

Descubriendo la Psicología Positiva

Un Camino hacia el Bienestar

Yadira Margoth Villalba Páez
Patricia de Lourdes Benavides Flores
Nuria Janeth Galárraga Montalvo
Juan Carlos Jaramillo Galárraga
Jorge Armando Puga Placencia
[Autores]



Religación
Press

Colección Salud

Descubriendo la Psicología Positiva

Un Camino hacia el Bienestar

Yadira Margoth Villalba Páez
Patricia de Lourdes Benavides Flores
Nuria Janeth Galárraga Montalvo
Juan Carlos Jaramillo Galárraga
Jorge Armando Puga Placencia



Religación

Press

Ideas desde el Sur Global

Religación **P**ress

Equipo Editorial

Eduardo Díaz R. Editor Jefe
Roberto Simbaña Q. Director Editorial
Felipe Carrión. Director de Comunicación
Ana Benalcázar. Coordinadora Editorial
Ana Wagner. Asistente Editorial

Consejo Editorial

Jean-Arsène Yao | Dilrabo Keldiyorovna Bakhronova | Fabiana Parra | Mateus Gamba Torres
| Siti Mistima Maat | Nikoleta Zampaki | Silvina Sosa

Religación Press, es parte del fondo editorial del Centro de Investigaciones CICSHAL-RELIGACIÓN.

Diseño, diagramación y portada: Religación Press.

CP 170515, Quito, Ecuador. América del Sur.

Correo electrónico: press@religacion.com

www.religacion.com

Disponible para su descarga gratuita en <https://press.religacion.com>

Este título se publica bajo una licencia de Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)



Descubriendo la Psicología Positiva. Un Camino hacia el Bienestar

Exploring Positive Psychology. A Path to Wellness

Descobriendo a psicologia positiva. Um caminho para o bem-estar

Derechos de autor: Religación Press© Yadira Margoth Villalba Páez©, Patricia de Lourdes Benavides Flores©, Nuria Janeth Galárraga Montalvo©, Juan Carlos Jaramillo Galárraga©, Jorge Armando Puga Placencia©

Primera Edición: 2024

Editorial: Religación Press

Materia Dewey: 150 - Psicología

Clasificación Tema: JMQ - Psicología: emociones

BISAC: PSY000000 PSYCHOLOGY / General

Público objetivo: Profesional / Académico

Colección: Psicología

Soporte/Formato: PDF / Digital

Publicación: 2024-09-10

ISBN: 978-9942-664-25-9

ISBN: 978-9942-664-25-9



APA 7

Villalba Páez, Y. M., Benavides Flores, P. L., Galárraga Montalvo, N. J., Jaramillo Galárraga, J. C., y Puga Placencia, J. A. (2024). *Descubriendo la Psicología Positiva. Un Camino hacia el Bienestar*. Religación Press. <https://doi.org/10.46652/ReligacionPress.203>

[Revisión por pares]

Este libro fue sometido a un proceso de dictaminación por académicos externos (doble-ciego). Por lo tanto, la investigación contenida en este libro cuenta con el aval de expertos en el tema quienes han emitido un juicio objetivo del mismo, siguiendo criterios de índole científica para valorar la solidez académica del trabajo.

[Peer Review]

This book was reviewed by an independent external reviewers (double-blind). Therefore, the research contained in this book has the endorsement of experts on the subject, who have issued an objective judgment of it, following scientific criteria to assess the academic soundness of the work.

Sobre los autores y autoras

Yadira Margoth Villalba Páez

Instituto Superior Tecnológico ITCA | Ibarra | Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-9647-7185>

ymvillalba@itca.edu.ec

yadivillalba1@hotmail.com

Ejercicio Profesional como Psicóloga clínica de varios años en consultorio privado. Experiencia en Talleres, Charlas y Conferencias en temas de salud, psicología comunitaria, pedagogía, psicología positiva, parentalidad positiva entre otros. Experiencia en Educación Superior en la Universidad Técnica del Norte /FECYT. Actualmente académico docente en el Instituto Superior Tecnológico ITCA, en las carreras de Enfermería, Emergencias Médicas, Rehabilitación Física, Educación Inicial y Básica. Analista en Unidad de Bienestar Institucional de Instituto Superior Tecnológico ITCA donde me desempeño hasta la presente.

Patricia de Lourdes Benavides Flores

Instituto Superior Tecnológico ITCA | Ibarra | Ecuador

plbenavides@itca.edu.ec

marcepatthy@gmail.com

Psicóloga clínica con 13 años de experiencia en el área social, judicial, salud y educación, actualmente docente en la Universidad autónoma de los Andes Uniandes, en la carrera de obstetricia a su vez con la especialización en neuropsicología y psicóloga en la Organización no gubernamental ALDEA SOS.

Nuria Janeth Galárraga Montalvo

Instituto Superior Tecnológico ITCA | Ibarra | Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-9197-3240>

njgalarraga@itca.edu.ec

nuria_galarragam@yahoo.es

Juan Carlos Jaramillo Galárraga

Instituto Superior Tecnológico ITCA | Ibarra | Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-8081-7592>

[jcyjaramillo@itca.edu.ec](mailto:jcjaramillo@itca.edu.ec)

Jcjaramillo91@itca.edu.ec

Docente del Instituto ITCA, El Ing. Juan Carlos Jaramillo es un experto en el manejo de las TIC, obtuvo su Maestría en Planificación estratégica en la universidad iberoamericana de México, ha colaborado en algunas investigación y publicaciones Ejm. Planificación estratégica del departamento de sistemas del Instituto Tecnológico superior José Chiriboga Grijalva, Factores ergonómicos de riesgo en la aparición de síntomas de enfermedades profesionales del sistema osteomuscular, etc.

Jorge Armando Puga Placencia

Instituto Superior Tecnológico ITCA | Ibarra | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-2656-0901>

japuga@itca.edu.ec

armando_pugap@hotmail.com

Ingeniero en Sistemas Computacionales por la Universidad Técnica del Norte, especialista en Seguridad de la información y Auditor Líder ISO27001. Con experiencia en docencia a nivel medio y superior; además en administración y seguridad de TI en el sector financiero.

