓ Sacas la camiseta roja de la lavadora, la metes en la secadora y observas cómo el bombo da vueltas mientras te impacientas cada vez más por lo tarde que vais a llegar los dos.
- ✓ Tienes una conversación parecida a la siguiente.

**Padre/madre:** Tenías muchas ganas de ponerte la camiseta roja, ¿verdad?

**Niña** (llorando): ¡Sí!

**Padre/madre:** ¿Estás muy enfadada/triste porque no has podido ponértela? (Elige la emoción que detectes en ella.)

**Niña** (más tranquila): Sí.

**Padre/madre:** ¿Cómo estás de enfadada/triste? ¿Tanto como un erizo?

**Niña:** ¡Sí!

**Padre/madre:** ¿Tanto como un león?

**Niña:** No, estoy igual de enfadada/triste que un gorila.

**Padre/madre:** ¡Hala! ¡Sí que estás enfadada/triste! ¿Y qué podemos hacer para que se te pase?

Llegados a ese punto, la niña empieza a ver que entiendes lo importante que es para

ella llevar la camiseta roja y entonces ya puede buscar una solución para el problema. Con suerte, tu hija encontrará una alternativa.

**Niña:** Puedo ponerme hoy la camiseta rosa, y la roja para mañana.

**Padre/madre:** ¡Qué buena idea has tenido! Vale, hagamos eso.

A lo mejor te sorprendes. Llegar a un compromiso lleva menos tiempo de lo que habías imaginado, y los dos os sentís mejor que si os hubierais enzarzado en una batalla campal. Además, ayudas al niño a desarrollar su competencia emocional y al tiempo que inviertas ahora le vas a sacar mucho provecho más adelante. Si los niños aprenden de pequeños a reconocer y afrontar sus emociones, estarán mejor preparados para superar situaciones de todo tipo, desde los nervios de un examen a la presión de sus iguales.

Es posible, sin embargo, que la primera opción de la lista anterior (obligar a tu hija a ponerse otra camiseta) te parezca la más deseable, porque la ves pragmática y rápida y además reafirma tu autoridad. Cuando vas con un niño pequeño que, pongamos por caso, se queda plantado en el pasillo de los caramelos del supermercado, puedes limitarte a tomarlo en brazos y alejarte caminando si le coge una pataleta para ocuparte de sus emociones más tarde y no frente a un montón de compradores curiosos. En ocasiones quizá tenga que ser así, pero si nunca haces caso de sus emociones, puedes estar seguro de que tendrá más berrinches de ese tipo a lo largo de su infancia y adolescencia.

Los niños que crecen sin aprender a controlar sus emociones experimentan más sentimientos negativos todavía porque les cuesta mucho resolver las situaciones. Para ayudar a tu hijo a identificar y afrontar emociones complejas de la manera más eficaz posible, procura ponerte en su lugar y habla con él de lo que siente. De ese modo podrás centrarte en los aspectos positivos y fomentar su autoconfianza.

## **Ser el mejor padre que puedas**

No dan premios por ser padre. Simplemente lo haces lo mejor que sabes. La gente tiene hijos por las razones más diversas: es lo que se espera de ti, te pareció buena idea o has esperado toda la vida esta oportunidad. Si estás valorando la posibilidad de comenzar una familia, piénsalo bien. No todo el mundo está hecho para ser padre. Es algo que exige mucha dedicación y bastantes sacrificios. El potencial de alegría es enorme, pero la paternidad no resulta fácil para todo el mundo. Si ya tienes hijos, sabrás que es un trabajo que debe tomarse muy en serio.

Retrocede a cuando eras pequeño. ¿Qué recuerdos guardas de la forma en que te criaron y cuidaron de ti? Por ejemplo:

- ✓ ¿Cómo eran tus padres?
- ✓ ¿Hasta qué punto quieres ser como tus padres por lo bien que lo hicieron contigo?
- ✓ ¿Hasta qué punto las estrategias que utilizas para criar a tus hijos vienen determinadas por tu deseo de no repetir los errores de tus padres?
- ✓ ¿Qué cosas te hacían enfadar cuando eras niño?
- ✓ ¿Qué es lo que más deseabas?

Muchas personas, en algún momento de su vida, se percatan de que, les guste o no, se han vuelto como sus padres. Procura no caer en los malos hábitos de tus progenitores. De los métodos que utilizaran para criarte a ti, escoge los que merezcan ser copiados y desecha los que consideres que ya no funcionan. Puede que algunas de sus estrategias estuvieran completamente equivocadas, o también puede que el mundo haya cambiado y las ideas de tus padres ya no tengan cabida.

Piensa en tu infancia y en las cosas por las que debes estar agradecido. ¿Hay algo que destaque por encima de lo demás? A lo mejor es algo sencillo, como los ratos felices que pasabas en compañía de tu padre, los dos ocupados en alguna actividad o un ritual particular de vuestra familia. Piensa en formas de vivir momentos igual de especiales con tus propios hijos.

Los mejores padres se replantean continuamente su forma de actuar y valoran los resultados de sus estrategias, en lugar de ceñirse a un conjunto de normas rígidas que en su momento dieran por buenas y que ya han dejado de funcionar.

#### **Pasar el favor**

Siendo adolescente, Averil colaboró un tiempo con una organización benéfica que ayudaba a familias desfavorecidas. Trabajar con aquellas personas le hizo reflexionar sobre la suerte que había tenido ella con la familia que le había tocado. Averil se lo comentó a su madre, Margaret, quien respondió lo siguiente: “No me lo agradezcas a mí. Tú no pediste nacer. Fuimos nosotros quienes decidimos tenerte. No nos debes nada. Si crees que hemos hecho algo bien, haz tú lo mismo cuando llegue el momento”. ¡Qué altruismo! Averil jamás olvidó esas palabras, y siempre procura transmitir a sus hijos lo mejor de su propia educación.

### **Lo bueno, lo feo y lo malo de la paternidad**

La educación de los hijos es una labor muy exigente por la que generalmente no recibes ningún tipo de agradecimiento. Peor aún, tus hijos pueden hacerte pensar que tu manera de criarlos es la culpable de todos los males de la humanidad. Parte del duro

trabajo de criar a un hijo es ser sincero, aburrido, pesado y repetitivo. Si en alguna ocasión has tenido que abrochar el arnés de la sillita a varios niños en el asiento de atrás de un coche varias veces a lo largo del día, para llevarlos de una actividad a la siguiente, sabrás lo tedioso que en determinados momentos resulta ser padre. De todos modos, incluso esas acciones tan simples y repetitivas brindan muchas oportunidades para comunicarse con los hijos.

A veces, sin embargo, las cosas se tuercen y los niños se portan mal. La paternidad positiva apuesta por unas normas claras y productivas que hagan a los niños más fuertes cada día. Tienes que encontrar formas constructivas de decirles a tus hijos cuándo han hecho algo mal. Muchos padres dicen cosas que no sirven de nada, por ejemplo:

- ✓ ¡Eres un desastre!
- ✓ Pero ¿cómo puedes ser tan tonto?
- ✓ ¡Vete a la cama ahora mismo!

Estos comentarios son negativos y con toda probabilidad no ayudarán a que tu hijo se comporte mejor la próxima vez. Además, llamar a tu hijo *desastre* o *tonto* no responde a la realidad. Puede que haya hecho una tontería, pero incluso los niños inteligentes y capaces cometen errores. Si pones etiquetas a un niño, acabará interiorizándolas y se convertirá en un adulto obsesionado por demostrar al mundo que no es un incapaz.

Imagina que tu hijo reclama tu atención con insistencia y no deja de interrumpir una conversación con tu vecino. Si contemplas la situación bajo un prisma negativo, puedes decir cosas como las siguientes:

- ✓ ¿Cómo se te ocurre comportarte así?
- ✓ Me has puesto en evidencia.
- ✓ ¡Te has portado muy, muy mal!
- ✓ Vete y no vuelvas a hacerlo jamás.

Todas estas respuestas tienen algo en común: se centran en echar la culpa al niño. Sin embargo, tu hijo tiene que aprender la manera correcta de participar en una conversación y demostrar buenos modales. Este padre no ha dejado claro al niño lo que está haciendo mal y cómo debe comportarse en el futuro. Probablemente a ti también te reprendieron muchas veces sin decirte el porqué.

Una forma más productiva de responder a las travesuras y equivocaciones de tu hijo es el método CEAR, acrónimo formado con las primeras letras de:



- ✓ Comportamiento
- ✓ Efectos/emociones
- ✓ Alternativas
- ✓ Recompensas

Si lo aplicamos al problema del niño que interrumpe, se trataría de decirle lo siguiente:

- ✓ **Comportamiento.** “No has parado de interrumpirnos al sr. Pérez y a mí cuando estábamos hablando.”
- ✓ **Efectos/emociones.** “Me he enfadado un poco porque quería terminar la conversación. Ya sé que tú estabas impaciente por decirme algo y no podías.”
- ✓ **Alternativas.** “En otra ocasión, intenta esperar hasta que haya terminado de hablar.”
- ✓ **Recompensas.** “De esa forma podré dedicarte toda mi atención.”

Esta manera de explicar las cosas a los niños es muy fácil de llevar a la práctica. Ayuda a los niños a comprender una situación, les ofrece opciones claras en cuanto a la forma de comportarse en el futuro y además les muestra lo que ellos mismos pueden ganar. Esto último es muy importante, porque tener que esperar mientras tú y el sr. Pérez estáis de palique resulta tan sumamente aburrido que el niño necesita algún aliciente, como la perspectiva de tener luego toda tu atención.

## Ser un buen padrastro o madrastra

Posiblemente no planeaste tener hijastros, sino que vinieron en el lote. No sentiste un amor inmenso por ellos cuando los viste nacer o dar sus primeros pasos, y tampoco fuiste tú quien les enseñó valores y principios, buenos modales o la tabla del seis. Entonces, ¿cómo vas a ser el mejor padrastro posible si no tienes ninguna experiencia previa?

Para empezar, date algo de tiempo y dáselo también a ellos. Intenta ponerte en su lugar. Piensa en lo que deben de sentir al tener que adaptarse a un adulto nuevo que les ha llegado impuesto.

Pregúntate a ti mismo:

- ✓ ¿Por qué amas a tu nueva pareja?
- ✓ ¿Qué cualidades tuyas admiras y respetas?
- ✓ ¿Reconoces esas mismas cualidades en tus hijastros?

Si reflexionas sobre las cualidades de tu pareja y ves esas cualidades reflejadas en sus hijos, te resultará más fácil quererlos a ellos también. Asimismo, debes entender que la educación de esos niños posiblemente difiera de lo que tú habrías elegido para ellos. No intentes cambiarlo todo de una vez. Dedícate primero a construir una relación poniendo en práctica todas las ideas expuestas en otras secciones de este capítulo. Opines lo que opines sobre el ex de tu pareja, este niño podría tener la suerte de acabar con cuatro padres en total. Si los padres y los padrastros logran ponerse de acuerdo sobre lo que es mejor para el niño, ese niño tendrá un gran círculo familiar donde crecer y todo el mundo saldrá beneficiado.

## Hacer felices a los hijos

Los niños no viven en un país maravilloso donde los pajaritos cantan, los animales salvajes se recuestan a sus pies y los deshollinadores bailan por los tejados. En el mundo real, tanto tú como tus hijos tenéis que pasar por situaciones difíciles: por mucho que te esfuerces, las cosas no siempre salen bien. Por esa razón, tienes que pensar en formas de potenciar el bienestar y la felicidad de tus hijos. A continuación te damos algunas ideas.

### Celebrar los éxitos

Las recompensas son una buena forma de reconocer los logros, sean grandes o pequeños, pero muchos niños no reciben las suficientes, ni del tipo adecuado. A los niños les encantan las muestras de aprobación, y también quieren que les prestemos atención. Cuando hacen algo bueno, a menudo no se lo tenemos en cuenta. Sin embargo, cuando hacen alguna travesía reciben más atención de la que esperaban. Eso es justo lo contrario de lo que debemos hacer según la teoría psicológica.

¿Se te da bien elogiar a tus hijos? Los elogios proporcionan a los niños (y a todo el mundo, en realidad) el reconocimiento que desean, al tiempo que les ayudan a ganar confianza en sí mismos y en sus habilidades.

#### Cuarenta formas de decir ¡muy bien! a un niño

Si te cuesta encontrar las palabras adecuadas para elogiar a tus hijos, prueba con estas. Procura sentir de verdad lo que estás diciendo. No nos hemos preocupado de poner signos de admiración en todos los casos porque damos por sentado que pronunciarás las palabras con entusiasmo.

✓ ¡Me encanta!

✓ ¡Genial!

- ✓ ¿Me dejas que lo cuente?
- ✓ Puedes estar orgulloso.
- ✓ Te ha salido mejor que nunca.
- ✓ Buena idea.
- ✓ Voy a enseñárselo a todo el mundo.
- ✓ Ahora mismo voy a llamar a la abuela para contárselo.
- ✓ Lo has bordado.
- ✓ Me dejas asombrado.
- ✓ Continúa así.
- ✓ ¿De verdad lo has hecho tú solo?
- ✓ Esto se te da la mar de bien.
- ✓ Muy buen trabajo.
- ✓ Me encanta cómo te ha quedado.
- ✓ Increíble.
- ✓ Haces que parezca fácil.
- ✓ Bien hecho.
- ✓ Vaya pasada.
- ✓ Alucino.
- ✓ Se puede confiar en ti.
- ✓ Me gusta el enfoque que le has dado.
- ✓ Muchas gracias por esforzarte tanto.
- ✓ El mejor hasta la fecha.
- ✓ Qué buena idea.
- ✓ Estoy muy orgulloso de ti.
- ✓ Te has superado a ti mismo.
- ✓ Sensacional.
- ✓ Yo no lo habría hecho mejor.
- ✓ Eres la bomba.
- ✓ Tienes que estar muy contento.
- ✓ Seguro que querrás hacer otro.
- ✓ A lo mejor podrías enseñarme a hacerlo.
- ✓ Es fabuloso.
- ✓ Hay que ver lo hábil que eres.
- ✓ Hablas inglés como un nativo.
- ✓ Me encanta tu sentido del humor.
- ✓ Eres un ejemplo para los demás.
- ✓ ¿Cómo lo has hecho?
- ✓ ¿Solo te has caído de la bici una vez?

Piensa en tus propias maneras de decir *muy bien*. Fíjate todos los días en algo que hayan hecho bien tus hijos

y díselo.

### Nadar con delfines

Cuando Averil viajó a Florida hace unos años, fue a un acuario a nadar con delfines. Fue una experiencia maravillosa, estar en el agua con unos animales tan grandes y fuertes, que se movían a toda velocidad y mostraban su inteligencia con trucos y tareas de lo más variopinto. Averil es conductista y le fascinó especialmente la forma de adiestrar a los delfines. Cuando el delfín hacía correctamente la tarea, le daban un pescado como refuerzo. En realidad se llama *refuerzo positivo para respuesta condicionada*; es decir, si lo haces bien, te doy una recompensa. Sin embargo, aquellos entrenadores afinaban todavía más. En el preciso instante en que el delfín hacía algo bien, el entrenador hacía sonar un silbato, de forma que cuando el animal se acercaba para recibir el pescado, sabía exactamente por qué parte de la tarea le estaban recompensando. Si quieres que tus hijos hagan algo bien, recompénsalos en ese mismo momento, tan a menudo como te sea posible. Eso sí, ¡mejor que no sea siempre con pescado!

## Crear rituales positivos

Las personas desarrollan muchos hábitos que no siempre son beneficiosos para ellas. La psicología positiva, en cambio, aconseja desarrollar únicamente hábitos y rituales positivos. Si acostumbras a tus hijos a pensar de forma positiva y a ser optimistas y agradecidos, tendrán muchas más posibilidades de convertirse en personas muy felices, con todos los beneficios que eso conlleva. Procura que tus hijos pasen buenos ratos contigo desde muy pequeños. A los niños de corta edad les encanta oír una y otra vez las mismas cosas. Por muchas veces que les hayas contado un cuento, querrán oírlo de nuevo, sobre todo si hay alguna frase reconocible que se hayan aprendido. Crear rituales con tus hijos es una excelente manera de fortalecer tu vínculo con ellos y crear recuerdos felices. Aquí tienes algunas ideas para empezar.

Un niño cansado y crispado que no quiere irse a la cama puede poner a prueba los nervios de cualquiera. Sin embargo, la hora de acostarse puede ser uno de los mejores momentos del día. Crear un ritual agradable para los dos os proporciona algo que podéis esperar con ganas, por ejemplo un baño relajante, un cuento o un peluche suave.



Enseña a tu hijo a ser optimista. Prueba la versión infantil del ejercicio de las tres bendiciones (sale en el capítulo 3). Cuando tu hijo ya esté acostado y arropado, pregúntale cuáles han sido las tres mejores cosas que le han ocurrido durante ese día. Puedes ayudarlo sugiriéndole partes del día que hayan tenido un buen

desenlace.

Asegúrate de que tu hijo tiene felices sueños. Pídele que piense en el lugar más bonito que se le ocurra; puede ser una playa, el parque o un mundo totalmente imaginario. Dile que cierre los ojos y que te hable de los colores, sonidos, olores y sabores de ese lugar. Si de golpe aparece algo que a tu hijo no le gusta, dile que lo saque fuera porque ese lugar es suyo y de nadie más. A continuación, dile al niño que se duerma y que sueñe con ese bello lugar. La técnica descrita en este ejercicio resulta muy útil para inducir un sueño relajado, y además el niño puede ponerla en práctica aunque no estés con él.

### **Evitar el materialismo excesivo**

Hoy en día los niños están expuestos a todo tipo de campañas publicitarias y de marketing. De hecho, los anunciantes los tienen como público objetivo para que luego influyan en las decisiones de compra de sus padres. No obstante, si estás por encima del umbral de la pobreza, las posesiones materiales tienen escasa relación con la felicidad. En Navidad, ver la caja con el lazo casi da más alegría que el regalo de su interior. Los niños pueden sentirse abrumados por una avalancha de juguetes que en realidad no quieren y que difícilmente les traerán satisfacción y placer duraderos.