Resumen

El libro sobre psicología positiva se enfoca en el estudio de emociones positivas, fortalezas y las instituciones que promueven el bienestar humano. Parte de la idea de que la psicología no solo debe tratar la enfermedad mental, sino también promover la salud y el florecimiento humano. Explora cómo las emociones positivas impactan la salud física y mental, y cómo virtudes como la resiliencia, creatividad y empatía ayudan a superar los desafíos. Además, aborda el papel de instituciones como empresas y academias en equipar a las personas con herramientas para alcanzar el bienestar. El propósito es comprender cómo las personas pueden prosperar y llevar una vida significativa.

Palabras clave: Psicología positiva; Bienestar; Emociones positivas; Resiliencia; Educación superior.

Abstract

The book on positive psychology focuses on the study of positive emotions, strengths and the institutions that promote human well-being. It starts from the idea that psychology should not only treat mental illness, but also promote health and human flourishing. It explores how positive emotions impact physical and mental health, and how virtues such as resilience, creativity, and empathy help overcome challenges. In addition, it addresses the role of institutions such as businesses and academia in equipping people with tools to achieve wellness. The purpose is to understand how people can thrive and lead meaningful lives.

Keywords: Positive psychology; Well-being; Positive emotions; Resilience; Higher education.

Resumo

O livro sobre psicologia positiva concentra-se no estudo das emoções positivas, dos pontos fortes e das instituições que promovem o bem-estar humano. Ele parte da ideia de que a psicologia não deve apenas tratar doenças mentais, mas também promover a saúde e o florescimento humano. Ela explora como as emoções positivas afetam a saúde física e mental, e como virtudes como resiliência, criatividade e empatia ajudam a superar desafios. Também aborda o papel das instituições, como empresas e universidades, em equipar as pessoas com ferramentas para alcançar o bem-estar. O objetivo é entender como as pessoas podem prosperar e levar uma vida significativa.

Palavras-chave: Psicologia positiva; Bem-estar; Emoções positivas; Resiliência; Ensino superior.

CONTENIDO

[Peer Review]	6
Sobre los autores y autoras	8
Resumen	10
Abstract	10
Resumo	11
Prólogo	19
Capítulo 1	20
Introducción a la psicología positiva	20
Importancia de cultivar emociones positivas y fortalezas personales.	21
La psicología positiva y la educación	24
Breve análisis de psicología positiva en educación superior	26
Capítulo 2	29
Los pilares fundamentales de la psicología positiva	29
Emociones positivas	31
Aplicaciones de las Emociones Positivas en las Especialidades Psicológicas:	32
Intervenciones para Cultivar las Emociones Positivas	33
Compromiso	33
Aplicaciones del Compromiso en las Especialidades Psicológicas	34
Relaciones Positivas	35
Aplicaciones de las Relaciones Positivas en las Especialidades Psicológicas	36
Intervenciones para Cultivar Relaciones Positivas	36
Significado: Encontrar propósito en la vida diaria	36
Aplicaciones del Significado en las Especialidades Psicológicas	37
Intervenciones para Cultivar el Significado	38
Logro	38
Aplicaciones del Logro en las Especialidades Psicológicas	39
Intervenciones para Fomentar el Logro	39
Análisis de cómo estos pilares influyen en la calidad de vida.	40
Capítulo 3	42
Autodescubrimiento y fortalezas personales	42
Autodescubrimiento	43
Importancia del Autodescubrimiento	43
Dimensiones del Autodescubrimiento	43

Herramientas para el Autoconocimiento	44
Autodescubrimiento y Bienestar	45
Desafíos del Autoconocimiento	45
Fortalezas Personales	45
Identificación de fortalezas individuales.	46
Usar fortalezas en diversas áreas de la vida para alcanzar bienestar.	47
Fomentar la autoconfianza y el crecimiento personal.	48
Capítulo 4	50
Crecimiento personal y su impacto en el bienestar emocional	50
Experimentar el estado de flujo en actividades significativas.	51
Impacto de las relaciones en el bienestar emocional.	53
Habilidades de comunicación y empatía.	53
Comunicación Asertiva	54
Escucha Activa como Pilar de la Comunicación	54
Comunicación No Verbal: Más Allá de las Palabras	54
Empatía: Comprender y Conectar con los Demás	55
Resiliencia y afrontamiento positivo	55
Consejos para fomentar relaciones saludables y construir conexiones significativas.	56
Capítulo 5	60
Recursos y siguientes pasos	60
Libros recomendados de desarrollo personal basados en la psicología positiva	61
Películas recomendadas relacionados con la psicología positiva	62
Buzón de mensajes positivos	63
Agendas Dinámicas	64
Referencias	66

Figuras

Figura 1. Emociones positivas versus fortalezas personales	22
Figura 2. Emociones básicas y su función	22
Figura 3. Modelo PERMA	30
Figura 4. Pilares de la psicología positiva	31
Figura 5. Ejes del crecimiento personal y su impacto	51
Figura 6. Consejos prácticos para fomentar relaciones saludables	56

Descubriendo la Psicología Positiva

Un Camino hacia el Bienestar

Prólogo

El presente material forma parte de una guía pensada para desarrollar un ambiente de formación integral cálido y basado en los pilares de la psicología positiva.

Un equipo de profesionales de la salud mental y educación superior en busca de mejoras para la comunidad institucional han desarrollado este material como un aporte para que docentes y estudiantes cuenten con los conocimientos, las herramientas y el material dinámico para el desarrollo de inteligencia emocional y la psicología positiva.

La guía proporcionara los elementos claves para la comprensión de la psicología positiva, su descripción, los pilares fundamentales de la misma, el análisis de las fortalezas personales y el autodescubrimiento, así como el impacto de las relaciones sociales en el crecimiento personal.

Los cuadernillos de trabajo 1 y 2 están pensados para ser desarrollados en un tiempo estimado de cuatro meses, cuentan con ejercicios y actividades reflexivas que están enfocadas en desarrollar cuatro fortalezas específicas cada uno.