Intenta implantar en tu familia la filosofía del materialismo positivo. Piensa en cómo puedes utilizar el dinero que tienes para crear recuerdos buenos y duraderos. Los niños generalmente valoran tu tiempo más que cualquier otra cosa. Los mejores regalos son las actividades conjuntas. Aquí tienes algunas sugerencias:

- ✓ Ir a un concierto con toda la familia. Apúntate tú también y cantad las canciones durante el camino de vuelta.
- ✓ Pasar un día entero fuera de casa con cada uno de tus hijos, según sus intereses particulares. Elige actividades que les gusten mucho y luego confecciona un álbum de recortes para que recuerden ese día durante mucho tiempo.
- ✓ Haz un álbum para cada uno de tus hijos con fotos de distintas edades.
- ✓ Apuntaos todos juntos a una actividad nueva, por ejemplo patinaje, ajedrez o cocina.
- ✓ Antes de que llegue la Navidad, pídeles a todos los miembros de la familia que elaboren una lista de deseos como la representada en la figura 12-6.

La felicidad que resulta de hacer cosas juntos dura mucho más que si te limitas a comprarles a los niños un montón de juguetes, porque fortalece vuestros vínculos y os hace participar a todos de manera activa.

## La lista de deseos maravillosa

- ¿Cuáles son los regalos que, sin costar un ojo de la cara, Te encantaría recibir por Navidad?
- Una merienda en la playa en pleno invierno.
- Hacer una Tarta.
- Pasar el día fuera con mis hermanas.
- Un compañero para jugar a juegos de mesa.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Figura 12-6:**  
Mi lista de deseos.



## Capítulo 13

---

# Cuidar la familia, en un sentido amplio

---

### En este capítulo

- ▶ Ampliar la familia
  - ▶ Quererlos a todos
  - ▶ Encontrar sabiduría
- 

Si tienes suerte, a lo largo de tu vida desempeñarás varios papeles en la familia: hijo o hija, hermano o hermana, esposo o esposa, padre o madre, primo o prima, cuñado o cuñada, tío o tía, padrastro o madrastra, abuelo o abuela, o incluso bisabuelo o bisabuela. La lista parece interminable y hasta un poco abrumadora, ¿Cómo puedes desempeñar bien tantos papeles diferentes y a la vez contribuir de manera constructiva a la vida familiar?

Las familias se han hecho cada vez más pequeñas con el paso del tiempo y están mucho más dispersas, principalmente debido a las oportunidades laborales. Eso ha hecho que algunos de sus miembros se encuentren bastante aislados. No obstante, construir unas relaciones familiares fuertes y duraderas es algo importante para la salud y el bienestar de todo ser humano. Para criar a un niño se necesita la colaboración de muchas personas, y sin embargo muchas familias asumen esa responsabilidad sin pedir ayuda. En este capítulo comentamos varias formas de fortalecer la red familiar para que todo el mundo salga beneficiado.

## Crear redes familiares

Los estudios demuestran que las redes de apoyo social contribuyen a la salud, el bienestar, la satisfacción y la felicidad de las personas. ¿Qué significa esto en la sociedad moderna? Actualmente hay menos unidades familiares formadas por una madre, un padre y un par de hijos (o más); por eso crear una red familiar es vital para padres solteros, parejas divorciadas o separadas con hijos, y parejas del mismo sexo



que han decidido adoptar. En estas situaciones, es importante que los padres y los niños encuentren la forma de conectar con el círculo familiar y obtener la seguridad y el apoyo que necesiten.

## **Establecer conexiones**

Existen muchas formas de crear una red de apoyo familiar. Tener una buena relación con ex parejas, padrastros y abuelos ayuda a mantener la continuidad en el seno familiar, de manera que todo el mundo participe y tenga voz en la educación de los niños. Es importante no dejar fuera la familia política y fomentar la relación con hijastros y hermanastros en las familias cuyos adultos han tenido varias parejas.

Echa un vistazo a la siguiente lista. ¿Qué puedes aportar a cualquiera de estos roles para ayudar a construir una relación funcional con tu red familiar extensa?

- ✓ Madre/padre
- ✓ Hijo/hija
- ✓ Hermano/hermana
- ✓ Tío/tía
- ✓ Sobrino/sobrina
- ✓ Nieto/nieta
- ✓ Abuelo/abuela
- ✓ Primo/prima (primo hermano, primo segundo y primo lejano)
- ✓ Padrastro/madrastra
- ✓ Hijastro/hijastra
- ✓ Padrino/madrina
- ✓ Cualquier otra relación que se te ocurra.

Piensa en cuáles son tus fortalezas y cómo puedes usarlas en cada una de las funciones que desempeñas. Por ejemplo:

- ✓ Como padre o madre, puedes esforzarte por ser paciente y cariñoso y por dar buen ejemplo.
- ✓ Como tío o tía, puedes ser divertido.
- ✓ Como hermano o hermana, puedes comportarte como un buen amigo.

No se trata de alcanzar la perfección en ninguna de esas funciones, sino que basta con

que te esfuerces por formar vínculos fuertes y positivos.

En el capítulo 12 hablamos de la paternidad positiva. Muchos de los consejos y estrategias que allí ofrecemos pueden aplicarse a casi cualquier relación que tengas.

Si has perdido el contacto con miembros de tu red familiar extensa, no esperes a que ellos den el primer paso. Intenta demostrarles con tu ejemplo y tus actos que mantener la relación es bueno para todos.

### **Simplemente William**

Gladeana y Averil tienen un amigo llamado William. Nació en el noroeste de Escocia y, aunque ahora vive en el sudeste de Inglaterra, tiene una red familiar extraordinaria. Conoce a todos sus primos segundos y primos terceros, y es capaz incluso de explicar la diferencia entre ambos. No todos los miembros de la red familiar de William se llevan bien entre ellos, pero forman una malla impresionante que abarca varias generaciones y son testimonio de lo que significó la familia. A William se le da de maravilla crear lazos con parientes suyos de todas las edades, desde abuelos hasta nietos. Mantiene el contacto con todo su círculo familiar, es cariñoso y se preocupa por ellos, pero nunca les pide nada. William acepta el hecho de que los niños no le valoran e incluso pasan de él totalmente cuando les conviene. Lo que William saca de esta maraña de relaciones familiares es que le mantiene joven y unido a sus parientes, ¡a veces incluso más unido a los jóvenes de lo que están sus propios padres!

No todo el mundo tiene una red tan extensa de parientes consanguíneos. Por lo tanto, debes trabajar con la familia que tengas, cuidar la relación con todos tus parientes y a veces incorporar personas nuevas para rellenar huecos importantes.

Entre los miembros adoptados y honorarios de tu red familiar en el sentido más amplio del término pueden estar tu párroco y tus amigos, personas con las que mantienes contacto frecuente y que pueden ayudarte cuando más lo necesites.

## **Llevarse bien con la familia política**

¿Por qué será que cuando piensas en la familia política siempre te viene a la cabeza la suegra? Descubrir la manera de ser un buen padre o madre te ha costado mucho trabajo, y ahora que empiezas a relajarte esperando haber hecho las cosas bien, el mundo se pone del revés: tu hijo o hija se presenta en casa con el amor de su vida y tú te encuentras metido en tu nuevo papel de suegro o suegra; y todas las reglas cambian. Como padre o madre, debes encontrar la manera de absorber a esa nueva persona en la unidad familiar que tanto te has esforzado por crear a lo largo de los años.

Como suegro, quizá te preguntes lo siguiente:

✓ ¿Mi yerno o nuera estará a la altura de mi hija o hijo?

- ✓ ¿Qué pasa si la pareja no congenia?
- ✓ ¿Cuál va a ser mi rol ahora?
- ✓ ¿Cómo tengo que comportarme con mi yerno o nuera?
- ✓ ¿Qué pasa si no me cae bien?
- ✓ ¿Qué pasa si yo no le caigo bien a él o ella?
- ✓ ¿Tendrá mi yerno o nuera los mismos valores que nosotros?
- ✓ ¿Y si mi yerno/nuera aleja a mi hijo o hija de mí?
- ✓ Ahora que se han casado, ¿irán más a menudo a visitar a sus padres que a nosotros?
- ✓ ¿Dónde pasarán la Nochebuena?

Si tienes una idea preconcebida de cómo debe ser la pareja ideal de tu hijo, vas a pasarlo mal. A lo mejor has pensado en lo que quieres para él: un buen trabajo, una casa bonita y alguien que le quiera con todo su corazón. Piensa ahora si tienes otros requisitos (explícitos o no) aún más difíciles de satisfacer. Por ejemplo, que sean ricos, que vivan en el cuarto de invitados o en la calle de al lado, o que siempre los tengáis cerca.

Si has proporcionado a tus hijos una infancia equilibrada y feliz, lo más probable es que hayan aprendido a elegir bien. No obstante, el amor es ciego, y a veces desde fuera cuesta mucho ver qué hace que dos personas se atraigan entre sí.

Por otro lado, puede que tu yerno o nuera también sienta cierta aprensión. Está a punto de pasar por el trago de conocer a sus suegros. Estas son algunas de las preguntas que puede plantearse:

- ✓ ¿Qué pasa si no les caigo bien a mis suegros?
- ✓ ¿Cómo voy a acostumbrarme a su manera de hacer las cosas?
- ✓ ¿Y si no estoy a la altura de sus expectativas?
- ✓ ¿Cómo puedo impresionarles?
- ✓ ¿Y si me separan de mi propia familia?

Intenta no emitir juicios a primera vista. Lo más probable es que todo el mundo enseñe su mejor cara y se esfuerce por caer bien. Es mejor que os conozcáis en un ambiente más distendido, donde cada cual se muestre como es. Recuerda la primera vez que viste a algún buen amigo tuyo. A lo mejor entonces no te impresionó demasiado, pero más tarde descubriste todo lo bueno de esa persona y, como resultado, hicisteis una gran amistad. No te dejes llevar por una primera impresión

mala, porque es muy posible que te equivoques. Da una oportunidad a tu familia política.

Con suerte, tus consuegros también tendrán como máxima prioridad el bien de su hijo o hija. Empieza vuestra relación tendiendo puentes. Trataos con respeto y daos el beneficio de la duda cuando haga falta. Busca sus virtudes, sé tolerante con sus defectos y trata de congeniar con ellos por el bien de vuestros hijos.

## Ver siempre lo bueno

Habrà ocasiones en que te apetecerà estrangular a tus suegros por muy buenas que sean sus intenciones. Lo que ellos consideran un consejo útil a ti puede parecerse una intromisión intolerable. Algunas veces, claro está, será exactamente así, pero otras veces las *buenas intenciones* deben interpretarse como tales.



Escucha atentamente los consejos de tus suegros, pero recuerda que no tienes la obligación de seguirlos. No es necesario que discutas con ellos por todo. Si tu forma de hacer las cosas da resultado, lo más probable es que ellos acaben viéndolo y acepten tus decisiones y elecciones.

La tabla 13-1 muestra una técnica para llevarse bien con unos suegros difíciles. Piensa qué es lo que más te molesta de ellos. ¿Es lo que hacen, la manera como lo hacen, o la sensación de que están intentando fastidiarte?

**Tabla 13-1: Manejar una relación con unos suegros difíciles**

<i>Suegros</i>	<i>Elementos de reflexión</i>
¿Qué es lo que no te gusta de tus suegros?	Se preocupan en exceso por mi pareja.
	Me dicen cómo tengo que educar a mis hijos.
	Comentan todo lo que hago.
¿Qué opinas de su forma de actuar?	Quieren a su hijo o hija para ellos.
	No estoy a la altura de sus expectativas.
	Crean que soy idiota.
¿Qué quieren en realidad tus suegros?	Quieren dar su opinión.
	Quieren tener voz en nuestra familia.
	Quieren ser útiles.
¿Cómo puedes ver sus acciones bajo un prisma diferente?	Quieren a su hijo/hija.
	Solo intentan ayudar.

	Solo muestran interés.
	A veces tengo un poco de mala uva y hago lo contrario de lo que me dicen.
¿A qué conclusión llegas sobre vuestra relación?	Los dos queremos lo mismo.
	Puedo darles lo que quieren al menos de vez en cuando.

¿Les das a tus suegros lo que quieren? En la tabla 13-1 encontrarás formas de ver más allá de las dificultades. Ambas partes básicamente quieren y necesitan lo mismo: tener su papel, que las escuchen y ser aceptadas.

Si te molesta la forma de actuar de tus suegros y consideras que su intención es hacerte de menos, a lo mejor te has puesto en un plan de no ceder ni un milímetro con ellos. Ahora es el momento de adoptar un enfoque más positivo. Intenta ser más generoso con ellos. Préstales atención y trata de averiguar lo que de verdad quieren.

¿Puedes otorgarles un rol que os resulte aceptable a todos?

Si analizas la situación de manera racional, verás que el comportamiento de tus suegros no es malo en sí mismo. El problema viene más bien de tu interpretación o tu inseguridad. Y lo peor de todo es que acabas sintiéndote mal por negarles ese rol que solicitan. Lo que tus suegros quieren es respeto, amor e inclusión, pero su comportamiento irritante puede convertirse en un obstáculo e impedir que lleguen a desempeñar una función útil. Intenta ser positivo y generoso, y en la medida de lo posible asigna a tus suegros un rol, aunque sea limitado. Por ejemplo:

- ✓ **Pídeles consejo sobre algún aspecto de la gestión doméstica en el que realmente necesites ayuda.** Averil recuerda que su suegra le explicó la forma correcta de tender la ropa. En aquel momento no le hizo caso, pero años más tarde comprendió que ese conocimiento antiguo se lo transmitía una mujer que había vivido sin secadora, y además en un lugar donde los días soleados brillaban por su ausencia (el este de Escocia).
- ✓ **Pídeles que te enseñen a hacer un buen asado.** Nunca sabes cuándo ese tipo de conocimiento te va a resultar útil. Poco se imaginaba Averil que la forma de tender la colada acabaría siendo un ejemplo útil en un libro de psicología positiva. Si su suegra estuviera todavía en este mundo, estaría encantada.
- ✓ **Respeta su criterio en algún aspecto de la vida cotidiana.** En lugar de empeñarte siempre en seguir tus propias normas, intenta incluir su manera de hacer las cosas para demostrarles que su opinión te importa. Si tus suegros prefieren hacer la comida principal a mediodía y a ti, en cambio, te gusta cenar fuerte, haz alguna concesión y sigue sus costumbres cuando estén con vosotros. Este gesto te costará bien poco pero con toda seguridad conseguirá que tus suegros se sientan emocional y físicamente seguros en tu casa.

Estas tácticas te permiten ser amable con tus suegros. Puedes incluso rechazar con humor otras sugerencias que puedan ofrecerte, dándoles las gracias por su voluntad de ayudar pero confirmando educadamente tus propias opiniones sin entrar en una discusión.

### **Llegar a un compromiso**

¿Y qué pasa si, a pesar de todos tus esfuerzos y después de haber sido amable y haberles concedido el beneficio de la duda, continúas teniendo serias reservas en cuanto a tus suegros? Bueno, por el bien de tu pareja vas a tener que aguantarte.

Si te empeñas y te niegas a aceptar a tus suegros, corres el riesgo de perder a la persona que amas. Haz todo lo posible por mantener la puerta abierta (aunque eso no significa necesariamente excusar su mal comportamiento) siendo amable y atento, pero recuerda: quien tiene que llevarse bien con tus suegros a largo plazo es tu esposo o esposa, no tú.

## **El papel de los mayores**

Reconocer que las personas mayores contribuyen a que los engranajes del mundo continúen girando es importante para el resto de los grupos de la sociedad. Varios estudios revelan que, si bien la gente joven tiene emociones positivas más intensas, los ancianos experimentan una mayor satisfacción con la vida.

El principal factor predisponente a la felicidad en la vejez es la medida en que adoptas una actitud positiva ante la vida cuando eres joven. Según se dedujo de un estudio realizado con un grupo de monjas (lo hemos comentado en el capítulo 2), las novicias que se habían mostrado felices con su trayectoria vital vivieron, de media, ocho años más que quienes habían tenido una visión más negativa de su vida. Las monjas que habían expresado un amplio abanico de emociones positivas vivieron incluso más tiempo. Encarar la vida con una actitud positiva cuando se es joven aumenta las posibilidades de sentirse feliz y satisfecho en la vejez.

Gracias a los avances en los tratamientos y servicios médicos, la esperanza de vida ha aumentado mucho y la mayoría de las personas disfrutan de una vejez saludable y feliz. Según parece, ya no hace falta ser joven, guapo y rico para disfrutar de la buena vida.

Estas son algunas de las cosas básicas que contribuyen a llevar una buena vida en la vejez. Empieza ya a pensar qué es lo que puedes hacer para que no te falte ninguna:

- ✓ Dormir bien
- ✓ Contacto social
- ✓ Una función en la comunidad
- ✓ Un lugar útil en la familia
- ✓ Salud y movilidad razonablemente buenas
- ✓ Intereses fuera del hogar

Sigue el ejemplo de las personas mayores y piensa ahora qué es lo que puedes hacer para disfrutar de tus últimos años de vida y para aportar algo a tu familia y a las personas que te rodeen. Piensa en los miembros más ancianos de tu familia:

- ✓ ¿Qué es lo que hacen?
- ✓ ¿Te parece que son felices?
- ✓ ¿Qué cosas consideran más importantes en la vida?
- ✓ ¿Puedes hacer algo para aumentar su bienestar?

Es hora de que hables con tus familiares más ancianos para saber de primera mano qué cosas les importan y los hacen felices.