Se diseñaron a manera de agenda para que sean llamativas a personas de toda edad y que inviten a realizar de modo personal un camino hacia el bienestar y el autodescubrimiento, recordemos que personas felices forman sociedades felices y de forma bidireccional exitosas, esperamos que esta contribución sea una de varias en el descubrimiento de la psicología positiva.

Capítulo 1

Introducción a la psicología positiva

En repetidas ocasiones hemos escuchado el proverbio popular “nadie da de lo que no tiene, ni puede enseñar de lo que no sabe” de ahí la premisa de explicar desde lo simple a lo complejo la definición de psicología positiva.

La psicología positiva es una rama de la psicología que se centra en el estudio de las emociones positivas, los rasgos y las instituciones que contribuyen al bienestar humano. Fue fundada por Martin Seligman, quien propuso que la psicología debería centrarse no solo en la enfermedad mental, sino también en la salud mental y el florecimiento humano. Como parte de su andamiaje tiene una base de investigación y aunque en sus inicios se mostró especial interés por las emociones positivas su desarrollo y análisis ha permitido alcanzar un conocimiento más extenso y plenamente científico.

Una conceptualización muy clara afirma “La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano positivo y el florecimiento en múltiples niveles que incluye las dimensiones biológica, personal, relacional, institucional, cultural y global” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Seligman además en una entrevista en New York en un interesante artículo en referencia a su libro *La auténtica felicidad, utilizar la nueva psicología positiva para alcanzar su potencial de realización duradera*, señala: “La psicología positiva se centra en las emociones positivas, los rasgos y las instituciones que contribuyen al bienestar humano” (Seligman, 2002, p. 1).

Las citas antes mencionadas dejan claro que el propósito de la psicología positiva no es una mera utopía de la felicidad, pues analiza emociones positivas con efectos en nuestra salud física y mental, y nos ayudan a vivir una vida más plena y satisfactoria, pero también analiza las fortalezas y virtudes humanas, como la creatividad, la resiliencia, la empatía y la sabiduría. Estas fortalezas nos ayudan a superar los desafíos de la vida y a alcanzar nuestros objetivos.

En otras palabras, la psicología positiva busca el florecimiento del ser humano de maneras concretas y permitiendo alcanzar el máximo potencial y podríamos resumir que se enfoca en el estudio y la promoción de aspectos positivos de la experiencia humana, como la felicidad, el bienestar, la gratitud, la resiliencia y deleite con la vida. A diferencia de algunas ramas de la psicología que se centran en trastornos y problemas, la psicología positiva busca entender cómo las personas pueden prosperar y llevar vidas más significativas y satisfactorias.

Para ello y como una variable más de este objetivo la psicología positiva también estudia las instituciones que promueven el bienestar humano. Estas instituciones incluyen las empresas, las comunidades y muy importante la academia que va desde la escuela hasta la educación superior y cuyo escenario es ideal para equipar a las personas de estas valiosas herramientas y alcanzar un éxito integral

Importancia de cultivar emociones positivas y fortalezas personales.

Al iniciar esta sección se mencionó la importancia de conocer la psicología positiva pero la base y enfoque deben estar no solo en comprender meros conceptos sino en el bienestar y la

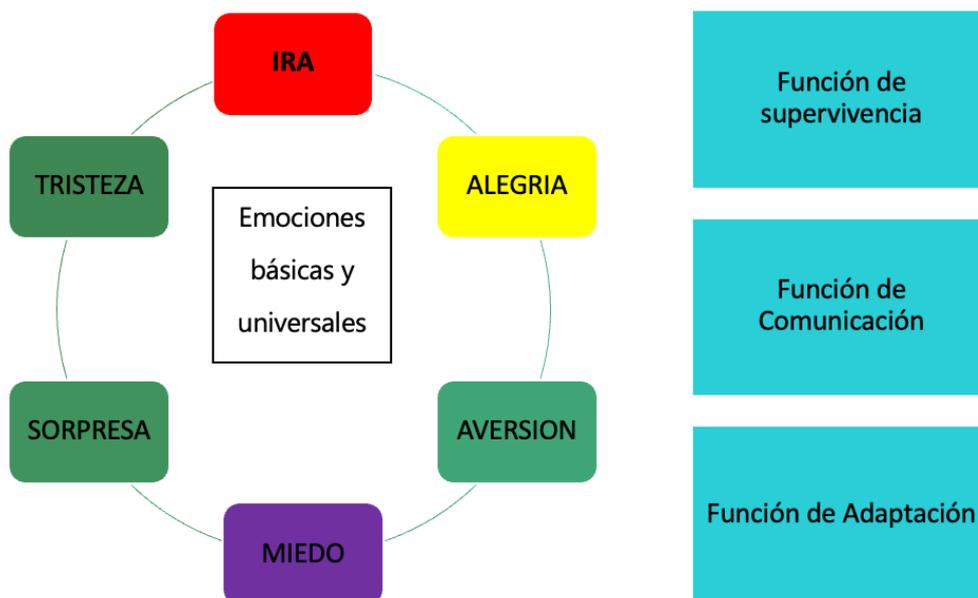
felicidad que debemos desarrollar y también transmitir. De ahí la necesidad de que la plantilla docente y administrativa conozca los temas de esta guía para su desarrollo de los cuadernillos, pero además para ser el acompañante ideal y reflexivo de los alumnos en este camino hacia el bienestar a través de la psicología positiva.

Figura 1. Emociones positivas versus fortalezas personales



Partamos de la premisa de que para algunos expertos en bienestar emocional las emociones no son buenas ni malas, de hecho, las seis emociones básicas con las que todo ser humano ha sido dotado dentro de su código genético son parte de nosotros y nos han sido provistas para suplir tres funciones básicas la supervivencia, la comunicación y la adaptación al medio que nos rodea. Lo ilustramos en la figura 2

Figura 2. Emociones básicas y su función



Debemos considerar que en términos generales estas emociones no son negativas más bien parte de nosotros, son necesarias y forman parte del andamiaje humano del que hemos sido provistos. Con el aprendizaje y la influencia del medio ambiente aparecerán nuevas emociones llamadas secundarias como ejemplo podemos citar a la vergüenza es una emoción que no podemos identificar en un bebé recién nacido pero que probablemente será fácil de identificar en el niño en sus años preescolares.