#### **Vivir a tope**

Hace poco, sin haberlo planeado, Averil estuvo investigando los estilos de vida de las personas mayores. Estaba sentada en un banco de la estación esperando un tren que la llevara a Londres. A su alrededor había varios grupos de ancianos que no paraban de charlar y reír mientras esperaban también. Averil los escuchaba con discreción. Un caballero, probablemente octogenario, estaba hablando de sus clases de francés. Aunque sabía leerlo y escribirlo y tenía un amplio vocabulario, nunca había llegado a hablarlo con fluidez y pensaba que ya era hora de aprender. Otro grupo de señoras charlaban animadamente sobre una conferencia gratuita a la que iban a asistir esa tarde en la capital. Un poco más allá, un hombre y una mujer comentaban las ganas que tenían de visitar a su familia en el sur. El sábado siguiente, Averil asistió a una fiesta en el club Groucho del Soho con motivo del 50.º cumpleaños de una amiga suya. El padre de la cumpleañera, un apuesto caballero de noventa y tres años, se pasó buena parte de la velada en compañía de su nieta de veintiuno años y de las amigas de esta, bailando los temas de pop y rock que pinchaba el DJ. Averil observó que, en mitad de la pista, sus hijas intentaban enseñarle a su abuela Jane un paso de baile. La anciana lo intentaba pero no terminaba de salirle bien, así que una de las chicas le dijo: “Imagina que te han puesto borlas en los pezones y tienes que darles vueltas”. “Vale”, dijo Jane, y se puso a bailar alegremente mientras Averil la miraba con los ojos como platos. Estos ancianos, y otros muchos, aprovechan su tiempo al máximo y se apasionan por todo lo que la vida les ofrece. Son un ejemplo de cómo disfrutar de la vida después del trabajo.

Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan las personas mayores es el de sentirse invisibles y excluidas. Llegar al final de una larga vida laboral, o tener la

impresión de que tu papel como padre o madre ha concluido, puede dejarte sin un sentido y un propósito en la vida. Demasiadas veces los mayores son marginados; por ejemplo, aunque nadie lo diga, todo el mundo tiene la sensación de que no deberían subirse a los trenes que circulan en horas punta porque ocupan el espacio que necesitan las personas que van a trabajar. La sociedad debe adoptar una actitud más positiva frente a la gente mayor. Aunque lleves una vida muy ajetreada, intenta dedicar tiempo a los miembros más ancianos de tu familia. Si ya has llegado a tus últimos años, ¿cómo puedes continuar cumpliendo una función significativa en la vida familiar?

Los ingresos son un factor importante de cara a mantener un estilo de vida activo, sobre todo a medida que van pasando los años. Incluso para quienes cuentan con el respaldo de planes de pensiones, ahorros y acciones, una crisis financiera y económica como la ocurrida en 2008, con efectos que duran bastante tiempo, puede reducir mucho el nivel de vida de las personas de edad avanzada cuyos ingresos no se revisen en función de la subida del IPC. Aunque el dinero en sí mismo no es una vía para alcanzar la felicidad, tener que mirar hasta el último céntimo puede afectar a tus posibilidades de vivir cómodamente y sin preocupaciones.



Cuando se acerque el cumpleaños de un miembro de tu familia de edad avanzada, aprovecha para repasar su vida. Confecciona un álbum de recortes, graba o anota los recuerdos de antiguos amigos suyos, habla con otros miembros de la familia, busca en Internet noticias de acontecimientos importantes de su existencia o graba un vídeo. Luego celebra una fiesta y presenta el libro o la película con el título *Esta es tu vida*.

En el capítulo 5 encontrarás una sección sobre la idea de dejar un legado. Dedicar tiempo a escuchar a los miembros más ancianos de tu familia, porque sus historias son parte de tu herencia.

## **Desarrollar sabiduría**

La sabiduría es algo más que información adquirida. Lo importante es dar una aplicación práctica a lo que has descubierto por medio de la experiencia, utilizar tus conocimientos para aumentar tu bienestar futuro. Ser sabio pasa por prestar atención a los demás, escuchar lo que dicen y ofrecer buenos consejos si es necesario.

Para lograr éxito y bienestar, tienes que aplicar a nuevas situaciones lo que has aprendido sobre ti y sobre otras personas.



No tienes que esperar a hacerte viejo para que la sabiduría descienda sobre ti, ¡puedes empezar a adquirirla ahora mismo! Jonathan Haidt, psicólogo, dice que puedes volverte más sabio haciendo lo siguiente:

- ✓ Leer a los grandes pensadores y obras clásicas de la literatura.
- ✓ Pensar en la persona más sabia que conozcas y hacer lo posible por vivir y actuar como él o ella.
- ✓ Buscar figuras históricas destacadas y ver lo que piensan sobre los problemas a los que se enfrentan.
- ✓ Colaborar como voluntario en un hogar de ancianos y hablar con ellos sobre sus vidas y lo que han aprendido.
- ✓ Suscribirte a periódicos que tengan ideologías políticas contrarias, para así ver y valorar las dos caras de la moneda.

## Reconocer el cambio

Es muy posible que al oír las palabras *en mis tiempos...* se te pongan los pelos de punta. Esa entrada generalmente va seguida de una larga perorata sobre cómo eran las cosas antiguamente, lo bien que se hacía todo y la amabilidad de la gente de entonces. En el capítulo 4 hablamos de disfrutar del presente. Echar la vista atrás es provechoso para tu bienestar si estás lleno de gratitud por todo lo bueno que te ha pasado en la vida. Sin embargo, si echas de menos aquellos años, recordarlos puede ser una experiencia deprimente. Reconocer y aceptar el cambio, extraer lo mejor de él y disfrutar del presente es mucho más sano para el espíritu que añorar los viejos tiempos.

Hoy en día, al menos en la sociedad occidental, lo cierto es que todo es mucho mejor: la esperanza de vida es mayor, los medicamentos son más eficaces, los procedimientos médicos no dejan de mejorar y tanto la comunicación como los viajes están al alcance de cualquiera.

¿Qué inventos dirías que han contribuido a mejorar nuestra calidad de vida? ¿Citarías, por ejemplo las máquinas que ahorran trabajo? ¿Las prendas de licra? ¿Poder ver a alguien que esté en el otro extremo del mundo y mantener una conversación con él sin pagar nada gracias a Internet? Aceptar las cosas nuevas es tan bueno para tu salud y tu bienestar como estar agradecido por tu pasado. Por ejemplo:

- ✓ Prueba a escuchar la música que le gusta a tu nieto. Eso sí, ¡no te pongas a bailar en público para dártelas de abuelo enrollado a menos que él te lo pida expresamente! Ni se te ocurra decir: “¿Qué es eso del *emo hardcore*? En mis

tiempos escuchábamos a Machín y a Julio Iglesias. ¡Aquello sí que era música!”.

- ✓ Busca un pariente que domine las nuevas tecnologías y pídele que te haga una página web o te cree una cuenta de correo electrónico para mantener el contacto con toda la familia a través de mensajes y fotografías. Muestra interés por lo que está ocurriendo en tu familia sin entrometerte demasiado.

#### Estrellas de cine y cartas de admiradores

Averil se arrepiente mucho de no haberle pedido nunca a su suegra, la famosa actriz Freda Jackson, que escribiera un libro sobre su vida. Freda Jackson participó en numerosas películas con actores como Errol Flynn, Vivienne Leigh o Laurence Olivier. Se conservan cartas de sus admiradores y sus películas pueden verse en DVD, pero al fallecer ella se perdieron muchas historias y anécdotas que incluso sus familiares desconocen.

No todo el mundo tiene un pariente famoso, pero cada cual ocupa un lugar en la historia. Muchas personas de edad avanzada han vivido grandes cambios y acontecimientos históricos. Puede que no intervinieran en ellos personalmente, pero tuvieron la fortuna de presenciarlos en su momento. En lugar de suspirar y poner cara de aburrido mientras tu abuelo te cuenta sus batallitas, dedica algo de tiempo a elaborar un proyecto a partir de esas historias, por ejemplo un álbum con objetos o recuerdos de aquella época.

## Ampliar la familia

La psicología positiva ha demostrado que los vínculos familiares fuertes contribuyen al bienestar. Las personas cuya red familiar es muy extensa quizá lo tengan difícil para mantener el contacto con algunos de sus parientes, pero al menos tienen a quien recurrir en momentos de necesidad. ¿Y qué hay de esas familias que carecen de tales oportunidades? A lo mejor hasta las envidias un poco porque se libran de las crisis y problemas familiares. Con todo y con eso, una red familiar extensa resulta muy útil. Si no la tienes, te aconsejamos que la crees. Los integrantes no tienen por qué ser parientes consanguíneos: los abuelos, hermanos o tíos honorarios pueden contribuir mucho a la calidad de la vida familiar asumiendo obligaciones y compartiendo alegrías.

Muchas familias se encuentran en una situación similar a la vivida por la pareja introvertida descrita en el recuadro “El niño solitario” (al final de este capítulo). Puede ser porque las unidades familiares modernas suelen ser más pequeñas y viven más alejadas de sus parientes que en el pasado, de manera que, sin darse cuenta, acaban separándose de las redes de apoyo tradicionales que les ofrece su círculo familiar. Si tú mismo te encuentras en esa situación, busca apoyos fuera. Puedes aprovechar las redes sociales para ampliar tu círculo familiar apuntándote a diversas actividades:

- ✓ **Un grupo de madres con hijos pequeños.** Es sorprendente la cantidad de

amistades que se forman por el simple hecho de estar en compañía de otras mujeres que tienen hijos con la misma edad que los tuyos. Donde vive Gladeana, todas las mañanas las cafeterías se llenan de madres que conversan entre ellas en compañía de sus niños. ¡Una manera de relacionarte con los demás mientras te tomas un buen café!

- ✓ **Un grupo parroquial.** A través de estos grupos, personas de todas las edades y procedencias tienen la oportunidad de compartir experiencias y formar una comunidad dentro de la comunidad.
- ✓ **Un gimnasio.** Para algunas personas, es el equivalente no religioso de ir a la iglesia. Allí conocerás a gente de todas las edades que tiene el objetivo común de mejorar su salud.
- ✓ **Un club.** Vale desde un club de golf hasta uno de jardinería, o incluso un voluntariado en un comedor social. Apuntarte a un club te permite conocer y entablar relación con personas que comparten tus gustos y aficiones.



Cuando conozcas gente nueva, no quemes etapas más rápido de la cuenta. Al principio deberías ser muy cauteloso con los desconocidos. No dejes a tus hijos bajo el cuidado de nadie que no sea de absoluta confianza.

### El niño solitario

Averil conoce a un matrimonio que tiene un hijo único. Los dos tienen un carácter introvertido, se relacionan poco con otras personas y además sus familias respectivas viven en el otro extremo del país. Recientemente el padrino del chaval se enfrentó a ellos y les echó en cara su gran egoísmo, según él lo definió, por disuadir a su hijo de hacer nuevos amigos y convertirlo en un niño tremendamente tímido. Por motivos diversos, la pareja decidió en su momento no tener más hijos. El padrino del chaval consideró su deber cuestionar la forma en que los padres estaban educando a su hijo y les instó a pensar en formas de construir una red familiar extensa a la que el chico pudiera recurrir en momentos de necesidad. Aunque los padres estaban contentos con aquella vida de aislamiento e introversión, el padrino creyó que estaba limitando el desarrollo del niño. Se preocupó lo suficiente por su ahijado como para intervenir en su vida.



## Capítulo 14

---

# Entender por qué es importante el trabajo

---

### En este capítulo

- ▶ Por qué es importante el trabajo
  - ▶ Qué es lo que te hace bueno en lo tuyo
  - ▶ Trabajar con otros
- 

La mayoría de la gente tiene que trabajar para vivir. Dejando de lado esta realidad ineludible, el trabajo puede ser una experiencia gratificante y satisfactoria si se aborda de la manera adecuada. El trabajo proporciona ingresos y a la vez satisface necesidades emocionales y psicológicas. Cuando al trabajar haces uso de tus fortalezas, te sientes más feliz y más comprometido con lo que estás haciendo, lo cual aumenta tu satisfacción general con la vida.

En este capítulo analizamos varias formas de modelar la actitud ante el trabajo y los compañeros mediante las estrategias de la psicología positiva para crear más oportunidades de crecimiento, con el fin último de que tu vida laboral te resulte una experiencia provechosa, feliz y saludable.

## Proporcionar una estructura

Buena parte del día la pasamos en el lugar de trabajo. Muchas personas se incorporan al mundo laboral a los dieciséis años y se jubilan a los sesenta y cinco, después de haber trabajado más de la mitad de su vida. La *estructura* es un aspecto clave de la existencia humana, y por eso a las personas nos encanta llenar el tiempo con actividades planificadas. La mayoría de las personas entran al trabajo y salen de él a horas determinadas, generalmente de lunes a viernes, lo cual les proporciona una estructura en la que pueden encajar el resto de su vida.

Tener estructura en la vida es importante. Si tienes la desgracia de estar en paro, la falta de estructura en tu vida puede tener efectos negativos, como contribuir a una

depresión y restarte motivación.

Los asesores que buscan salidas profesionales para los parados han comprobado que, cuando una persona es despedida y está sin trabajar más de un mes, la ausencia de una rutina diaria puede causarle gran desorientación. A los desempleados generalmente les cuesta seguir motivados mientras buscan un nuevo trabajo, aunque tengan problemas económicos. Muchos servicios de recolocación facilitan locales y oficinas para que acudan entre semana las personas que buscan empleo. Eso les proporciona cierta estructura, aunque sea temporal, para llenar el vacío creado.

## **Descubrir cómo el trabajo puede hacerte feliz**

Cada vez más empresas están empleando estrategias psicológicas en el lugar de trabajo para que los empleados estén satisfechos. Los empresarios inteligentes saben que la psicología positiva ayuda a aumentar el compromiso de la plantilla, lo cual, a su vez, conduce a una productividad mayor. Es probable que tu jefe esté interesado en llegar a una situación de beneficio mutuo, ya que la productividad es tan buena para la empresa como para el empleado.

Las empresas a menudo utilizan las siguientes prácticas en el lugar de trabajo para incrementar la productividad:

- ✓ **Ofrecer tareas variadas.** Los empleados necesitan desafíos y variedad para continuar motivados y comprometidos con su trabajo. Por ejemplo, la empresa puede cambiar de puesto a los operarios de la línea de producción para que aprendan nuevas tareas y así no se aburran.
- ✓ **Motivación intrínseca.** Muchas empresas cayeron en la trampa de creer que el dinero motiva, pero ahora ya se han dado cuenta de que hay otras cosas que también importan. Por ejemplo, algunas están empezando a ofrecer horarios flexibles, cursos de idiomas (sobre todo si la empresa forma parte de un grupo con sede en otro país) o informes donde resaltan los logros de sus empleados, para que estos se sientan valorados y sean leales. Mucha gente opina que la satisfacción laboral es más importante que el sueldo que llevan a casa.
- ✓ **Generar confianza en los empleados.** El pensamiento negativo genera falta de motivación, y algunas empresas proponen retos a sus empleados para evitar este problema. Por ejemplo, la empresa puede invitar a los trabajadores a participar en juegos de simulación empresarial (varios equipos compiten entre sí gestionando empresas ficticias; vence el equipo que gana más dinero tras superar una serie de obstáculos), que aumentan la autoconfianza de los empleados.
- ✓ **Centrarse en las fortalezas.** Para asegurar la lealtad y la motivación de los

empleados, es fundamental que puedan hacer pleno uso de sus fortalezas en sus respectivos puestos de trabajo. De este modo demuestran que se les da bien su cometido y además obtienen satisfacción laboral (en el capítulo 7 profundizamos sobre las fortalezas personales).

- ✓ **Formar equipos.** Las empresas ofrecen diversas actividades de grupo que ayudan a mejorar la comunicación y la cooperación, tanto interna como externamente. En la actualidad se concede gran importancia a la formación profesional continua, para que los empleados puedan actualizar y perfeccionar sus capacidades en el lugar de trabajo.
- ✓ **Flujo.** El flujo es un estado de comunión plena con lo que estás haciendo. Para entrar en ese estado necesitas unos objetivos claros que exijan cierto esfuerzo por tu parte pero no te resulten abrumadores. Las empresas más progresistas proporcionan a sus empleados informes de valoración pensados para mantener su motivación y, en la medida de lo posible, ayudarlos a tener más control sobre sus actividades cotidianas. En el capítulo 4 encontrarás más información sobre esta cuestión.

Un estudio reciente analizó si los jefes que utilizaban estrategias de liderazgo positivas tenían equipos mejores. Aunque también ayudaban a los empleados a mejorar sus habilidades (ofreciéndoles programas de formación), los jefes más positivos se centraban especialmente en aprovechar las fortalezas de cada trabajador. La conclusión fue que, invariablemente, los jefes que actuaban de esta forma tenían equipos con un rendimiento más alto.

Por desgracia, todavía hay muchas empresas que se atienen a métodos de trabajo más tradicionales, por ejemplo utilizar marcos de competencias con el convencimiento de que una estructura rígida evitará que los empleados se aprovechen de la empresa.



Aplica los criterios descritos en el apartado “Descubrir cómo el trabajo puede hacerte feliz” para comprobar qué tal lo está haciendo la empresa donde trabajas. La tabla 14-1 te servirá para valorar si en tu empresa se utilizan estrategias de trabajo positivas.

**Tabla 14-1: Prácticas positivas en el lugar de trabajo**

<i>Actividad</i>	<i>Sí / No</i>	<i>¿Cómo son las actividades?</i>
<i>¿Tu trabajo te ofrece...?</i>		
Tareas variadas		

Motivación intrínseca

---

Confianza

---

La posibilidad de hacer pleno uso de tus fortalezas

---

La posibilidad de formar equipos

---

Situaciones que te permitan entrar en estado de flujo

---

En términos de empleo, se habla siempre de poner a la persona adecuada en cada puesto. Si ves que te aburres, eres infeliz o te sientes desmoralizado o nervioso en el trabajo, es probable que tu empleo actual no sea el adecuado para ti y que no estés utilizando plenamente tu capacidad y tus habilidades. En tal caso, si el objetivo es la satisfacción laboral, tendrías que empezar a buscar otro empleo que aproveche al máximo todo lo que puedes ofrecer.

Encontrar un empleo que se ajuste a tus capacidades y utilice tus fortalezas no es tarea fácil. Aquí tienes una lista de los principales requisitos que debería satisfacer un empleo adecuado para ti:

- ✓ Cierta grado de dificultad.
- ✓ Reconocimiento y apreciación por parte de tus colegas y jefes.
- ✓ La oportunidad de continuar formándote y ascender en la empresa.
- ✓ La oportunidad de mejorar tus habilidades.
- ✓ La posibilidad de trabajar con personas a las que respetas y admiras.
- ✓ La oportunidad de utilizar tus cualidades y fortalezas.

## Utilizar el tiempo de manera productiva

En el lugar de trabajo, el tiempo es un recurso limitado y debes asegurarte de utilizarlo bien. Demasiadas veces la gente se lamenta porque se le echa el tiempo encima. Si quieres tomar el control de tu vida, tanto en el trabajo como fuera de él, debes pensar en maneras de utilizar el tiempo a tu favor.