Sera valioso mencionar entonces que la gestión que llevamos a cabo es la que termina siendo positiva o negativa, para ello usaremos un ejemplo, el miedo que me puede producir la tensión de subirme y lanzarme en una montaña rusa dura apenas unos segundos, quizá con cada ejecución acrobática de la montaña yo sienta emociones de miedo y otras más desatarse, mi cuerpo destella respuestas fisiológicas a esa emoción, podría tener taquicardia, piloerección, sudoración, temblor y muchos gestos faciales que muestran el miedo que sentí. Pero la emoción como tal junto con sus efectos dura unos segundos, si al salir del parque de diversiones yo veo una luz y recuerdo el miedo que sentí, escucho el pito de un auto y me sobresalto o salgo muy enojado porque no me gustaron las emociones vividas y paso así todo el resto de mi paseo y mi día; esa sería una clara señal de que no gestione mis emociones de forma positiva.

Es importante hacer esta distinción pues la controversia y discrepancia entre algunos autores podría confundirnos y recuerde que ya mencionamos la psicología no pretende que usted este sonriente todo el tiempo, pero sí que gestione apropiadamente algunos lo llaman cultivar emociones positivas.

Cultivar emociones positivas y fortalezas personales es esencial para promover el bienestar emocional y psicológico de una persona. La mayoría de los expertos expone la importancia de estas dos dimensiones clave de la psicología positiva de la siguiente manera:

1. Promueven el bienestar general: Las emociones positivas, como la alegría, el amor, la gratitud y la satisfacción, tienen un impacto directo en el bienestar general de una persona. Estas emociones no solo hacen que nos sintamos bien en el momento, sino que también tienen efectos duraderos en nuestra salud mental y física. Fomentar emociones positivas con regularidad puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de satisfacción con la vida.
2. Facilitan la resiliencia: Las personas que cultivan emociones positivas tienden a ser más resistentes ante las adversidades y el estrés. Esto se debe a que las emociones positivas pueden actuar como un amortiguador psicológico, ayudando a las personas a enfrentar los desafíos con una perspectiva más optimista y una mentalidad más resiliente. Al desarrollar fortalezas personales, como la resiliencia, se puede superar mejor el impacto de las dificultades y recuperarse más rápidamente.
3. Mejoran las relaciones interpersonales: Las emociones positivas tienen un efecto positivo en las relaciones con los demás. Cuando cultivamos emociones como el amor, la empatía y la gratitud, somos más propensos a establecer conexiones significativas y satisfactorias con los demás. Además, las fortalezas personales, como la amabilidad

y la generosidad, contribuyen a crear relaciones más saludables y a construir lazos de confianza con quienes nos rodean.

4. **Impulsan el crecimiento personal:** Desarrollar fortalezas personales, como el autocontrol, la creatividad, la perseverancia y la autenticidad, nos ayuda a alcanzar nuestro máximo potencial. Estas fortalezas nos permiten superar obstáculos, alcanzar metas personales y profesionales, y desarrollarnos de manera continua. Al centrarse en el cultivo de estas fortalezas, las personas pueden experimentar un mayor sentido de logro y autenticidad en sus vidas.
5. **Contribuyen a la salud mental:** Cultivar emociones positivas y fortalezas personales también está relacionado con la salud mental. Puede ayudar a prevenir o aliviar problemas como la depresión, la ansiedad y el estrés crónico. Las personas que cultivan estas dimensiones tienden a tener una mejor calidad de vida y una mayor satisfacción en general.

Las secciones posteriores van a profundizar los puntos antes mencionados, pero, en resumen, cultivar emociones positivas y fortalezas personales es fundamental para promover el bienestar emocional, psicológico y social. Estas dimensiones nos ayudan a enfrentar la vida de manera más efectiva, a construir relaciones más satisfactorias y a vivir una vida más plena y significativa. De allí el recomendar que las personas trabajen en el desarrollo de estas áreas como parte de su búsqueda de una vida más feliz y satisfactoria.

La psicología positiva y la educación

Una de las razones que cobra relevancia a la hora de relacionar la psicología positiva con la educación es que la academia tiene el honor y a la vez el deber de generar un desarrollo integral en el estudiante; más aún en el caso de la educación superior donde sabemos que este desarrollo tiene principios éticos claros de la mano de la ejecución de la profesión que están próximos a ejercer los estudiantes, a ello se suma que muchos de los ejes de un plan de vida de los estudiantes debe ser guiado y orientado por las nuevas habilidades misma que la institución formativa brinde al estudiante.

Si nos centramos en el análisis histórico de la educación Alejandro Adler (2017) señala en su artículo “Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena”.

La educación tradicional se ha centrado en transmitir las herramientas necesarias para el éxito académico y profesional del individuo, y el progreso del alumno se mide de acuerdo con su desempeño dentro de este paradigma limitado del éxito. Varias décadas de investigación rigurosa internacional nos han demostrado que existen herramientas para generar los elementos del bienestar, y que estas se pueden enseñar y aprender. Más aún, estas herramientas se deben enseñar, ya que el bienestar tiene valor intrínseco (el ser humano innatamente desea la felicidad) y valor instrumental (la

felicidad genera beneficios como salud física, éxito profesional y personal, mejores relaciones con otros, y menor violencia y consumo de drogas entre adolescentes, entre otros). Utilizando métodos del máximo rigor científico, la educación positiva enseña las herramientas y el conocimiento que el individuo necesita para tener una vida académica y profesional exitosa, así como para florecer como ser humano y tener una vida plena. (p. 50)

La psicología positiva y la educación están intrínsecamente relacionadas, ya que ambas se centran en el desarrollo integral de las personas. La psicología positiva aporta valiosas herramientas para promover el bienestar emocional y el florecimiento humano en el entorno educativo. Al fomentar la gratitud, la resiliencia, el optimismo y las fortalezas personales, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a construir relaciones más saludables, desarrollar una autoestima positiva y alcanzar un mejor rendimiento académico.

El bienestar psicológico a menudo se deriva de manejar de manera efectiva las situaciones estresantes en la vida diaria. Al mismo tiempo, una persona con un alto nivel de bienestar generalmente se encuentra en una posición más sólida para enfrentar y superar las demandas y obstáculos que le presenta su entorno. La autoestima, la autodeterminación y la confianza en uno mismo, entre otros, desempeñan un papel fundamental como factores mediadores que tienen un impacto significativo en el nivel de bienestar de una persona. Victoria 2005

Esta perspectiva no solo se enfoca en corregir las deficiencias, sino en potenciar los aspectos positivos de cada individuo, creando un ambiente educativo más inspirador y enriquecedor que nutre tanto el crecimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes.

Para puntualizar esta relación no solo existente sino enriquecedora se cita lo señalado por Adler:

La educación positiva presenta un nuevo paradigma y enfatiza las emociones positivas, los rasgos positivos del carácter, el significado y el propósito del estudio, y la motivación personalizada para promover el aprendizaje, para brindarle al estudiante las herramientas para vivir una vida plena, dentro del entorno académico y más allá de él. (2017, p. 52)

A ello podemos sumar como la psicología positiva es el sustento de la educación positiva expuesto por Taibo (como se citó en CACES, 2021) señala:

(...) la Educación Positiva [...] se define como la aplicación de la Psicología Positiva al mundo educativo. Esta psicología no tiene nada que ver con estar siempre sonriendo o con la autoayuda: es el estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano y su misión es tratar de descubrir y promover aquellos factores que permiten prosperar tanto a los individuos como a las sociedades, tal y como definía el Manifiesto de Akumal 1 en 1999. Así, se logra obtener información ampliamente estudiada y validada

con rigor y solidez, además de los conocimientos necesarios para desarrollar todo lo que nos permite florecer.

La Educación Positiva se dedica a investigar, proponer, implantar y divulgar las teorías y las técnicas científicamente validadas, aplicables al campo de la educación, siempre en un sentido amplio, abarcando instituciones educativas, educadores, alumnos y familias. Y es que, en este proceso, todos estamos de un modo u otro implicados, ya que el cómo vivimos trasluce si somos felices, si sabemos generar bienestar y si somos conscientes de nuestra interrelación con los demás y con el mundo que nos rodea.

Por este motivo, la Educación Positiva comprende cualquier concepto que mejore nuestra educación, nuestro funcionamiento óptimo, así como nuestra felicidad. Algunas áreas que abarca son la educación emocional, el optimismo, la creatividad, el sentido del humor, la motivación, el mindfulness [conciencia plena], las fortalezas, la resiliencia, la gratitud, el entusiasmo, la autoestima, asertividad o la compasión, entre otras. (p. 53)

Relevante también citar lo que menciona el Modelo de Evaluación Externa 2024 con fines de acreditación para los institutos superiores técnicos y tecnológicos, ya que en él se considera un indicador de bienestar psicológico y potenciador de la educación positiva la implementación de estrategias de psicología positiva a la vida diaria de la Comunidad Institucional:

La propuesta pedagógica del instituto, el comportamiento de las autoridades y los profesores y, en general, las relaciones interpersonales existentes en la institución, contribuyen al bienestar psicológico de los miembros de la comunidad educativa que, como regla, consideran a la institución como un ambiente seguro para construir una parte importante de sus proyectos de vida. Se diseñan y ejecutan programas de intervención positiva que enseñan a los miembros de la comunidad educativa, especialmente estudiantes y profesores, los conocimientos y las herramientas que conducen al bienestar psicológico, a la felicidad. (CACES, 2021, p. 51)

Estos precedentes bibliográficos dan lugar a un análisis de la situación de la comunidad institucional con el objetivo de brindar herramientas didácticas y prácticas, pero a su vez fundamentadas en componentes científicos y con una correcta esquematización y despliegue de temas que nos lleven a descubrir la psicología positiva como un camino de bienestar.

Breve análisis de psicología positiva en educación superior

Previo a desarrollar un material dirigido a la comunidad institucional que permita interiorizar los conocimientos de la psicología positiva, se realizó un estudio de tipo descriptivo y documental con enfoque cualitativo, el primer paso fue la revisión de la literatura existente y utilizando métodos cualitativos para comprender mejor el impacto y la aplicación de estos conceptos en el bienestar humano. Como resultado de la investigación se desarrolló el libro que actualmente

presentamos, así como las propuestas innovadoras que incluyen agendas dinámicas de desarrollo personal para todos los miembros de la comunidad institucional.

Entre las conclusiones alcanzadas en este estudio se determinó que El material disponible en psicología positiva en el escenario de la educación superior es escaso, siendo este estudio un aporte importante en el bienestar de la comunidad institucional para garantizar sociedades felices y de forma bidireccional exitosas.

En los grupos focales y talleres vivenciales se estableció que gran parte de la comunidad académica no era capaz de reconocer de forma clara sus habilidades para la vida o sus fortalezas personales. También se pudo determinar que la autocrítica y el dialogo interno está presente en la mayoría de los miembros de la comunidad; por ejemplo al solicitar que pensara el cualidades descritas por su madre, un amigo o pareja la mayoría respondía con mucha dificultad y sus afirmaciones incluían expresiones como “Mi mamá dice que soy organizada, cuando quiero”, “Mi amiga dice que soy bueno dando consejos pero no aplicándolos”, “Mi ex decía que soy lindo, pero igual me dejo” es decir aun reconociendo algo positivo de mi le otorgo un pero, un condicionamiento encaminado a lo negativo.

Se reconoció que habilidades y fortalezas como la resiliencia o empatía podían generar satisfacción y éxito en la vida de quienes las desarrollan. Pues del mismo modo en estos talleres hablar de otros y sus cualidades generaba satisfacción y era mucho más sencillo describir a otro de forma positiva, compartir experiencias en las que se practicó solidaridad y empatía trajo alegría a la mayoría de los participantes.

Este breve análisis permitió determinar que la disposición existe pues el ser humano anhela tener bienestar emocional, pero es necesario especialmente en el ámbito de la educación superior proporcionar los conocimientos y herramientas a toda la comunidad institucional, teniendo esta información como un punto de partida.