### Tu horario personal



Dibuja un horario en un papel y anota el tiempo que dedicas cada semana a diferentes actividades, por ejemplo las horas que pasas trabajando, los



desplazamientos entre tu casa y el lugar de trabajo, el tiempo que estás con tu pareja o tu familia, los ratos para tareas domésticas y lo que dedicas a aficiones y otras actividades de ocio. ¡No olvides el tiempo que pasas viendo la tele!

Cuando hayas terminado, suma todas las horas que pasas trabajando y compáralas con las que inviertes en otras facetas de tu vida. Como una semana solo tiene 168 horas y tienes que dormir entre 42 y 56 horas, te quedan 112-126 horas para todo lo demás.

Antes de dibujar tu horario, te recomendamos que hagas una lista de todas tus actividades y anotes el tiempo que crees que dedicas a cada una de ellas. ¿Tu estimación se ajusta a la realidad o te has llevado alguna sorpresa?

Después de hacer este ejercicio, quizá descubras que tienes más tiempo libre de lo que pensabas.

A lo mejor te das cuenta de que estás malgastando tu tiempo. Desde la década de los sesenta, la semana laboral se ha reducido entre seis y siete horas. Además, la televisión se considera una de las principales razones de que la gente no tenga tiempo para hacer cosas. Una persona típica dedica entre doce y catorce horas semanales a ver la televisión, aunque parece ser que esta actividad interfiere con alcanzar el estado de flujo (es el protagonista del capítulo 4). A lo mejor crees que no tienes tiempo para hacer todo lo que te gustaría, cuando lo cierto es que estás dedicando muchas horas a actividades como ver la tele, que resultan mucho menos provechosas y satisfactorias de lo que habías imaginado.

Este ejercicio puede ayudarte a tomar conciencia de cómo gastas el tiempo. Por ejemplo, quizá descubras que a lo largo de la jornada laboral dedicas bastante tiempo a leer y escribir correos electrónicos y a navegar por Internet. Utilizar el móvil en el tren camino de casa o del trabajo es una buena forma de aprovechar los tiempos muertos. Sin embargo, otra cosa muy distinta es que te pases el día entero comprobando los mensajes, porque eso posiblemente haga que te suba la presión arterial y aumente el estrés.

#### **Julia y sus horarios**

Julia trabaja como asesora laboral por cuenta propia desde hace quince años. Le encanta su trabajo y se ha ganado una buena reputación. Sin embargo, llegó un momento en que empezó a sentirse desmotivada. Cada vez le costaba más encontrar tiempo para todas sus actividades. Estaba cansada y no tenía ni idea de cuánto tiempo dedicaba a cada cosa durante la semana.

Entonces decidió hacer el ejercicio del horario personal del que acabamos de hablar. Estimó que dedicaba alrededor de cincuenta y cinco horas semanales a trabajar (reunirse con clientes, elaborar informes, responder a mensajes), y se sorprendió mucho al comprobar que en realidad eran más de cien. Por el hecho de trabajar como autónoma, pasaba más tiempo del que suponía leyendo y contestando mensajes a primera hora de la mañana, por las tardes y los fines de semana. Los trabajadores autónomos suelen caer en la trampa de creer que, al tener la posibilidad de tomarse una tarde libre, pueden trasladar su trabajo a otras horas, pero de ese

modo acaban haciendo más horas de lo previsto.

Cuando hizo el ejercicio del horario personal, Julia estaba en mitad de un programa de *coaching*, de manera que utilizó los datos del ejercicio para reorganizar su jornada laboral, sacar más tiempo para sus actividades y pasar menos horas trabajando.

Para ello, Julia hizo una serie de ejercicios que le ayudaron a trabajar de manera más eficiente y positiva y a marcarse unos objetivos y prioridades más claros, además de reflexionar sobre cuáles eran sus motivaciones y su actitud frente al trabajo.

Había dos razones por las cuales Julia no se daba cuenta de las muchas horas que pasaba trabajando. En primer lugar, aunque tenía control absoluto sobre su horario laboral por ser autónoma, no supo calibrar las horas sueltas (o eso pensaba ella) que pasaba trabajando durante la parte del día que los trabajadores por cuenta ajena generalmente consideran tiempo libre. En segundo lugar, Julia es una persona centrada en el futuro, que persigue logros y recompensas y está dispuesta a sacrificar su tiempo personal para conseguirlos. Aunque las personas que miran al futuro generalmente tienen más éxito, corren el riesgo de que esa forma de pensar guíe todos sus actos. Alguien como Julia puede no darse cuenta del peligro que entraña el exceso de algo bueno.

### Actitudes frente al tiempo

La psicología positiva tiene en cuenta la manera en que te enfrentas a tus obligaciones laborales, según consideres que el tiempo disponible debe gastarse pensando en el pasado, en el presente, en el futuro (como le ocurría a Julia) o en el momento que resulte más adecuado.

- ✓ **Personas centradas en el pasado.** Estas personas pasan demasiado tiempo pensando en el pasado, ya sea en términos positivos o negativos. Por ejemplo, puedes decir “Si haces algo, hazlo bien o nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, lo cual influye de una forma muy concreta en cómo te planteas el trabajo. O bien puedes ponerte a recordar tiempos pasados, pensando en cómo trabajaba tu padre o tu madre y qué aprendiste de ellos. Por el contrario, si ves el pasado como algo negativo, quizá tengas malos recuerdos y te dé miedo acabar igual que tu padre o tu madre. Pensamientos como “No quiero volverme como ellos” pueden causarte mucho estrés y convertirte en un compañero de trabajo difícil. Sin embargo, pensamientos positivos como “A mamá le encantaba su trabajo pero igualmente tenía tiempo para nosotros” pueden ayudarte a crear un equilibrio entre tu vida laboral y personal, para que trabajes mucho pero también sepas valorar el tiempo que dedicas al ocio y a la familia.
- ✓ **Personas centradas en el presente.** Estas personas dedican mucho tiempo a intentar extraer el máximo partido a lo que están haciendo. Lo positivo de esta manera de hacer es que puede ayudarte en tu vida laboral porque, en definitiva, lo que construye un futuro satisfactorio y halagüeño es el presente. No obstante, si abusas de este planteamiento puede que acabes comportándote de manera

infantil y no tengas en cuenta las consecuencias de tus actos ni posibles repercusiones futuras. Al estar centrado en el presente y buscar recompensas inmediatas, quizá te cueste más lograr tus objetivos o no puedas enfrentarte a los obstáculos de manera eficaz. En casos extremos, las personas centradas en el presente pueden recurrir al sexo, al alcohol o a otras sustancias para escapar del aburrimiento o de la frustración que supone para ellos no conseguir el éxito que consideran que merecen.

- ✓ **Personas centradas en el futuro.** Las personas centradas en el futuro, como Julia, piensan mucho en sus metas y en las recompensas que les aguardan. Piensan en lo que tienen que hacer y en cómo deben hacerlo, y están dispuestas a cualquier cosa. Si topan con algún inconveniente, descubren la manera de superarlo y dedican a ello el esfuerzo que haga falta. Generalmente son buenos haciendo planes y ven el presente como un paso hacia el futuro. Esta forma de pensar puede reportar grandes éxitos. Sin embargo, también puede ocurrir, como en el caso de Julia, que sacrifiques una parte demasiado grande del presente para obtener un beneficio futuro. Cuando ya han alcanzado sus objetivos, las personas centradas en el futuro pueden sentirse vacías y lamentar lo mucho que han perdido por el camino; y este sentimiento es aún más intenso si no logran sus objetivos a pesar de haberse esforzado mucho.

## Decidir según el caso

Estas tres maneras de gestionar el tiempo tienen ventajas e inconvenientes. Para obtener beneficio de todas ellas, lo ideal es adoptar el planteamiento más adecuado en cada momento. Por ejemplo, si estás de vacaciones, es lógico que disfrutes del presente; en el trabajo, en cambio, harás bien en centrarte en el futuro en caso de que busques un ascenso; y cuando estés en compañía de tu familia y tus amigos, centrarte en el pasado de forma positiva y recordar los buenos tiempos te ayudará a reforzar tus relaciones. Saber cuándo cambiar de un planteamiento a otro es fundamental para hacer el mejor uso posible del tiempo disponible.



Utiliza la tabla 14-2 para determinar qué planteamiento se ajusta más a tu caso particular y cuáles son los pros y los contras de esa forma de pensar. Saber qué funciona y qué no puede ayudarte a introducir algunos cambios y aproximarte a otros planteamientos.

---

Tabla 14-2: Reflexión sobre la forma de gestionar el tiempo

---

<i>Planteamiento</i>	<i>Pros</i>	<i>Contras</i>
Centrado en el pasado		
Centrado en el presente		
Centrado en el futuro		
Decidir según corresponda en cada caso		

## ¡Ser una estrella rutilante!

Tener una actitud positiva y dar lo mejor de ti es una forma segura de dejar impronta en tu lugar de trabajo. Si ven que eres bueno en lo que haces, que siempre estás dispuesto a echar una mano y a aprender cosas nuevas, que compartes tus ideas con los demás y los motivas, con toda seguridad te convertirás en una persona estimada por tus compañeros y por el jefe.

### Dar lo mejor de uno mismo

En el lugar de trabajo, ¿qué significa dar lo mejor de uno mismo y cómo se hace tal cosa? Piensa en lo siguiente:

- ✓ **Trabajar mejor, no más.** Trabajar mejor significa conocer tus limitaciones, además de tus puntos fuertes, y reflexionar sobre la manera más eficiente de sacar adelante las tareas. No tiene sentido que te devanes los sesos con un desglose estadístico si tienes un colega capaz de hacer esa tarea mucho más rápido que tú. Si mantienes un buen equilibrio entre la vida profesional y la personal, de forma que no te estreses ni te canses demasiado, trabajarás de manera más eficiente. Una buena gestión del tiempo, una planificación adecuada y la capacidad de resolver problemas son factores que contribuyen a trabajar de la forma más eficiente posible.
- ✓ **Aprender a autoafirmarse.** La autoafirmación, también llamada asertividad, es un término que a menudo se malinterpreta. Un cliente pensaba que era como las fuerzas especiales: entras por la fuerza en un sitio, coges lo que necesitas y te largas. Sin embargo, eso no es ser asertivo, sino agresivo. Autoafirmarse significa tener la capacidad de pedir lo que quieres y exponer tus razones siendo sincero contigo mismo y respetando el punto de vista de los demás. Para comunicarse de manera eficaz, tan importante es hablar como escuchar. Muchas organizaciones ofrecen cursos de autoafirmación que resultan muy útiles dentro y fuera del

trabajo.

- ✓ **Colaborar.** Colaborar significa trabajar con alguien para lograr un objetivo común, ayudar a los compañeros (quienes probablemente te devuelvan el favor más adelante) y estar abierto a las ideas de otros (aunque eso no quiere decir que debas estar siempre de acuerdo con ellos). También significa ser coherente con tus valores y creencias y perseguir resultados que sean positivos para todas las partes implicadas, lo cual te ayudará a desarrollar relaciones que impliquen concesiones mutuas, características de la psicología positiva.



Hay un ejercicio llamado *mi mejor versión* que puede ayudarte a desarrollar las actitudes adecuadas. Este ejercicio está basado en técnicas de visualización cognitiva, mediante las cuales imaginas un resultado positivo para que te ayude a conseguir tu objetivo. Al verte a ti mismo logrando esa meta, tus pensamientos y emociones se programan para actuar de manera acorde con el resultado deseado. Si tu cerebro cree que vas a tener éxito, aumenta la probabilidad de que logres tu objetivo.

Imagínate en una situación en que muestres todas las capacidades y atributos necesarios para dar lo mejor de ti mismo. Visualiza a tus compañeros, tu tarea y el resultado que quieres conseguir. Ahora ponlo todo por escrito, como si llevaras un diario de lo que esté ocurriendo, e imagina de la forma más vívida posible lo que vayas consiguiendo y las relaciones con tus compañeros. Repítelo al menos tres veces por semana durante cuatro semanas.

Este ejercicio es fantástico para mantenerte motivado y desarrollar una actitud positiva frente a tu trabajo, además de ayudarte a definir tus objetivos.

## Compartir el protagonismo

Colaborar con los demás, en lugar de ser el centro de atención, da lugar a más éxitos y más satisfacción personal, además de crear relaciones positivas.

Cuando empezamos a escribir este libro, decidimos que colaborar y juntar nuestros conocimientos desembocaría en una obra mucho más rica y entretenida. Compartimos y comentamos nuestras ideas a medida que avanzábamos y nos ayudamos la una a la otra cuando nos costaba expresar algo. La autoría conjunta significa compartir las felicitaciones y divertirse más con todo el proceso. A fin de cuentas, las dos nos llevamos el mérito y tenemos la satisfacción de saber que hay gente que lee y,

esperemos, disfruta de nuestro libro.

En más de una ocasión a lo largo de estas páginas nos referimos a situaciones de beneficio mutuo, un concepto clave cuando estás intentando crear una vida positiva, feliz y provechosa. Sin duda alguna este enfoque ha funcionado en nuestro caso, ya que en el libro figura el nombre de las dos.



¿Tienes oportunidades para colaborar con tus compañeros en algún proyecto? Utiliza la tabla 14-3 para anotar las oportunidades que se te presenten de colaborar con alguien, qué puedes aportar tú al proyecto y qué puede ofrecer la otra persona. Este ejercicio es aplicable tanto a la vida personal como a la vida laboral.

---

**Tabla 14-3: Oportunidades de colaborar con los demás**

---

<i>Proyecto o actividad</i>	<i>Qué capacidades y talentos apporto yo al proyecto o actividad</i>	<i>Nombre de la otra persona o personas y qué aportan ellas al proyecto o actividad</i>
-----------------------------	--	---

---

#### **Todos ganan**

Buscar la forma de que todas las partes salgan beneficiadas te hace más productivo y redunda en beneficio de la empresa donde trabajas.

Perseguir el beneficio mutuo te ayuda a ser consciente de que colaborar con otras personas:

- ✓ Reporta más recompensas que hacer las cosas por tu cuenta.
- ✓ Te proporciona un sistema de ayuda ya listo.
- ✓ Conduce a relaciones duraderas.
- ✓ Te ofrece la oportunidad de participar en proyectos que de otro modo estarían fuera de tu alcance.

Esta mentalidad también puede servirte para abordar situaciones difíciles. Supongamos que tú y un compañero de trabajo queréis cosas diferentes. En esa situación, el beneficio mutuo consiste en encontrar un compromiso que satisfaga parcial o totalmente las necesidades de ambos.

Por ejemplo, cuando dos personas tienen opiniones contrarias sobre alguna cuestión, es fácil caer en un intercambio baldío de acusaciones y reproches que puede

prolongarse durante mucho tiempo. En esa situación, cada uno intenta ganar puntos y someter al otro. Por regla general no hay un ganador, y cuando lo hay la relación resulta dañada, lo cual creará tiranteces.

La psicología positiva se centra en dar lo mejor de uno mismo y en encontrar la manera de mejorar la calidad de las relaciones con las personas cercanas. Buscar un compromiso es un paso positivo de cara a mantener las negociaciones abiertas.

Cuando busques un compromiso, puedes llegar a una solución de beneficio mutuo haciendo lo siguiente:

- ✓ **Escuchar a la otra persona.** Saber escuchar es una cualidad fundamental para que las relaciones funcionen (hay más información en el capítulo 11).
- ✓ **Decir claramente lo que quieres.** Di lo que sientes, pide lo que quieres y expón tus razones.
- ✓ **Buscar una tercera vía para manejar la situación.** Piensa en una forma de satisfacer las necesidades de ambos, en la medida de lo posible.

#### El modelo de tres pasos

En el capítulo 11 encontrarás más información sobre la habilidad de escuchar y la forma de aplicar esa habilidad a las relaciones. Saber escuchar es fundamental para que las personas formen relaciones eficaces en el lugar de trabajo. El modelo de tres pasos, muy utilizado en los cursos de autoafirmación, es una estrategia para decir claramente lo que quieres y encontrar una tercera vía. A continuación ofrecemos un ejemplo de cómo funciona este modelo:

- ✓ **Paso 1.** Demuestra a la otra persona que la estás escuchando. Si no tiene esa certeza, supondrá que no le estás haciendo caso y posiblemente suba el volumen hasta que crea que le has oído. Comienza repitiendo lo que la otra persona ha dicho. Por ejemplo, puedes decir: “Veo que estás muy convencido de que necesitamos contratar a alguien de fuera para desempeñar esta función”; o bien: “Algunos de tus argumentos para contratar a alguien de fuera me parecen muy razonables”.

Ahora tienes que pensar en un conector que enlace el paso 1 con el paso 2. Por ejemplo, puedes usar los siguientes conectores:

- No obstante
- Por otro lado
- Sin embargo

Intenta evitar la palabra *pero*, porque generalmente se asocia con discusiones y resistencia, no con el deseo de encontrar una respuesta.

- ✓ **Paso 2.** Tras el conector, debes expresar lo que piensas o sientes. Por ejemplo: “Sin embargo, tenemos varias personas en plantilla muy preparadas, y si no les damos la oportunidad de presentarse a ese puesto, posiblemente se sientan decepcionadas y desmotivadas”; o bien: “Por otro lado, teniendo en cuenta la preparación y el gran esfuerzo que han hecho algunos de nuestros trabajadores, sería injusto que los excluyéramos del proceso de selección”.

Después de expresar lo que piensas o sientes, utilizas el conector y para enlazar el paso 2 y el paso 3.

- ✓ **Paso 3.** Ahora tienes que proponer una solución de compromiso o aportar una nueva idea. Por ejemplo, de la manera siguiente: “Y me pregunto si podríamos dar una oportunidad a los candidatos internos antes de pensar en los externos”; o bien: “Y, teniendo en cuenta eso, quizá podríamos reconsiderar la situación para que todo el mundo salga beneficiado”.

El modelo de tres pasos puede mejorarse utilizando la repetición: mantienes la esencia de tu argumento (descrito en el paso 2) pero lo expones con otras palabras. ¡Así no te repites sin cesar como si fueras un loro!