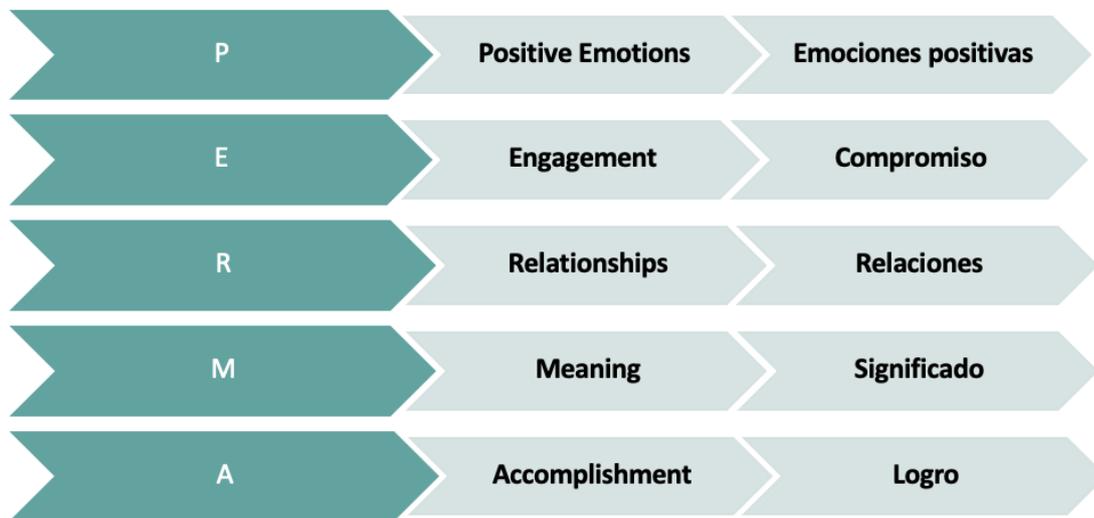
Capítulo 2

Los pilares fundamentales de la psicología positiva

Como ya hemos mencionado en ocasiones anteriores la Psicología Positiva siendo una rama de la psicología en lugar de simplemente buscar la reducción de síntomas negativos, se adentra en lo que hace que la vida sea un regalo digno de disfrutarse.

El modelo PERMA, propuesto por Martin Seligman (2011), es una de las conceptualizaciones más conocidas de los pilares fundamentales de la Psicología Positiva. Este modelo se basa en cinco pilares y toma este nombre de las siglas en ingles que describen cada pilar, la siguiente figura lo ilustra:

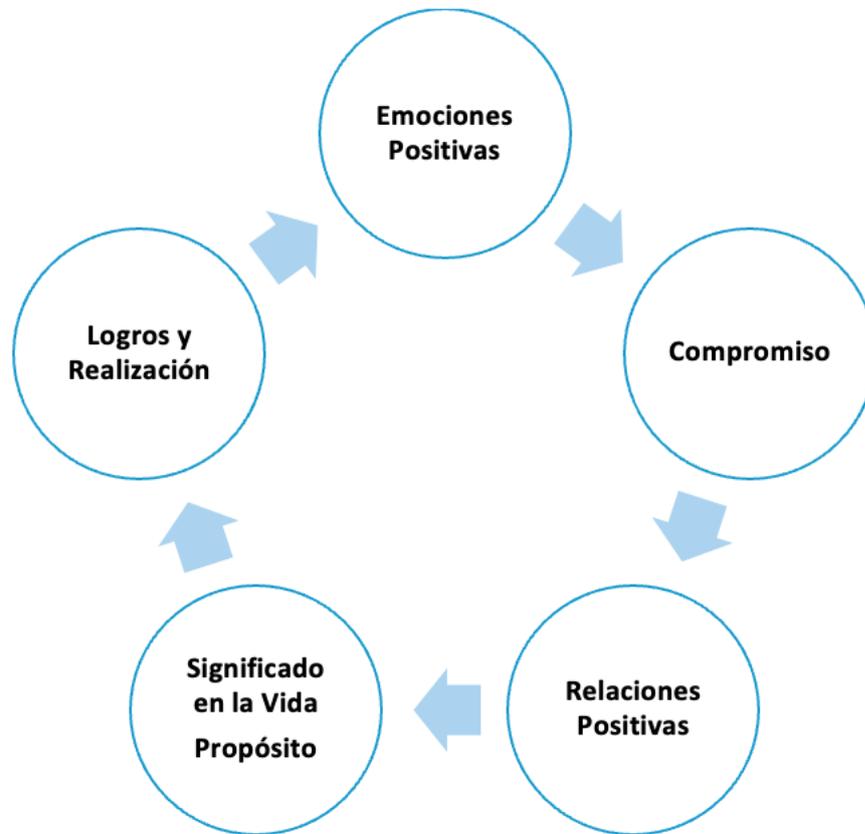
Figura 3. Modelo PERMA



Martin Seligman, considerado el fundador de la psicología positiva, propuso originalmente estos cinco pilares fundamentales que han sido ampliamente respaldados por diversos autores en el campo de la psicología positiva. Existen algunos antecedentes previos, por ejemplo, Diener (2000) afirma que “los pilares de la psicología positiva proporcionan una base sólida para entender y promover el bienestar humano” (p. 33).

Por otro lado, se debe señalar destacar que otros autores han propuesto diferentes conceptualizaciones de los pilares de la Psicología Positiva, se ha considerado incluir en dichos pilares la vitalidad, la autoestima y la autoeficacia. Sin embargo, usaremos la base de Seligman quizá con pequeñas puntualizaciones realizadas más que nada por la traducción de palabras pero que en esencia mantienen lo transmitido por el autor y fundador de esta rama y creador del modelo PERMA. La figura a continuación expone esos cinco pilares que se expresan en este libro.

Figura 4. Pilares de la psicología positiva



Explicaremos a continuación cada uno de los pilares, mencionaremos su definición y características, así como aplicaciones de cada uno de los elementos en las especialidades psicológicas y sugerencias de intervenciones para cultivar e incorporar el uso de cada uno de esos pilares en nuestra vida diaria.