Piensa en una situación que vayas a vivir dentro de poco en tu lugar de trabajo y que te permita utilizar el modelo de tres pasos. Escribe lo que vas a decir y luego imagina la respuesta probable de tu compañero de trabajo.





## Capítulo 15

---

# Dar lo mejor de ti en el lugar de trabajo

---

### En este capítulo

- ▶ Reconocer tus aptitudes
  - ▶ Mostrar tus fortalezas en el lugar de trabajo
  - ▶ Formar equipos fuertes
- 

*“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si amas lo que haces, tendrás éxito.”*

Albert Schweitzer

Si tienes un empleo que parece hecho a tu medida, puedes considerarte muy afortunado. Muchas personas viven una realidad muy diferente. Tener exactamente el empleo que te gusta es una forma segura de generar felicidad y bienestar en el lugar de trabajo. No todo el mundo ocupa un puesto deseable y altamente valorado por la sociedad. En cualquier caso, con independencia de cómo te ganes la vida, dar lo mejor de ti mismo es importante para sentirte realizado y satisfecho en el terreno profesional. En este capítulo te enseñamos a desarrollar todo tu potencial en el trabajo.

## Conocer tus fortalezas profesionales

Si conoces tus fortalezas (es decir, tus habilidades y capacidades naturales) y sabes en qué se diferencian esas fortalezas de las que tienen otras personas próximas a ti, podrás utilizarlas en tu beneficio en tu trabajo y en tu empresa.

Christopher Peterson y Martin Seligman, en su obra *Character Strengths and Virtues* (‘Clasificación de las fortalezas y virtudes humanas’), enumeran seis virtudes humanas y las fortalezas asociadas a cada una de ellas. Estas seis virtudes se encuentran en la figura 15-1.



**Figura 15-1:**  
Las seis virtudes humanas.

---

Tras considerar las virtudes enumeradas en la figura 15-1, pregúntate a ti mismo:

- ✓ ¿En qué áreas residen tus fortalezas?
- ✓ ¿Tus fortalezas son genéricas o están vinculadas a una virtud en concreto?
- ✓ ¿Qué fortalezas ves en otras personas?
- ✓ ¿Cómo influyen tus fortalezas en tu manera de actuar en el lugar de trabajo?
- ✓ ¿De qué forma puedes respetar las fortalezas y virtudes de los demás?

La figura 15-2 muestra las fortalezas correspondientes a cada una de las seis virtudes humanas.



**Figura 15-2:**  
Fortalezas correspondientes a las seis virtudes humanas.

Puede que tus fortalezas personales se concentren en un ámbito en particular o que abarquen varias áreas. Por ejemplo, la tabla 15-1 muestra las cinco fortalezas más destacadas de Averil según el cuestionario VIA de fortalezas personales que llevó a cabo (se habla de ello en el capítulo 7).

**Tabla 15-1: Las cinco fortalezas más destacadas de Averil**

<i>Fortaleza</i>	<i>Virtud</i>
La capacidad de amar y ser amado	Amor y humanidad
Apreciación de la belleza y la excelencia	Espiritualidad y trascendencia
Gratitud	Espiritualidad y trascendencia
Misericordia y piedad	Espiritualidad y trascendencia
Curiosidad	Sabiduría y conocimiento

La capacidad de Averil de sentir estima por la gente, junto con su curiosidad, su

misericordia y su gratitud, influye mucho en su trabajo como psicóloga y también en su vida personal. Su capacidad de apreciar la belleza y la excelencia no significa que pase horas y horas en galerías de arte (aunque seguro que le gustaría), sino más bien que es el tipo de persona capaz de obsesionarse por encontrar el tono exacto de azul para sus documentos comerciales.

Mike, un cliente de Averil, presenta unas fortalezas personales algo diferentes a las de ella. En la tabla 15-2 se indican las cinco fortalezas más destacadas de Mike.

**Tabla 15-2: Las cinco fortalezas más destacadas de Mike**

<i><b>Fortaleza</b></i>	<i><b>Virtud</b></i>
Imparcialidad, equidad y justicia	Amor y humanidad
Precaución, prudencia y discreción	Templanza
Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad	Justicia
Buen juicio, pensamiento crítico y amplitud de miras	Sabiduría y conocimiento
Honorabilidad y autenticidad	Sabiduría y conocimiento

Las fortalezas y virtudes de Mike parecen mucho más dignas de encomio y más altruistas que las de Averil. Es de suponer que tienen visiones muy diferentes de sus respectivos trabajos. Si fueran compañeros, tendrían que encontrar la manera de poner en común sus fortalezas para que ambos pudieran dar lo mejor de sí mismos. No cometas el error de infravalorar las fortalezas de tus compañeros de trabajo, ya que en una situación laboral a menudo pueden complementar las tuyas. Juntar vuestras fortalezas puede beneficiarte a ti y también a la empresa.

Por ejemplo, volvamos a Averil y a su obsesión por encontrar el azul más adecuado para sus documentos comerciales. Mike fácilmente podría exasperarse al ver que Averil rechaza el enésimo tono de azul que le proponen. Sin embargo, y dado que respeta la capacidad de su compañera para apreciar la belleza y la excelencia, examina uno por uno todos los colores Pantone hasta encontrar el tono exacto que Averil está buscando.

Aunque conocer las fortalezas propias resulta muy beneficioso, es igualmente útil apreciar las fortalezas de las personas con quienes trabajas, para que así puedas encontrar nuevas formas de colaborar con ellos.

## **Aprender del pasado**

En la figura 15-3 puedes ver un gráfico sencillo con la trayectoria profesional de Ana. El gráfico muestra las subidas y bajadas que ha habido en su carrera, y sus respectivos

motivos.



**Figura 15-3:**  
Desarrollo profesional de Ana.

El gráfico de la figura 15-3 muestra que Ana necesita encontrar la forma de desarrollar sus fortalezas y el modo de relacionarse con sus compañeros de trabajo para alcanzar el éxito y el bienestar. Debe aprovechar las ocasiones que se le presenten de mejorar y debe buscar nuevas oportunidades para desarrollar sus habilidades. Asimismo, tiene que asumir la responsabilidad de hacer que las relaciones redunden en su beneficio, y para ello debe pedirles su opinión a los compañeros y afrontar los problemas a medida que vayan surgiendo, en lugar de permitir que se enconen y pasen a ser obstáculos en su camino.



Dibuja un gráfico que represente tu trayectoria profesional hasta la fecha. Indica cuánto duraron las malas épocas, antes de que hicieras los cambios oportunos, y señala también qué es lo que diferencia las épocas malas o anodinas de las épocas realmente buenas. Cuantos más detalles incluyas en el gráfico, más útil te resultará el ejercicio para saber con exactitud en qué punto de tu trayectoria profesional te

encuentras hoy en día. A lo mejor necesitas una hoja bien grande, porque posiblemente quieras añadir más y más detalles a medida que se te vayan ocurriendo. Empieza incluyendo la siguiente información:

- ✓ Fechas y ocupaciones que has tenido o tienes ahora.
- ✓ Palabras clave que describan con exactitud tu función.
- ✓ Qué pensabas y sentías en cada etapa de tu carrera.

Cuando hayas representado tu trayectoria laboral, probablemente tendrás una visión más clara de cuáles son tus objetivos profesionales. Piensa en los pasos positivos que puedes dar para aumentar las oportunidades de empleo.

**Distintas profesiones, distintas aptitudes**

Si tienes gente trabajando a tu cargo u ocupas un cargo directivo, una parte importante de tu trabajo consiste en conocer las fortalezas de cada empleado y aprovechar esas fortalezas para que todo el mundo rinda al máximo de sus posibilidades. En particular, debes abstenerte de asignar funciones a personas no idóneas, porque eso genera frustración entre los empleados y causa un perjuicio a la empresa a largo plazo.

Christopher Peterson y Nansook Park han elaborado una lista de profesiones junto con las fortalezas necesarias para llevar a cabo con éxito las tareas correspondientes. La tabla 15-3 muestra varias profesiones y las fortalezas que se necesitan para cada una.

Tabla 15-3: Profesiones y sus correspondientes fortalezas	
Fortalezas	Profesión
Valentía	Director general
	Policía
Amor	Trabajador social
	Enfermera
	Maestro
Prudencia	Ama de casa
	Contable
Creatividad	Artista
	Peluquero
	Cocinero

Equidad	Maestro
	Gerente
Honradez	Policía
Sentido del humor	Barman
	Camarero
Amabilidad	Cuidador
	Enfermera
Amor por el aprendizaje	Profesor

Peterson también propone la idea de *fortalezas que aportan valor*, es decir, fortalezas que aumentan la satisfacción con determinadas profesiones. Por ejemplo:

- ✓ Repostero: creatividad
- ✓ Agricultor: perseverancia
- ✓ Policía: autocontrol

Asimismo, Peterson enumera varias *fortalezas que restan valor*, aquellas que pueden ir en tu contra si no son acordes con tu profesión. Por ejemplo:

- ✓ Contable: creatividad
- ✓ Bombero: prudencia
- ✓ Actor: humildad

## Utilizar tus fortalezas profesionales en lugares insólitos

La fortaleza más característica de Averil es quizá su capacidad de llevarse bien con todo el mundo, por lo que su trabajo como psicóloga y *coach* especialista en liderazgo le viene como anillo al dedo. No obstante, en ocasiones Averil utiliza su don de gentes para su propio beneficio en otros ámbitos de su vida. Por ejemplo, en seguida se aburre de rellenar los impresos de la declaración del IVA, así que generalmente le encarga ese trabajo a su gestor. No es que ella no sea capaz de hacerlo; simplemente no es uno de sus puntos fuertes. Una vez, tras valorar la opción de pasarse varias horas leyendo un manual para encontrar la respuesta a una duda relacionada con la declaración del IVA, Averil decidió ir en persona a la oficina tributaria. Al principio los empleados de la oficina le dijeron que estaba muy equivocada, pero luego acabaron estando de acuerdo en que Averil podía codificar sus gastos de la forma que ella quisiera. Los funcionarios le confesaron que era muy raro que atendieran al público, pero ¡en aquella ocasión disfrutaron mucho de la experiencia! Como puedes ver,



utilizar tus fortalezas con propósitos diferentes puede resultarte útil en algunos casos. No siempre puedes escaparte de hacer tareas que no se ajustan a tus fortalezas particulares. ¿Por qué no buscar oportunidades para utilizar esas fortalezas en tu propio beneficio en situaciones insólitas?

## Utilizar tus fortalezas de forma significativa

Cuando una persona asciende en una empresa, puede ocurrir que ya no tenga la oportunidad de utilizar las fortalezas que en su momento motivaron su ascenso. Muchos profesionales, por ejemplo médicos y profesores, empiezan utilizando su formación y sus aptitudes en beneficio de la sociedad y disfrutando mucho con lo que hacen, pero entonces son ascendidos a un puesto de mayor responsabilidad, por ejemplo en dirección, donde ya no pueden hacer uso de esas fortalezas y aptitudes que les han hecho destacar. Por desgracia, la sociedad juzga el éxito por tu capacidad de llegar a la cima y percibir unos emolumentos apropiados. Como consecuencia, muchas personas que ocupan cargos directivos terminan decepcionadas y atrapadas en un trabajo donde sus fortalezas particulares ya no son necesarias.

### **Zapatero, a tus zapatos**

Hace tiempo, Averil trabajó para una empresa fundada por dos hombres: Jack y Bill. Jack había nacido para ser director; era lo que mejor se le daba en el mundo. Tenía el genio vivo, y más valía no hacerle enfadar. Bill, en cambio, era una persona sociable y extrovertida, un vendedor nato capaz de convencerte de cualquier cosa. Le encantaba comer con sus clientes y estos le profesaban un gran aprecio, por lo que siempre cerraba los tratos. La empresa tuvo mucho éxito y creció, y entonces Jack, como director general, le dijo a Bill que debería ocupar el cargo de director de operaciones para que pudiera concentrarse en la labor de administración. Poco tiempo después, Bill no era ni la sombra de lo que había sido. A pesar de comer menos, ganó peso y empezó a sentirse acomplejado al ver que los trajes le quedaban demasiado estrechos. Soñaba con irse a vivir al sur de Francia y hacerse pintor. Ya no sentía pasión por su trabajo. Jack dio por sentado que ocupar un cargo de alta responsabilidad en la empresa era lo más adecuado para Bill. Sin embargo, Jack no tuvo en cuenta las fortalezas particulares de su socio. Finalmente, los dos se sentaron juntos a analizar el problema. Jack terminó por comprender que lo mejor para la empresa sería que Bill volviera a su papel de vendedor y relaciones públicas. Dicho y hecho. En menos que canta un gallo Bill perdió los kilos de más y recuperó la alegría al volver a tratar con los clientes. Además, aprovechó las vacaciones para ir a pintar en el sur de Francia, con lo que pudo desarrollar su lado creativo.

Pensar en las siguientes preguntas te ayudará a saber qué es lo que quieres de tu trabajo y qué puedes aportar para aumentar tu satisfacción laboral:

✓ ¿Cómo ves tu trayectoria profesional?

- ✓ ¿Qué huella te gustaría dejar en tu empleo o profesión?
- ✓ ¿Cuál es tu mayor aspiración laboral para el año próximo?
- ✓ ¿Cuál es tu mayor aspiración laboral para las próximas seis semanas?
- ✓ ¿Qué es lo que te proporciona más satisfacción en el ámbito profesional?
- ✓ ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?
- ✓ ¿Qué fortalezas tienes la oportunidad de utilizar en tu trabajo?
- ✓ ¿Qué es lo que te proporciona más placer en tu trabajo?
- ✓ ¿Qué cualidades de tus compañeros de trabajo hacen que te entusiasmes y te animan a compartir información para lograr metas comunes?

Después de reflexionar sobre estas preguntas tendrás una idea mucho más clara de cuáles son tus fortalezas. A continuación, puedes empezar a pensar en cómo utilizar esas fortalezas en tu vida laboral cuando se te presente la ocasión.

### **Formas novedosas de utilizar tus fortalezas**

Las fortalezas deben utilizarse constantemente para que no se atrofien. Puedes aplicar tus fortalezas a tareas que te parezcan aburridas o, mejor aún, que supongan un desafío para ti. Hacer con frecuencia algo que se te da bien tiene más sentido que reforzar las áreas donde menos destacas e intentar ser bueno en algo para lo que careces de las fortalezas necesarias. Sin embargo, eso no significa que debas rendirte ante un desafío: simplemente tienes que utilizar tus fortalezas de manera más creativa.

Gladeana tuvo una vez un cliente, un agente financiero, que era un desastre tratando con la gente. Su comportamiento era pésimo y ofendía a todo el que hablaba con él. Sus principales fortalezas eran el amor por el aprendizaje y el sentido del humor.

Gladeana le preguntó cómo era posible que, siendo un hombre inteligente y ávido por aprender, fuese tan inepto a la hora de relacionarse con la gente. El cliente respondió que para tratar con los demás hay que preocuparse por ellos y ser una persona cálida y amable. Él no era así en absoluto ¡y no tenía la más mínima intención de cambiar! Sin embargo, Gladeana le propuso que utilizara su amor por el aprendizaje para estudiar los aspectos psicológicos de las relaciones humanas, qué motiva a la gente y cuál es la mejor forma de comunicarse con los demás. Como resultado, sus habilidades interpersonales mejoraron espectacularmente. La gente vio que se esforzaba de verdad por tratarlos bien para obtener el resultado deseado. Por lo tanto, nunca digas que un aspecto concreto del trabajo no es tu fuerte. Siempre que puedas, utiliza tus fortalezas para abordar un problema difícil desde otro ángulo.

La tabla 15-4 sirve para reflexionar sobre una situación complicada y buscar formas de

resolverla con un planteamiento diferente. Te damos un par de ejemplos para que te sirvan de orientación. David lleva algún tiempo con problemas en el trabajo. Le parece que sus compañeros se han portado mal con él y está enfadado. Tras sopesar sus opciones, decide que, como una de sus fortalezas es la generosidad, lo mejor será echar pelillos a la mar, sabiendo que en el futuro trabajará mejor con sus compañeros si no está resentido con ellos. Su amigo Jaime se enfrenta a una situación similar. Su principal fortaleza es la valentía, así que decide coger el toro por los cuernos, convoca una reunión e insiste hasta lograr un cambio en la empresa. Cada uno ha sacado partido de sus propias fortalezas. En otro ejemplo David utiliza otra fortaleza, la creatividad, para resolver una situación difícil. Piensa en tus propios problemas y elabora tu versión de la tabla 15-4.

**Tabla 15-4: Nuevas formas de utilizar tus fortalezas**

<i>Problema</i>	<i>Fortaleza</i>	<i>Nuevo enfoque</i>
Gente que se ha portado mal	Generosidad	Olvidarlo, en lugar de enfrentarse a ellos.
Falta de presupuesto para formación del personal	Creatividad	En lugar del típico curso de un día en un hotel, David diseña una búsqueda del tesoro que no cuesta dinero y ayuda a formar vínculos entre los empleados.

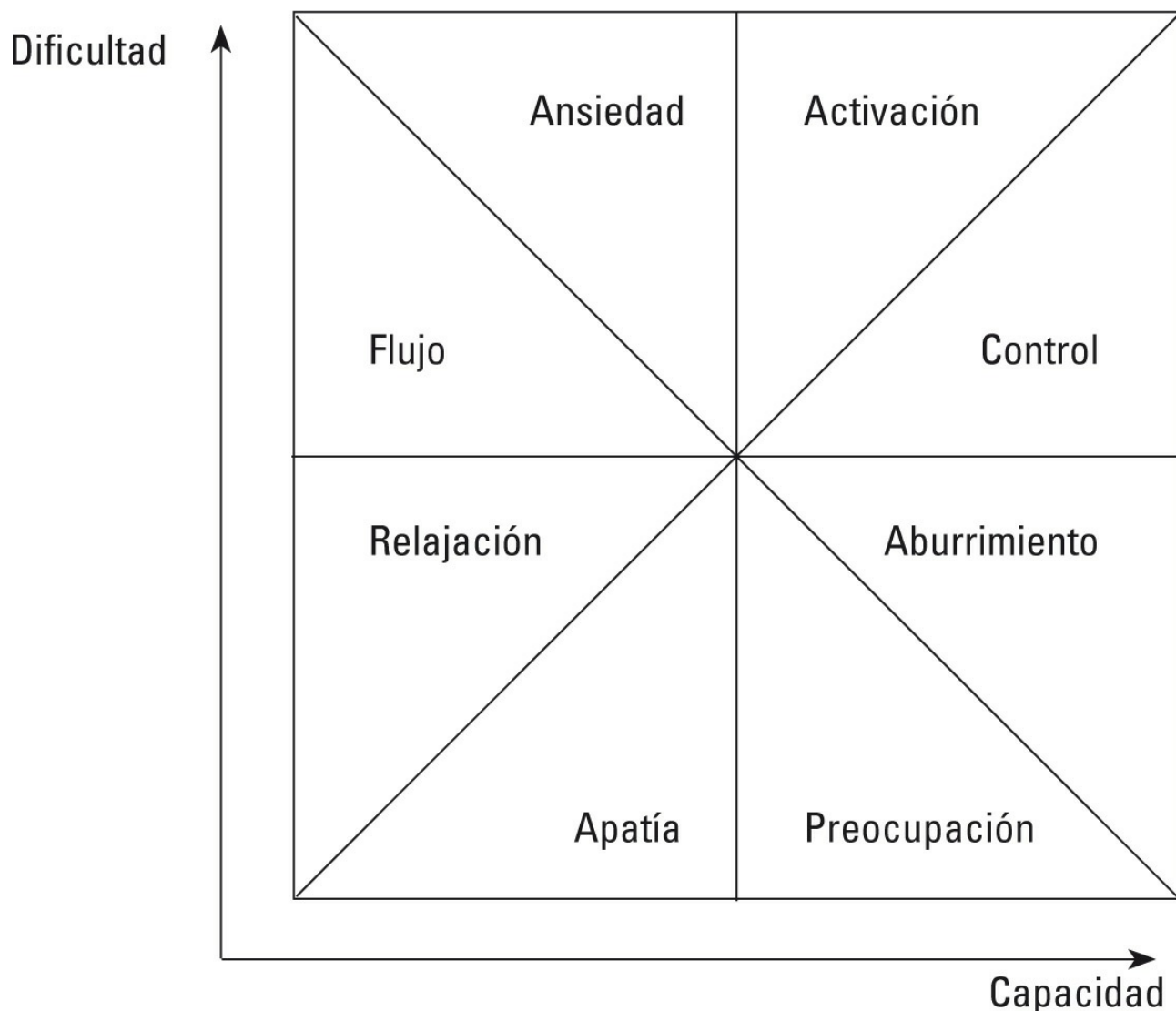
Conoce y valora tus fortalezas. Intenta utilizarlas a diario de formas nuevas e inspiradoras.

## Medir y potenciar el estado de flujo

Tu trabajo y tu éxito profesional pueden influir mucho en la relación con los compañeros. Al hacer bien tu trabajo estás plantando las semillas del bienestar y tus acciones repercuten en todas las personas que te rodean. Los estudios demuestran que el bienestar emocional en el lugar de trabajo tiene un efecto positivo en el rendimiento y en el volumen de negocio, de manera que la psicología positiva es un planteamiento extremadamente relevante para alcanzar el éxito en el plano laboral.

Uno de los elementos clave a la hora de alcanzar un rendimiento elevado y la correspondiente satisfacción laboral es el estado de flujo, cuando la persona da lo mejor de sí (el estado de flujo se trata en el capítulo 4). Estás tan absorto en lo que estás haciendo que sencillamente no te das cuenta de lo rápido que pasa el tiempo ni de si tienes hambre o sed. Estás dedicado en cuerpo y alma a la tarea en cuestión, que puede ser algo tan simple como disfrutar de un buen libro o tratar de entender un modelo matemático complejo. Mihaly Csikszentmihalyi ha escrito mucho sobre el estado de flujo (estar totalmente inmerso en la actividad que se esté realizando) en el entorno laboral, donde el equilibrio entre la dificultad de la tarea y la capacidad del

individuo tiene una importancia capital. La figura 15-4 muestra que el equilibrio adecuado entre dificultad y capacidad te conduce al estado de flujo.



**Figura 15-4:**  
El equilibrio entre dificultad y capacidad conduce al estado de flujo.

Una dificultad insuficiente y una capacidad excesiva generan aburrimiento, mientras que si la dificultad es excesiva y se combina con la falta de capacidad probablemente causen ansiedad. El estado de flujo ocurre cuando el equilibrio es justo el adecuado: la persona está totalmente absorta en lo que hace, y tiene la capacidad suficiente para llevar a cabo la tarea sin que le resulte demasiado fácil. Prueba a hacer el siguiente ejercicio para averiguar si entras en estado de flujo en tu vida cotidiana.



- ✓ Enumera las tres últimas veces que estuviste en estado de flujo.
- ✓ ¿Qué circunstancias te llevaron a ese estado?
- ✓ ¿Qué fortalezas o características muestras cuando estás en estado de flujo?

### Potenciar el estado de flujo

Para potenciar el estado de flujo con el fin último de aumentar la satisfacción y el bienestar en el lugar de trabajo, asegúrate de que las tareas que realizas:

- ✓ Tienen dificultad y requieren cierta capacidad por tu parte.
- ✓ Exigen concentración absoluta.
- ✓ Presentan objetivos claros.
- ✓ Te proporcionan una retroalimentación inmediata.
- ✓ Son muy absorbentes.
- ✓ Te hacen sentir que tienes el control.
- ✓ Hacen que te olvides de quién eres.
- ✓ Te hacen sentir como si el tiempo se hubiera detenido.

## Conocer tus fortalezas personales

Las fortalezas personales son esas aptitudes particulares que utilizas cuando estás rindiendo al máximo de tu capacidad. Cuando utilizas dichas aptitudes, te sumerges por completo en la tarea que estás haciendo y entras en estado de flujo. Tus fortalezas personales forman parte de ti y te convierten en lo que eres (en el capítulo 7 encontrarás más información sobre las fortalezas). Una vez sabes cuáles son tus fortalezas personales, puedes empezar a utilizarlas de manera consciente para ayudarte a lograr tus objetivos y obtener satisfacción en el trabajo. Pregúntate a ti mismo:

- ✓ ¿Tus fortalezas se concentran en un ámbito en concreto? (fíjate en la figura 15-2).
- ✓ ¿Existe relación entre tus cinco fortalezas más destacadas?
- ✓ ¿Cuándo te resultan más útiles tus fortalezas personales?
- ✓ ¿Alguna vez tus fortalezas personales no te han servido de gran ayuda o incluso

te han causado dificultades?

- ✓ ¿Cómo puedes utilizar tus fortalezas para mejorar la toma de decisiones en equipo?

Ahora tienes un conocimiento más profundo de tus fortalezas personales, estás mejor preparado para utilizarlas en tu beneficio y puedes evitar el uso de las fortalezas que podrían causarte problemas.

Por ejemplo:

- ✓ Tu mejor fortaleza es la valentía, pero no por eso debes meterte de cabeza en una situación sin haber sopesado antes tus opciones.
- ✓ Tienes don de gentes, pero también tienes que saber cuándo dar un paso atrás para no llegar a sentirte abrumado o incómodo.
- ✓ Destacas por tu gran templanza, pero a veces quizá te convenga relajarte un poco para no estresarte.

Realizar un seguimiento diario de tus fortalezas personales es una excelente forma de obtener una visión clara de cuándo y cómo las estás utilizando.

### **Las cinco fortalezas clave**

La satisfacción laboral es el resultado de encontrar compromiso y pasión en el trabajo mediante el uso cotidiano de tus fortalezas personales, en lugar de esforzarte por compensar tus carencias. No obstante, hay algunas fortalezas que contribuyen especialmente al bienestar y por eso merecen ser cultivadas. Estas cinco fortalezas clave son:

- ✓ Gratitude
- ✓ Optimismo
- ✓ Entusiasmo
- ✓ Curiosidad
- ✓ Amar y ser amado

Desarrollar esas cinco fortalezas es importante para tu bienestar y tu satisfacción laboral. A lo largo de este libro encontrarás consejos para desarrollar fortalezas concretas, por ejemplo la gratitud en el capítulo 3 y el optimismo en el capítulo 5. Ahora tienes que pensar en maneras de que esas fortalezas redunden en tu beneficio en el terreno laboral. Por ejemplo:

## ✓ Gratitude

- Piensa en todas las personas que intervienen en tu día a día, desde el maquinista del tren hasta tus compañeros de trabajo, tu jefe o tus clientes.
- ¿Cuántas veces les das las gracias sintiéndolo de verdad?
- ¿Cuándo has ido un poco más allá y les has dicho a tus compañeros de qué forma precisa y concreta están facilitándote el trabajo?

## ✓ Optimismo

- Esfuérzate por ver siempre la parte positiva.
- Ten tus metas siempre presentes.
- ¿Hablas de forma positiva?

## ✓ Entusiasmo

- ¿En qué momento del día te sientes más lleno de energía?
- ¿Cómo puedes mantener el entusiasmo?
- ¿Cómo puedes evitar el hastío y las lamentaciones?

## ✓ Curiosidad

- ¿Qué cosas te llaman la atención?
- ¿Te interesas por cosas externas a ti?
- ¿Qué puedes hacer para empezar a ver e interesarte por cosas nuevas?

## ✓ Amar y ser amado

- ¿Por qué compañeros de trabajo sientes verdadero afecto? ¿Por todos?
- ¿Qué haces o dices para comprometerte de forma significativa con tus compañeros de trabajo?
- ¿De qué maneras puedes crear redes y formar vínculos con tus compañeros de trabajo?

Tus fortalezas personales en acción



Para saber si estás haciendo buen uso de las fortalezas personales, si estás

desarrollando tus cinco fortalezas clave y si habitualmente consigues entrar en estado de flujo, prueba a llevar durante una semana un registro como el que te mostramos en la figura 15-5. Anota qué fortalezas te dan buen resultado y continúa utilizándolas en tu beneficio.

Días de la semana	Fortalezas personales	Fortalezas clave	Flujo
Lunes	<p>Habilidades interpersonales: dirigí un seminario con un grupo de abogados; supe gestionar bien algunos comportamientos difíciles.</p> <p>Apreciación de la belleza: rediseñé el folleto de la empresa y me aseguré de que la imagen de marca era clara y coherente.</p>	<p>Gratitud: agradecí que la gente me quisiera como compañero de trabajo.</p> <p>Energía: me mostré bastante enérgico al pensar en la forma de dirigir el seminario.</p> <p>Optimismo: procuré pensar de forma constructiva en cómo sobrevivir a la crisis financiera.</p>	<p>Perdí la noción del tiempo durante el seminario cuando vi que todo el mundo participaba. Tuve que obligarme a terminar. Estaba tan a gusto que podría haberme pasado allí todo el día.</p>

**Figura 15-5.**

Un ejemplo de registro de fortalezas personales.

## Trabajar bien en equipo

Usar mejor tus fortalezas personales está muy bien, pero ¿cómo puedes aplicar las ideas anteriores para colaborar de manera más eficaz con tus compañeros de trabajo? Es habitual que trabajes bien con algunas personas y no tan bien con otras. Esto puede deberse a que todos tenéis fortalezas muy diferentes y por eso cuesta entender de dónde viene cada uno. O también puede ser que todos tengáis fortalezas muy similares y terminéis compitiendo entre vosotros. El primer paso para mejorar las cosas consiste en saber a qué problema te enfrentas.

### Reconocer las fortalezas ajenas

Puede que ya conozcas las fortalezas de tus compañeros de trabajo. De todos modos, no está de más que te asegures. Toma buena nota de lo que hacen y cómo lo hacen. Observa en qué momentos están más animados, cuándo parecen comprometidos con su trabajo y cuándo se les ve realmente entusiasmados. A menudo la gente se preocupa tanto por su propio rendimiento que no dedica ni un instante a pensar en la forma de mejorar el rendimiento de otras personas o de sacar el máximo partido a todo



el equipo.



Este ejercicio te ayudará a potenciar las fortalezas de las personas que trabajan contigo:

- ✓ Anota las fortalezas de cada uno de los miembros de tu equipo.
- ✓ Cuando trabajáis en un proyecto, ¿cómo se complementan entre sí las fortalezas de cada uno?
- ✓ ¿Qué áreas y fortalezas requieren supervisión dentro del equipo?
- ✓ ¿Cuáles son las implicaciones en cuanto a la forma de trabajar en equipo?

Es bueno que tú mismo intentes responder estas preguntas, pero es incluso mejor que hagáis este ejercicio como equipo. Cuando conozcas bien tu equipo, podrás empezar a cambiar vuestra forma de colaborar con el fin de sacar el máximo partido de cada uno y apreciar sus contribuciones únicas.

### **Utilizar las fortalezas ajenas para mejorar lo que ya es bueno**

Si conocer y utilizar tus propias fortalezas es bueno, juntar las fortalezas de dos o más personas puede ser incluso mejor. La interacción con tus compañeros de trabajo puede mejorarse combinando vuestras fortalezas de formas nuevas y creativas. La gente a menudo desconfía o incluso critica a quien es diferente. Es fácil aferrarse a lo que conocemos y a las personas que son iguales que nosotros, pero eso quizá no lleve a conseguir los mejores resultados. Respetar las fortalezas que son diferentes y combinarlas de manera creativa contribuye a formar relaciones fuertes y productivas.



Ese ejercicio te da la posibilidad de ser más creativo en el lugar de trabajo y encontrar formas nuevas de combinar vuestras fortalezas.

Para empezar, haz la lista de tus compañeros. Después comenta con cada uno de ellos qué actividad podríais hacer juntos fuera del trabajo. El propósito es encontrar nuevas combinaciones de fortalezas. Por ejemplo, a uno de tus colegas le encanta aprender cosas nuevas y otro aprecia la belleza y la excelencia, así que propones ir juntos a una galería de arte y compartir diferentes formas de ver las cosas. O si un colega destaca por su valentía y otro tiene un gran sentido del humor, puedes proponerles que canten

en un karaoke o que salgan a actuar en un local de comedia en vivo.

## **Equipos florecientes y equipos languidecientes**

Para que un equipo florezca y rinda al máximo, es fundamental que sus miembros experimenten emociones positivas, no negativas. Los investigadores han dado con una proporción de positividad crítica (también llamada línea Losada), según la cual un individuo necesita una proporción positivo/negativo de 2,9/1 para florecer. En palabras sencillas esto significa que, por cada cosa negativa que digas, tienes que decir aproximadamente tres cosas más positivas para tener una relación laboral productiva y próspera (en el matrimonio esta proporción debe ser incluso más alta; de ello hablamos en el capítulo 11). Si prestas atención a cualquier diálogo ajeno, te horrorizará ver que la gente dice muchas más cosas negativas que positivas.

Una proporción de 2,9/1 quizá no te parezca gran cosa, pero, si analizas las intervenciones de tus compañeros en la próxima reunión de equipo, comprobarás cuál es la auténtica proporción entre pensamientos positivos y negativos en el día a día. Posiblemente descubras que el pensamiento negativo tiene un efecto más poderoso sobre el equipo que el pensamiento positivo, de manera que es fundamental potenciar lo positivo para contrarrestar lo negativo y que el equipo alcance su objetivo. A modo de recordatorio, a continuación relacionamos algunas emociones positivas y negativas:

- ✓ **Emociones positivas.** Entusiasmo, compasión, satisfacción, gratitud, esperanza, interés, alegría, amor y orgullo.
- ✓ **Emociones negativas.** Ira, desprecio, disgusto, pena, miedo, culpa, tristeza y vergüenza.

Para tener la certeza de que tu equipo trabaja eficazmente con el fin de lograr sus metas, debes observar las emociones positivas y negativas que muestran sus miembros.

### **Identificar el rendimiento de un equipo**

A lo mejor crees que sería fantástico trabajar en un equipo donde hubiera un ambiente tan positivo y gratificante, pero te estás preguntando si realmente conseguirías resultados. Los equipos estudiados por los investigadores presentaban un grado de eficiencia alto, medio y bajo en los siguientes ámbitos:

- ✓ Rentabilidad.
- ✓ Satisfacción del cliente.

- ✓ Evaluación de 360 grados, es decir, la opinión de todas las personas implicadas (jefes, compañeros de trabajo, informes directos y clientes).

Si tomas notas de todo lo que se dice en las reuniones y luego lo analizas, encontrarás una diferencia sorprendente y constante en la proporción de comentarios positivos y negativos entre grupos que presentan diferentes niveles de eficiencia:

- ✓ **Equipos de alto rendimiento** = 5,6/1. Aunque lo necesario para un buen funcionamiento son tres comentarios positivos por cada comentario negativo, los equipos que presentan un rendimiento más elevado son incluso más positivos: realizan casi seis comentarios positivos por cada uno negativo.
- ✓ **Equipos de rendimiento medio** = 1,85/1. Los equipos medianamente eficientes son apenas un poco más positivos que negativos, con lo que pierden oportunidades de tener mucho éxito.
- ✓ **Equipos de bajo rendimiento** = 0,36/1. Los equipos que presentan un rendimiento más bajo pasan más tiempo siendo negativos que siendo positivos, lo cual tiene un impacto desastroso en su rendimiento.



La próxima vez que interactúes con un grupo de personas (ya sean compañeros de trabajo u otros padres en el colegio de tus hijos), proponte lo siguiente:

- ✓ Observa cuántos comentarios positivos y negativos hacen (anótalos durante la primera parte de la reunión).
- ✓ Intenta decir más cosas positivas en la segunda parte de la reunión. ¡No vas a llegar a 5,6/1 de buenas a primeras!
- ✓ Aumenta el número de comentarios positivos que hagas cada vez que os reunáis.
- ✓ Observa el impacto que tienen los comentarios positivos sobre el equipo.

Los estudios demuestran que los equipos florecientes tienen otras dos características. Además de ser positivos, los equipos que logran sus metas actúan de las maneras siguientes:

- ✓ **Mirar hacia afuera.** Los miembros del equipo hablan con otras partes interesadas, en lugar de mirarse el ombligo y tener en cuenta únicamente sus

propias opiniones.

- ✓ **Preguntar.** Los miembros del equipo se interesan por las opiniones de los demás, en lugar de preocuparse únicamente por defender sus propios puntos de vista.