Emociones positivas

Las emociones positivas son experiencias subjetivas que se asocian con valencia placentera, evaluaciones positivas y tendencias de acción prosociales (Fredrickson, 2009). Entendiendo que no se pretende desterrar de la vida del ser humano todo lo que el medio que le rodea implica, las preocupaciones, problemas o carencias no se pueden extinguir porque muchas de ellas no están en nuestro control. Pero si esta en nuestro control aquello que desarrollamos y a lo que ponemos más atención para que nuestra actitud y vida diaria reflejen satisfacción personal.



Las emociones positivas se caracterizan por:

- **Elevación:** Describe cómo estas emociones incrementan el estado de ánimo, generando sentimientos de alegría, satisfacción y bienestar general.
- **Ampliación:** Se refiere a la capacidad de las emociones positivas para expandir el repertorio cognitivo. Según la teoría de la ampliación y construcción de Fredrickson (2009), las emociones positivas no solo nos hacen sentir bien, sino que también abren nuestra mente, aumentando la flexibilidad cognitiva y fomentando la creatividad.
- **Construcción:** Señala cómo las emociones positivas fortalecen los recursos psicológicos y las relaciones sociales. Estas emociones fomentan comportamientos prosociales y el desarrollo de habilidades interpersonales, como la empatía y la cooperación.

Existe una amplia variedad de emociones positivas, algunas de las más relevantes son:

Alegría: Intensa experiencia de placer y felicidad asociada a eventos positivos.

Felicidad: Estado de bienestar general caracterizado por satisfacción con la vida.

Gratitud: Sentimiento de agradecimiento por las cosas buenas de la vida.

Amor: Emoción compleja que involucra afecto, cuidado y respeto hacia otra persona.

Esperanza: Confianza en que las cosas mejorarán en el futuro.

Aplicaciones de las Emociones Positivas en las Especialidades Psicológicas:

Las emociones positivas tienen aplicaciones relevantes en diversas áreas de la psicología, como:

- Psicología clínica: Intervenciones para la depresión, la ansiedad y el estrés; promoción de la felicidad y el bienestar.
- Psicología educativa: Fomento del aprendizaje positivo y la motivación en el aula.
- Psicología social o comunitaria: Intervenciones para mejorar las relaciones interpersonales, la cohesión grupal y el bienestar social.
- Psicología organizacional: Promoción de la salud mental en el trabajo, la satisfacción laboral y el liderazgo positivo.

Intervenciones para Cultivar las Emociones Positivas

Existen diversas estrategias para cultivar las emociones positivas, como:

- Prácticas de gratitud: Expresar agradecimiento por las cosas buenas de la vida, y hacerlo de forma regular.
- Saborear los momentos positivos: Prestar atención y disfrutar de las experiencias positivas.
- Fortalecimiento de las relaciones sociales: Interactuar con personas positivas y construir relaciones significativas.
- Realización de actividades gratificantes: Participar en actividades que generen satisfacción y bienestar.
- Desarrollo de fortalezas de carácter: Cultivar virtudes como la amabilidad, la resiliencia y el optimismo.

Se puede evaluar que el aporte de cultivar emociones positivas radica en mejorar los procesos internos de cada ser humano, así como su interacción con el medio que le rodea, la motivación estará expresada en mejorar la satisfacción personal. Las emociones positivas son un componente fundamental del bienestar individual y social y la psicología positiva ofrece un marco teórico y práctico para comprender, cultivar y aplicar las emociones positivas en diferentes contextos.

Compromiso

El compromiso se refiere a un estado en el cual las personas están profundamente involucradas en una actividad que les absorbe por completo, lo que comúnmente se conoce como “flujo” (Csikszentmihalyi, 2008). Se debe mencionar que aparece como “*flow*” en los tratados de lengua inglesa y cuya traducción sería flujo; este estado se caracteriza por una concentración intensa, la pérdida de la noción del tiempo y la inmersión total en la tarea. El compromiso va más allá de simplemente realizar actividades; implica una conexión profunda con lo que se está haciendo, lo cual lleva a una sensación de satisfacción y crecimiento personal.

El compromiso se caracteriza por:

- **Inmersión:** Implica una participación total en una actividad que consume la atención de la persona.
- **Desafío y habilidad:** Ocurre cuando la tarea presenta un desafío adecuado a las habilidades de la persona, ni demasiado fácil ni demasiado difícil.
- **Retroalimentación inmediata:** Las personas obtienen respuestas claras y directas sobre su desempeño, lo que refuerza su implicación en la actividad.

El compromiso se manifiesta en diversas formas, entre ellas:

- **Flujo:** Un estado de concentración y disfrute en la actividad que se está realizando.
- **Pasión:** Una fuerte inclinación por una actividad que es significativa y gratificante.
- **Resiliencia:** La capacidad de persistir en una tarea o meta a pesar de los obstáculos.

Aplicaciones del Compromiso en las Especialidades Psicológicas

El compromiso es un componente esencial en diversas áreas de la psicología, tales como:

- **Psicología del deporte:** Promoción del estado de flujo para mejorar el rendimiento y la satisfacción del atleta.
- **Psicología educativa:** Fomento del compromiso en el aprendizaje para mejorar la concentración y el rendimiento académico.
- **Psicología organizacional:** Fomento del compromiso laboral para aumentar la productividad y la satisfacción en el trabajo.

Intervenciones para Fomentar el Compromiso

Existen varias estrategias para cultivar el compromiso en la vida diaria:

- **Establecimiento de metas claras:** Definir metas alcanzables que motiven y guíen la acción.
- **Desarrollo de habilidades:** Fomentar el aprendizaje y la práctica constante para mejorar las competencias necesarias.
- **Búsqueda de actividades gratificantes:** Identificar y participar en actividades que generen satisfacción y un sentido de propósito.
- **Retroalimentación constructiva:** Proveer información clara y útil sobre el desempeño para mantener el interés y la motivación.

El compromiso es fundamental para experimentar un sentido de propósito y satisfacción en la vida. Al desarrollar un estado de flujo, las personas pueden alcanzar un nivel más alto de rendimiento y bienestar.