Un equipo que colabora y logra sus metas es un equipo abierto y seguro de sí mismo que tiene en cuenta a los demás y respeta las opiniones y contribuciones de todos los miembros.

#### Equipos positivos = equipos creativos

Las emociones negativas estrechan el foco de atención, por ejemplo llevándote a elegir entre lucha o huida: al enfrentarse a una situación estresante o peligrosa, la respuesta primitiva de la gente es luchar para salvar la vida o correr a un lugar seguro. Esta reacción instintiva es importante por si alguna vez te encuentras en circunstancias que suponen un peligro inminente para tu vida y tus únicas opciones son luchar o escapar. Hoy en día, sin embargo, las amenazas a las que nos enfrentamos diariamente son menos perentorias, como por ejemplo fracasar en un proyecto laboral o parecer tonto por alguna razón. Si las personas trabajan en situaciones tensas o difíciles, el equipo entero puede reaccionar en modo lucha o huida, es decir, buscando soluciones basadas en la ansiedad y la ira. Esta forma de actuar es muy restrictiva y muy poco creativa. Los equipos que muestran emociones positivas generan una forma de pensar mucho más amplia, adoptan estrategias más atrevidas y encuentran soluciones creativas. Los planteamientos positivos aumentan la autoconfianza y el ingenio entre los miembros del equipo.

En la tabla 15-5 encontrarás ejemplos de formas de pensar positivas y negativas que te ayudarán a ver cómo se expresan los miembros de tu equipo en vuestras reuniones.

Tabla 15-5: Discursos positivos y negativos

<i>Discurso positivo</i>	<i>Discurso negativo</i>
Aliento	Sarcasmo
Felicitación	Crítica
Apoyo	Desaprobación
Reconocimiento	Disuasión



Cuando la proporción de comentarios positivos y negativos es superior a

11,6/1, los efectos positivos pueden empezar a decaer. No obstante, el camino hasta volverse demasiado positivo es tremendamente largo. Continúa esforzándote por aumentar tu positividad para beneficiar al equipo y ayudar a la consecución de vuestras metas.

Las emociones positivas aumentan la resiliencia, y eso hace que te resulte más fácil enfrentarte a la adversidad. Cuando la situación está en constante cambio, ser resiliente ayuda a superar los obstáculos y seguir adelante.

## **Preguntas sobre la resiliencia**

Por desgracia, aunque pienses y actúes de forma positiva igualmente pueden ocurrirte cosas malas. Cuando las cosas se tuercen, tienes que encontrar la manera de recuperarte y regresar siendo más fuerte que antes, si es posible. Piensa en las siguientes preguntas:

- ✓ ¿En qué áreas clave necesitas ser resiliente?
- ✓ ¿En qué ocasiones has demostrado tu capacidad de soportar la presión de forma constructiva?
- ✓ ¿Qué actitudes tuviste cuando estabas bajo presión?
- ✓ ¿En qué pensabas?
- ✓ ¿Qué emociones sentiste estando bajo presión?
- ✓ ¿De qué forma lo superaste?
- ✓ ¿Qué te funcionó especialmente bien?
- ✓ ¿Qué personas te dieron fuerza?
- ✓ ¿Qué comportamientos te ayudaron a salir adelante?
- ✓ ¿Qué más puedes hacer para superar los desafíos que plantea la vida?
- ✓ ¿Cómo puedes recuperarte en menos tiempo?

Si tomas conciencia de cómo te recuperaste de la adversidad en ocasiones anteriores, estarás mejor preparado para echar mano de tus recursos en ocasiones futuras. Cuando estás bajo presión, es fácil olvidar qué es lo que de verdad importa en la vida. Echa un vistazo a las siguientes formas de aumentar la resiliencia:

- ✓ **Formas de pensar**
  - Creer en ti mismo.
  - Estar abierto a otros puntos de vista.

- Mejorar tu capacidad de resolución de problemas.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Encontrar un sentido a la vida, incluso en momentos de dolor y sufrimiento.
- Interpretar los hechos de forma constructiva.
- Ser optimista.
- Trabajar como voluntario ayudando a otras personas.

#### ✓ **Formas de sentir**

- Fortalecer las relaciones.
- Regular las emociones, por ejemplo manteniendo la calma y una actitud positiva.
- Retrasar la gratificación hasta después de haber terminado la tarea.
- Aumentar tu autoestima.
- Mostrar empatía, comprender que tus compañeros de trabajo tienen los mismos sentimientos que tú.
- Potenciar la inteligencia emocional.

#### ✓ **Formas de actuar**

- Desarrollar hábitos saludables, como descansar, hacer ejercicio y comer sano.
- Confiar en otras personas.
- Pedir ayuda.
- Hacer nuevas amistades y cuidar las ya existentes.
- Crear relaciones positivas con tus compañeros de trabajo.
- Mostrar iniciativa a la hora de mejorar tu vida cotidiana.
- Hacer planes positivos.
- Pensar antes de actuar.

### **Superar la crisis**

Mientras Gladeana y Averil estaban escribiendo este libro, la crisis económica empezó a ser un problema acuciante. Las dificultades de las instituciones financieras comportaron mucha incertidumbre, operaciones

especulativas y predicciones alarmantes. Gladeana y Averil colaboraban con un equipo de altos ejecutivos bancarios y resultó que todos ellos estaban trabajando cada vez más horas, no veían a sus familias, comían a deshoras, apenas dormían, bebían más de la cuenta, no hacían ejercicio físico y por lo general no se permitían ni un momento de relax. Se habían aislado de todo y sencillamente no estaban dando lo mejor de sí mismos.

Tras analizar la situación, Gladeana y Averil decidieron que el equipo necesitaba aumentar su resiliencia rápidamente. En cuestión de un par de semanas, los miembros del equipo introdujeron cambios significativos en su día a día. Hicieron lo posible por llegar antes a casa y encontraron tiempo para hablar con sus parejas en lugar de apoltronarse frente al televisor. Comieron más sano y caminaron desde la estación de metro hasta el trabajo, en lugar de coger un taxi. Aunque la recesión económica ha hecho mucho más difícil que puedan irse de vacaciones o alargar la pausa del mediodía, todos los miembros del equipo están haciendo uso de sus recursos internos para funcionar de manera más eficiente y positiva.

## Parte V

# Los decálogos



—Hola a todos. Os presento a mis cuatro hijos:  
Alegoría, Felicidad, Satisfacción y Sabiduría.



**En esta parte...**

Todos los libros de la colección *Para Dummies* tienen una parte llamada “Los decálogos” y este no es una excepción.

En las páginas siguientes encontrarás los diez ejercicios de psicología positiva que consideramos más importantes y útiles. Aunque solamente hicieras estos ejercicios y no leyeras ninguna otra sección, probablemente serías más feliz. No obstante, esperamos que sí quieras leer otras partes y descubras por qué estos ejercicios funcionan.

Encontrarás un capítulo con varios sitios web y lecturas recomendadas, por si quieres profundizar más en el tema, en el que también hemos incluido una breve lista de libros, canciones y películas con mensaje positivo que te servirán de inspiración y te levantarán el ánimo. Esperamos que te gusten y que amplíes la lista con tus propias incorporaciones.



## Capítulo 16

---

# Diez actividades recomendadas

---

### En este capítulo

- ▶ Diversas actividades
  - ▶ Formas de desarrollar una actitud positiva ante la vida
  - ▶ Muchas cosas que te ayudarán a seguir adelante
- 

En este capítulo te ofrecemos varios ejercicios y actividades pensados para ayudarte a entrar en una dinámica mental positiva. Estas actividades han sido diseñadas por diversos expertos en el campo de la psicología positiva, y muchas de ellas han sido objeto de proyectos de investigación que han demostrado su eficacia.

## Desarrollar la gratitud

Aprender a ver las cosas con perspectiva y potenciar la sensación de bienestar pasa por equilibrar los aspectos positivos de la vida y los no tan positivos. Reconocer y apreciar las cosas buenas de la vida es fundamental para crear este equilibrio.



Hay un ejercicio llamado la *visita de gratitud* que puede ayudarte a obtener una visión equilibrada de la vida.

1. Piensa en alguien de tu vida a quien estés agradecido y escríbele una carta donde ponga qué ha hecho esa persona y por qué te ha influido.
2. Con la carta ya acabada, ponte en contacto con la persona en cuestión y quedad para veros. Cuando estéis cara a cara, léele la carta en voz alta. Al final puedes dársela como regalo.

Mucha gente dice que le da vergüenza hacer este ejercicio. Sin embargo, la vergüenza

tiene mucho que ver con la educación que hemos recibido y la cultura en que vivimos, sobre todo las culturas occidentales. Cuando hagas frente a tu vergüenza (si la tienes), verás que la otra persona se siente conmovida por lo que le has dicho y que el hecho de compartir experiencias positivas fortalece la relación. La vergüenza es una cosa pasajera, pero los sentimientos verdaderos son para siempre.

Naturalmente, también tienes la opción de enviar la carta por correo, pero entonces te perderás el momento de la experiencia compartida.



Otro ejercicio que puede ayudarte a descubrir las cosas buenas es la *lista de gratitud*.

Escribe en un papel todas las cosas de la vida por las que estés agradecido, tanto pasadas como futuras. Conforme la lista vaya creciendo, comprenderás que la vida se compone de momentos buenos y malos, y que siempre hay cosas por las que estar agradecido. Tu lista debería incluir cosas que la gente haya dicho y hecho, cosas que entren en la categoría de buenas. Muchas de esas cosas quizá sean insignificantes, por ejemplo tener la oportunidad de ver cómo florecen los campos en primavera. Todas las entradas de la lista, con independencia de su importancia, deben ser cosas que te proporcionen placer, aunque sea momentáneamente.

Merece la pena hacer este ejercicio al menos una vez cada tres meses para ser realmente consciente de todas las cosas buenas que hay en la vida.

## Tomar conciencia de lo que tienes

La gratitud está muy relacionada con la capacidad de ver todas aquellas cosas por las que estás agradecido y que te aportan satisfacción o alegría en la vida.



El arte de crear una visión equilibrada y optimista de la vida pasa por ser totalmente consciente de lo bueno que hay en ti y en los demás. Prueba la siguiente actividad:

1. A lo largo de una semana, todos los días antes de acostarte piensa en lo ocurrido durante el día e identifica las cosas que te han salido bien. Escribe todo lo que se te ocurra y reflexiona sobre cuál ha sido tu papel en lo ocurrido. No es necesario que todos los sucesos sean trascendentales; también pueden ser cosas sencillas,

como darte cuenta de que has manejado mejor de lo que pensabas una llamada telefónica complicada en el trabajo, o lo mucho que has disfrutado viendo jugar a los niños en el parque.

2. Al poner algo por escrito te resulta más fácil centrarte en ese suceso y en el papel que has desempeñado, lo cual, a su vez, te ayuda a ganar confianza y te proporciona la sensación de estar al mando de tu propia vida.

Este ejercicio está pensado para que seas más consciente de todo y crees una visión equilibrada de tu vida a la vez que ganas autoconfianza y control. No obstante, existe el peligro de pasarse de la raya, por ejemplo si te tomas el ejercicio como una obligación en lugar de algo que puedes disfrutar.

No se trata de identificar el máximo número posible de sucesos positivos, sino de lo que esos sucesos significan para ti. Es mejor apuntar tres cosas significativas que perder el tiempo buscando cosas que poner.

## Crear un día genial

Aprovechar al máximo la vida (tomarte tiempo para disfrutar de lo que tienes y estar con la gente que te importa) potencia la resiliencia psicológica. Disfrutar de la vida también es bueno para manejar el estrés y ayuda a crear y mantener buenas relaciones.



1. Imagina en cómo sería el día perfecto para ti y para alguien próximo a ti, por ejemplo un familiar, tu pareja o un amigo. Piensa en las cosas que os gustan a los dos y que son importantes para ti. Reflexiona acerca de cómo quieres que sea el día, adónde iréis y las cosas que haréis.
2. Decide cuándo tendrá lugar la actividad e invita a la persona en cuestión.
3. Cuando llegue el día, disfruta al máximo de cada momento.
4. Al final del día, antes de acostarte, reflexiona sobre lo que has hecho, las cosas que te han hecho disfrutar y lo bien que lo has pasado con la otra persona.

## Aprender a preocuparse como es debido

La mayoría de la gente se preocupa por algo en algún momento de su vida. Sin embargo, aunque la mayoría de nuestras preocupaciones son pasajeras, a lo mejor eres una de esas personas que se preocupan en exceso o incluso experimentan ansiedad gran parte del tiempo. Esa forma de pensar te debilita y te hace más difícil disfrutar al máximo de la vida. Los dos ejercicios siguientes están pensados para ayudarte a manejar esos sentimientos.

### **Media hora al día**

Reserva media hora al día y dedícala a tus preocupaciones. Durante ese tiempo puedes preocuparte por todo lo que quieras. Lo mejor es que elijas siempre el mismo momento del día y que no sea a última hora. Si te sorprendes a ti mismo preocupándote por algo fuera de esa media hora que te has asignado, respira hondo y aleja de ti esos pensamientos hasta que llegue el momento.

Este ejercicio ayuda a mucha gente a contener sus preocupaciones y a no sentirse desbordados por ellas.

### **Mi diario de preocupaciones**

Para sacarle todo el partido a este ejercicio, deberías anotar tus pensamientos en un diario.

En cualquier caso, antes de empezar ten en cuenta lo siguiente. De todas las cosas que te preocupan:

- ✓ El 39% nunca llega a ocurrir.
- ✓ El 32% ya ha ocurrido, de manera que no puedes hacer nada para evitarlas.
- ✓ El 21% de ellas son trivialidades.
- ✓ El 9% tiene que ver con problemas importantes que sí justifican tu preocupación.

Con el redondeo eso hace un total de un 101%, aunque no vamos a preocuparnos ahora por la corrección aritmética.

De todos modos, no te estamos diciendo que deberías dejar de preocuparte del todo, ya que cierto grado de preocupación puede serte útil.



1. Coge una libreta y divídela en cuatro secciones con los siguientes

títulos:

- Cosas malas que me preocupan mucho y que podrían ocurrir.
  - Cosas malas insignificantes que podrían ocurrir.
  - Cosas malas que han ocurrido.
  - Cosas malas importantes que han ocurrido.
2. Haz anotaciones en las tres primeras secciones antes de acostarte. Para la última sección, elige el momento del día en que te sientas más fuerte y de mejor humor.
  3. En relación con la última sección, ten presente que la preocupación en sí misma es improductiva. Para resolver un problema hay que hacer algo. Si no tomas la decisión de hacer algo positivo, las circunstancias acabarán decidiendo por ti. Piensa que la inacción también tiene un resultado. Debes decidir si quieres tener el control (en la medida de lo posible) o si simplemente vas a dejar que las cosas sigan su curso. Siempre hay elección.

## Mi mejor versión

Cuando piensas en la mejor versión de ti mismo, tu confianza y tu bienestar aumentan. Y si además actúas en consonancia con esa imagen, lo más probable es que desarrolles las conductas asociadas. Este ejercicio te pone en contacto con tu mejor versión y te ayuda a ser más optimista.



Piensa en cómo te gustaría ser. Imagina cómo sería actuar de la forma que deseas. ¿Qué harías? ¿Qué dirías a otras personas? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué verían los demás en ti? Crea una imagen de ti mismo como persona totalmente funcional que sabe sacarse todo el partido.

Posiblemente ha habido épocas en tu vida en las que te has sentido confiado y a gusto contigo mismo. En ese caso, recupera los pensamientos y sentimientos de entonces.

Al menos tres veces por semana durante cuatro semanas, escribe sobre la experiencia de ser tu mejor versión. Imagina que las cosas que deseas han ocurrido y cómo te sientes por ello. Cuanto más positivo seas al escribir sobre tus sentimientos, mejor.

# Completar oraciones

La técnica de completar oraciones puede ayudar a que te entiendas y te conozcas mejor a ti mismo. El ejercicio consiste en empezar una oración y añadir finales diferentes. Por ejemplo:

*Soy una persona capaz de...*

*Soy capaz de lograr cualquier objetivo que me proponga.*



En el capítulo 7 hablamos de las fortalezas personales. Este ejercicio puede ayudarte a identificarlas y quizá también a descubrir otras que no sabes que tienes. Se trata de completar las oraciones de la tabla 16-1 con, al menos, un final, pero mejor si pones varios.

**Tabla 16-1: Ejercicio de completar oraciones**

	<i>Fortaleza</i>	<i>Características</i>
Sabiduría y conocimiento	Creatividad / originalidad /ingenuidad	Soy creativo cuando...
		Soy original cuando...
	Buen juicio / mentalidad abierta / pensamiento crítico	Tengo buen juicio cuando...
		Utilizo mi capacidad de pensamiento crítico cuando...
	Curiosidad / interés /búsqueda de experiencias nuevas	Utilizo mi curiosidad cuando... Estoy abierto a experiencias cuando...
	Amor por el aprendizaje	Demuestro mis ganas de aprender cuando... Estoy abierto a descubrir cosas nuevas cuando...
	Perspectiva	Estoy dispuesto a contemplar otros puntos de vista cuando...
		Soy capaz de compartir mis pensamientos con los demás cuando...
Coraje	Valentía / valor	Soy valiente cuando...
		Soy fiel a mis convicciones cuando...
	Aplicación / perseverancia /diligencia	Persevero en algo cuando...
		Consigo superar los problemas y completar las tareas cuando...
	Integridad / honorabilidad / autenticidad	Me hice responsable de mis acciones cuando...
		Fui fiel a mí mismo cuando...



	Vitalidad / energía /entusiasmo	Veo la vida como una aventura siempre que... Me siento lleno de energía y entusiasmo cuando...
Amor	Intimidad/afecto mutuo	Soy capaz de tener relaciones estrechas con otras personas porque... Creo que hay personas que se preocupan por mí porque...
	Bondad/generosidad	Trato de ayudar a los demás cuando... Hago favores porque...
	Inteligencia social/inteligencia emocional/inteligencia personal	Tengo habilidades sociales porque... Entiendo a otras personas porque...
Justicia	Ciudadanía/lealtad/trabajo en equipo	Ayudo a mi comunidad porque... Soy leal cuando...
	Equidad/imparcialidad	Soy imparcial cuando... Gestiono bien situaciones difíciles cuando...
	Liderazgo	Asumo la función de líder cuando... Ayudo a otras personas a hacer cosas cuando...
Templanza	Misericordia/piedad	Soy capaz de perdonar porque... Acepto mis defectos cuando...
	Modestia/humildad	Me alegro de que otros se lleven los méritos porque... No necesito reconocimiento porque...
	Prudencia/precaución	No asumo riesgos innecesarios porque... Tengo cuidado en mis relaciones con otras personas porque...
Trascendencia	Autocontrol/autorregulación	Soy capaz de esperar a que las cosas ocurran porque... Tengo autodisciplina cuando...
	Capacidad de asombro/apreciación de la belleza y la excelencia	Soy capaz de apreciar lo bello de la vida cuando... Soy capaz de apreciar la excelencia cuando la veo porque...
	Gratitud	Estoy agradecido por estar vivo porque... Expreso mi agradecimiento a la gente cuando...
	Esperanza/optimismo/mentalidad de futuro	Creo que puede conseguirse un resultado óptimo porque... Puedo favorecer un desenlace positivo cuando...
	Alegría/sentido del humor	Soy alegre cuando... Suelo reírme cuando...
	Espiritualidad/fe/religiosidad	Encuentro sentido y propósito en la vida cuando... Creo que estoy aquí para un fin concreto porque...

---

Cuando hayas completado el mayor número posible de oraciones, léelas todas de nuevo. ¿Cuáles te han sorprendido? ¿Cuáles te han parecido difíciles y por qué? ¿Hay alguna área en particular que quisieras desarrollar? ¿Por qué?

Este ejercicio te ayudará a comprender mejor tu forma de pensar y de actuar.

## Reconocer diferentes facetas de ti mismo

El ejercicio *mi yo múltiple* puede ayudarte a ver que, además de tener varias fortalezas, eres un ser humano con muchas facetas distintas. No hay nadie que sea bueno en todo, pero a menudo nos centramos únicamente en las cosas negativas y no en las cosas positivas que sabemos hacer.



Dibuja en un papel un círculo grande como representación de toda tu persona y escribe dentro frases que hagan referencia a tus capacidades y a diferentes rasgos de tu personalidad. Por ejemplo, “Soy amable” o “Me preocupo por la gente” o “Canto bien” o “Sé cocinar” o “Tengo un gran sentido del humor”.

## Descubrir tu propósito

Existe una fuerte relación entre la psicología positiva y la percepción de que existe un sentido o un propósito en la propia existencia. El siguiente ejercicio te ayudará a encontrar un sentido a tu vida.



1. Rememora momentos de tu vida en los que te hayas sentido plenamente satisfecho. Piensa en uno de esos momentos y recuerda lo que estabas haciendo, con quién estabas, qué estaba ocurriendo y cómo te sentías. O bien, como segunda posibilidad, piensa en alguna ocasión en que estuvieras tan abstraído con algo que el tiempo transcurriera más de prisa de lo que pensabas. Igual que antes, piensa en lo que estabas haciendo, quién estaba contigo, por qué estabas tan absorto y cómo te sentías.
2. Necesitarás papel y lápiz, o también puedes crear un documento con el

escribe una lista con todo lo que te pase por la cabeza.

3. Valora tus sentimientos en una escala del 0 al 10, en la que 0 corresponde a un sentimiento poco destacado y 10 a un sentimiento muy intenso y significativo, como, por ejemplo, la alegría. Cuando hayas terminado esta parte del ejercicio, lee todo lo que has escrito para ver cuántos elementos de esa lista despiertan en ti esos sentimientos y pregúntate por qué son tan significativos.

Este ejercicio te ayudará a identificar los aspectos de tu vida que están relacionados con el sentido y el propósito de tu existencia. Cuando te hayas hecho una idea clara de cuáles son esos aspectos, podrás dedicar más tiempo a las actividades que has escrito o incorporar otras similares que te hagan sentir igual.

## Aprender a ser optimista (ABCDE)

Los pensamientos alimentan los sentimientos. El modelo ABCDE te ayuda a transformar los pensamientos pesimistas y autodestructivos en pensamientos que refuercen tus capacidades. No tiene sentido predecir lo peor si no sabes a ciencia cierta lo que va a ocurrir.

- ✓ **A de *adversidad*.** Todos nos enfrentamos a situaciones difíciles, y esta etapa te pide que las defines. Piensa en la situación y en las personas que intervienen en ella. Procura ser lo más concreto posible en tu descripción.
- ✓ **B de *base de creencias*.** ¿Qué te pasa ahora mismo por la cabeza? No censes tus pensamientos. Limitate a escribir la opinión que te merece esa situación.
- ✓ **C de *consecuencias*.** ¿De qué modo te afectan tus pensamientos? ¿Cómo te hacen sentir? ¿Qué cosas te impulsan a hacer?
- ✓ **D de *disputa*.** Busca pruebas que refuten lo que estás pensando. Pregúntate si podría haber alguna otra explicación. Si existe más de una posibilidad, ¿por qué pensar lo peor?
- ✓ **E de *energía*.** Cuando empieces a ver la situación de manera distinta, anota cómo influye eso en tus sentimientos y cómo, a su vez, esos nuevos sentimientos generan resultados diferentes.



Un resultado típico del ejercicio ABCDE podría ser el siguiente:



Un resultado típico del ejercicio ABCDE podría ser el siguiente:

- ✓ **Adversidad.** No conseguí el empleo que quería.
- ✓ **Convicciones.** Nunca conseguiré cambiar de empleo; soy un completo inútil.
- ✓ **Consecuencias.** Me siento fatal y no me apetece seguir trabajando. Solo tengo ganas de irme a casa.
- ✓ **Disputa.** En el pasado me han salido las cosas bien, así que no debo de ser un inútil. Quizá no era el mejor candidato para ese puesto. Me aseguraron que me tendrán en cuenta para futuras vacantes y no me habrían dicho eso si no les hubiera causado buena impresión.
- ✓ **Energía.** Cuando empecé a pensar en otros posibles motivos de que me rechazaran, me sentí mucho mejor. ¿Por qué tendría que sentirme mal? A lo mejor debería pensar en la entrevista y en lo que aprendí de ella, y aplicarlo en la siguiente.

Este ejercicio puede aplicarse a cualquier situación, y te ofrece la posibilidad de afrontar las cosas de una manera mucho más optimista.

## Realizar actos de bondad desinteresados

Como puedes imaginar después de leer el título, este ejercicio consiste en hacer algo por alguien sin otro motivo que ser amable y realizar una buena obra. La acción que elijas es indiferente; a veces un acto de bondad pequeño puede causar más impacto en alguien que un acto importante. No es que los grandes actos de bondad carezcan de importancia, pero la vida generalmente se compone de acciones menos trascendentes.

Hacer algo por otra persona no solo despierta alegría en esa persona, sino que también te hace sentir bien a ti. Cuantos más actos de bondad realices a diario, tanto mejor, y mayor será la recompensa para ti y para los demás.



Piensa en actos de bondad que podrías hacer para:

- ✓ Las personas cercanas a ti

- Préstale a bajarle la basura a algún vecino mayor.
- Ofrecete para cuidar a los hijos de un matrimonio amigo mientras ellos salen a cenar.

✓ La sociedad en general

- Dona sangre periódicamente.
- Dona tu ropa vieja a una organización benéfica.
- Participa como voluntario en una recaudación de fondos.
- Colabora en alguna causa que merezca la pena. Por ejemplo, hay entidades que recogen tapones de plástico para ayudar a personas con problemas de salud o cadenas de supermercados que dan cupones para ayudar a las escuelas a comprar ordenadores.
- Intenta reducir los residuos que generas en casa y reciclar más.

✓ Desconocidos:

- Si te queda tiempo en el ticket del parking, dáselo a otra persona que acabe de llegar.
- Ayuda a bajar un carrito de bebé por la escalera de la boca del metro.
- Si ves que una mujer lleva el bolso abierto, díselo para que no le roben el monedero.

¿Qué otros actos de bondad se te ocurren?



## Capítulo 17

---

# Diez fuentes de inspiración, más tres de propina

---

### En este capítulo

- ▶ Películas que hacen pensar
  - ▶ Experiencias ajenas que levantan el ánimo
  - ▶ Libros inspiradores
- 

En este capítulo mencionamos varias películas, libros y canciones que te harán pensar, te inspirarán y te motivarán.

Las películas, además de ser un gran entretenimiento, transmiten mensajes sobre distintos aspectos de la vida e inducen a la reflexión. Los siguientes largometrajes tratan temas relacionados con llevar una vida más positiva y feliz.



¿Por qué no invitas a tus amigos a ver una de estas películas contigo? Estas películas ofrecen la oportunidad de comentar la opinión de cada uno sobre el mensaje transmitido. Estos coloquios te permiten escuchar diferentes puntos de vista sobre el mundo, lo cual, a su vez, puede confirmar o incluso poner en duda tu propia percepción de las cosas.

La música levanta el ánimo. A lo mejor hay una canción en concreto que escuchas cuando estás bajo de moral porque tiene un significado especial para ti, te inspira y te reconforta. Las letras de las canciones transmiten mensajes sobre aspectos de la vida y las emociones humanas, y todos los temas que hemos elegido tienen un mensaje positivo.

Los libros de nuestra lista contienen mensajes de ánimo, esperanza y felicidad. Tienen la misión de hacerte reflexionar sobre el sentido de tu existencia y ayudarte a extraer todo el partido a la vida.

Los clubes de lectura son cada vez más populares. Unas cuantas personas se ponen de acuerdo para leer un determinado libro antes de una fecha concreta, en la que se reúnen para comentar sus puntos de vista sobre lo que han leído. Podrías invitar a conocidos tuyos a que lean los libros de nuestra lista y luego los comenten contigo. Quizá te resulte interesante descubrir que la palabra escrita puede interpretarse de formas muy diferentes según quién la lea.

### ***Cadena de favores (película, 2000)***

Esta película, basada en la novela homónima de Catherine Ryan Hyde, muestra el beneficio emocional que puede obtenerse de la gratitud y el altruismo. Los personajes de la película experimentan los efectos positivos de ser los destinatarios de un acto de bondad aleatorio y luego son ellos quienes realizan actos de bondad con otras personas. Los destinatarios de los actos de bondad experimentan gratitud, y el instigador de tales actos experimenta la recompensa emocional de ser bueno con el prójimo. Esta película pone de relieve el beneficio personal que se obtiene al ayudar a otra persona. El destinatario del favor empieza a ver el mundo bajo un prisma más positivo y también demuestra que ayudar al prójimo es una forma de transmitir a los demás su felicidad, alegría y buena voluntad.

### ***¡Qué bello es vivir! (película, 1946)***

El protagonista de esta película es un hombre normal que se pregunta si su vida tiene algún sentido y si alguien le echaría de menos en caso de que muriera. A medida que la película avanza, este personaje se percata de que sus acciones cotidianas han tenido un impacto positivo en los demás mucho mayor de lo que él pensaba. Al final comprende el sentido de la vida y toma la resolución de disfrutarla hasta el último minuto. Esta película te recuerda que eres una persona única con un lugar en el mundo y que tienes la capacidad de influir en los demás más de lo que podrías suponer.

### ***La escafandra y la mariposa (película, 2007)***

Una película francesa donde el protagonista sufre una embolia y queda totalmente paralizado, salvo por la capacidad de parpadear. El personaje era un periodista de éxito, y al principio considera que su vida ha perdido todo el sentido. Sin embargo, emprende un viaje de descubrimiento interior y empieza a escribir un libro con la



ayuda de otras personas. En el proceso de escritura, el personaje reflexiona sobre su vida y sobre la forma de encontrar la dicha en cada nuevo día. La película destaca el coraje del espíritu humano y demuestra que es posible encontrar sentido en la adversidad.

### ***Thank you for Being a Friend, Andrew Gold (canción, 1978)***

Esta canción habla sobre el regalo de la gratitud y la amistad. La letra da pie a reflexionar sobre el significado de la amistad y su importancia en la vida cotidiana.

### ***My Way, Frank Sinatra (canción, 1969)***

Esta canción trata de las reflexiones de un hombre sobre la forma en que ha vivido, siempre fiel a sus propias convicciones. Al final de sus días este hombre comprende que juzga su vida por la forma en que la ha vivido. La letra también pone de manifiesto que ser fiel a uno mismo requiere coraje, en particular cuando se atraviesan circunstancias difíciles.

### ***Lean on Me, Bill Withers (canción, 1972)***

Esta canción reflexiona sobre el resultado de ofrecer apoyo a los demás. La letra habla de preocuparse por el prójimo y del modo en que los seres humanos conectamos unos con otros. A fin de cuentas, si nos deshiciéramos de todos los adornos de la vida moderna (por ejemplo, el dinero y el poder), solo quedarían las personas y los lazos significativos que has formado con ellas.

### ***El profeta, de Khalil Gibran (libro, 1923)***

Este libro expone la filosofía de un hombre sobre el amor, el matrimonio, la alegría y la tristeza, el tiempo, la amistad y muchas cosas más. Es un libro que invita al lector a reflexionar sobre su propia existencia, el significado de las relaciones y la huella de nuestros actos.

## ***El sentido de la vida, de Francesc Torralba (libro, 2011)***

Publicado en España por ediciones CEAC, 2011.

Sereno y profundo libro del prestigioso filósofo y teólogo Torralba, en el que se plantean argumentos lúcidos y comprensibles a las grandes incertidumbres existenciales. En nuestro viaje por la vida, no sabemos en qué estación nos tocará apearlos, pero si aprovechamos el trayecto para buscar la belleza, la bondad, la verdad y la unidad, nuestra vida tendrá un pleno sentido. Pequeña obra que destila reflexión y una firme búsqueda de la trascendencia de nuestros actos más cotidianos.

## ***¿Quién se ha llevado mi queso?, de Spencer Johnson (libro, 1998)***

Publicado en España por Empresa Activa, 1999.

Este libro es una historia divertida e instructiva de cuatro personajes que viven en un laberinto y buscan queso para alimentarse y ser felices. El queso es una metáfora de lo que quieres tener en la vida, y el laberinto es donde buscas lo que quieres. Este libro enseña a anticipar el cambio, adaptarse a él rápidamente y disfrutarlo, y también a estar dispuesto a cambiar rápidamente una y otra vez. Descubre el secreto tú mismo y aprende a gestionar el cambio para reducir el estrés y tener más éxito en el trabajo y en la vida en general. Es un libro para todas las edades que se lee en menos de una hora, pero el mensaje que transmite puede acompañarte toda la vida.

## ***El arte de la felicidad: manual para la vida, por Su Santidad el Dalái Lama y Howard C. Cutler (libro, 1999)***

Publicado en España por la editorial Kailas, 2004.

Este libro habla de cómo llevar una buena vida, lograr la paz interior y sentirse satisfecho. La lectura se asemeja a un encantador cuento indio. El decimocuarto Dalái Lama es el líder espiritual y temporal del pueblo tibetano, y esta obra combina reflexiones psicológicas con meditaciones e historias budistas. El libro explica la manera de superar la depresión, la ansiedad, la ira y la envidia a través de la meditación. También habla del papel de las relaciones, la salud, la familia, el trabajo y la espiritualidad, y dice cómo encontrar la paz interior mientras nos enfrentamos a todas esas vicisitudes.

**www.authentic happiness.sas.upenn.edu**

Dirigido por el dr. Martin Seligman, director de la Universidad de Pensilvania, este es el sitio web definitivo sobre psicología positiva. Está disponible en español, tiene una amplia oferta de cuestionarios, te permite participar en una investigación global e incluye otros recursos como artículos e información sobre cursos.

***La auténtica felicidad*, de Martin E. P. Seligman  
(monografía, 2003)**

Publicado en España por Ediciones B, 2003.

Este libro sienta las bases de la psicología positiva. Resume la bibliografía y los estudios disponibles y proporciona herramientas para encontrar un sentido a la vida y alcanzar la auténtica felicidad.

***Fluir: una psicología de la felicidad*, de Mihaly  
Csikzentmihalyi (monografía, 1990)**

Publicado en España por Editorial Kairós, 1997.

Este libro explica lo que hace falta para llevar una existencia feliz y plena aumentando las oportunidades de experimentar la sensación de flujo. Csikzentmihalyi lleva investigando en este campo desde la década de los sesenta. En esta obra habla sobre el equilibrio entre dificultad y capacidad y sobre la forma de alcanzar la auténtica felicidad a través del compromiso absoluto.

*Psicología positiva para Dummies*  
Averil Leimon y Gladeana McMahon

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *Positive Psychology For Dummies*

© Averil Leimon y Gladeana McMahon, 2009

© de la traducción, de la traducción, Alfredo García Espada, 2014

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2017

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.  
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) [www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2014

ISBN: 978-84-329-0214-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.  
[www.victorigual.com](http://www.victorigual.com)

# Índice

Portada	2
¡La fórmula del éxito!	8
Las autoras	11
Dedicatoria	14
Agradecimientos	16
Introducción	17
Parte I: Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva	23
Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida	25
Capítulo 2: Por qué estar sano y ser feliz es una gran idea	39
Parte II: Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro	55
Capítulo 3: Afrontar el pasado	57
Capítulo 4: Vivir en el presente	71
Capítulo 5: Planificar el futuro	85
Parte III: Qué puede hacer por ti la psicología positiva	104
Capítulo 6: Encontrar placer en la vida	106
Capítulo 7: Comprometerse con la vida: utilizar las fortalezas personales	121
Capítulo 8: Encontrarle sentido a la vida	135
Capítulo 9: Dar lo mejor de ti y sacar todo el partido a la vida	146
Capítulo 10: Mantenerse sano gracias a la psicología positiva	165
Parte IV: La psicología positiva en el mundo real	184
Capítulo 11: Hacer que las relaciones funcionen	186
Capítulo 12: Ser un padre positivo	205
Capítulo 13: Cuidar la familia, en un sentido amplio	231
Capítulo 14: Entender por qué es importante el trabajo	244
Capítulo 15: Dar lo mejor de ti en el lugar de trabajo	257
Parte V: Los decálogos	280
Capítulo 16: Diez actividades recomendadas	282
Capítulo 17: Diez fuentes de inspiración, más tres de propina	294
Créditos	300