Relaciones Positivas

Las relaciones interpersonales son un componente fundamental de la Psicología Positiva. Establecer relaciones positivas y saludables con amigos, familiares y seres queridos es esencial para nuestro bienestar emocional. Según Barbara Fredrickson, las relaciones positivas pueden actuar como un amortiguador contra el estrés y la depresión. La empatía, la conexión y el apoyo social no solo nos brindan consuelo en tiempos de dificultad, sino que también fomentan un sentido de pertenencia y contribuyen a nuestra felicidad general.

Cultivar relaciones positivas implica desarrollar habilidades de comunicación efectiva, fomentar relaciones significativas y practicar la empatía y la compasión hacia los demás. Al hacerlo, creamos un círculo de apoyo que puede enriquecer nuestras vidas y mejorar nuestra salud mental y emocional. Será entonces de vital importancia dotar a las comunidades académicas de este pilar esencial beneficiando una educación diferente como lo mencionamos en capítulos anteriores.

Las relaciones positivas son conexiones interpersonales que promueven el bienestar y la satisfacción en la vida. Seligman (2011) destaca que las relaciones son fundamentales para el bienestar porque los seres humanos son inherentemente sociales, y el apoyo mutuo y la conexión emocional fortalecen el sentido de pertenencia y felicidad.

Las relaciones positivas se caracterizan por:

- **Apoyo emocional:** Ofrecer y recibir comprensión, empatía y afecto en momentos de necesidad.
- **Interacción social saludable:** Mantener comunicación y comportamientos que fomenten la confianza y el respeto mutuo.
- **Reciprocidad:** Un equilibrio en el dar y recibir, donde ambas partes se sienten valoradas y atendidas.

Las relaciones positivas pueden manifestarse en diversas formas:

- **Amistad:** Vínculos cercanos basados en la confianza, el respeto y la compañía mutua.
- **Familia:** Relaciones estrechas con miembros de la familia que ofrecen apoyo y amor incondicional.
- **Comunidades:** Participación en grupos o comunidades que brindan un sentido de pertenencia y apoyo social.

Aplicaciones de las Relaciones Positivas en las Especialidades Psicológicas

Las relaciones positivas tienen un impacto significativo en diversas áreas de la psicología, tales como:

- **Psicología clínica:** Intervenciones para fortalecer las relaciones familiares y mejorar la comunicación interpersonal.
- **Psicología social:** Estudio de las dinámicas grupales y cómo las relaciones afectan el comportamiento colectivo.
- **Psicología organizacional:** Creación de ambientes laborales que promuevan relaciones positivas entre los empleados.

Intervenciones para Cultivar Relaciones Positivas

Existen varias estrategias para fomentar relaciones positivas en la vida diaria:

- **Comunicación efectiva:** Desarrollar habilidades de escucha activa y expresión clara para mejorar la interacción con los demás.
- **Empatía y compasión:** Practicar la empatía y mostrar compasión hacia los demás para fortalecer los lazos emocionales.
- **Resolución de conflictos:** Aprender y aplicar técnicas de resolución de conflictos para mantener relaciones saludables.
- **Participación social:** Involucrarse en actividades comunitarias o sociales que promuevan la conexión y el apoyo mutuo.

Las relaciones positivas son esenciales para el bienestar emocional y social. Al cultivar conexiones saludables y significativas, las personas pueden experimentar un mayor sentido de pertenencia y satisfacción en sus vidas.

Significado: Encontrar propósito en la vida diaria

El significado, implica descubrir un propósito en nuestras vidas, una razón más grande que nosotros mismos. Viktor Frankl, autor de “El Hombre en Busca de Sentido”, argumenta que encontrar un significado en nuestras experiencias es esencial para la resiliencia y la satisfacción. De alguna forma nuestro cerebro está familiarizado con la necesidad de dar respuestas a todo cuanto le sea posible pero en este caso lograr que además esa respuesta tenga un sentido o un significado es decisivo para el bienestar humano pues ofrece dirección y propósito, como un mapa que te permite sortear desafíos y retos hasta encontrar el tesoro, que bien podría ser las metas cumplidas y la satisfacción a largo plazo

El significado se caracteriza por:

- **Propósito:** Tener metas y objetivos que den dirección a la vida.
- **Conexión trascendental:** Sentirse parte de algo más grande que uno mismo, ya sea una comunidad, una causa, o un sistema de creencias.
- **Satisfacción personal:** La percepción de que las acciones y elecciones de vida son coherentes con los valores y principios personales.

El significado puede manifestarse en diversas formas, como:

- **Creencias espirituales:** La fe en un poder superior o en principios que guían la vida.
- **Servicio a los demás:** Realizar actos de bondad o contribuir a la comunidad de manera significativa.
- **Vinculación con valores personales:** Vivir de acuerdo a los valores y principios que uno considera importantes.

Aplicaciones del Significado en las Especialidades Psicológicas

El significado tiene aplicaciones importantes en varias áreas de la psicología, tales como:

- **Psicología clínica:** El significado juega un papel crucial en intervenciones diseñadas para ayudar a las personas a encontrar sentido en situaciones de crisis, como la pérdida, el duelo o enfermedades graves. Trabajar con los pacientes para que identifiquen y desarrollen un sentido de propósito puede mejorar su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos.
- **Psicología de la salud:** En este ámbito, el significado es fundamental para promover comportamientos saludables y un bienestar integral. Las personas que encuentran un propósito claro en sus vidas tienden a cuidar mejor de su salud física y mental, ya que ven estas acciones como parte de su misión personal o contribución a algo más grande.
- **Psicología educativa:** En la educación, fomentar un sentido de significado en los estudiantes puede ser clave para su éxito académico y personal. Cuando los estudiantes ven que lo que aprenden y las actividades que realizan en la escuela están alineadas con sus valores personales y aspiraciones, es más probable que se sientan motivados y comprometidos. Además, los educadores pueden integrar temas de significado y propósito en el currículo, ayudando a los estudiantes a conectar el aprendizaje con su vida diaria y futura, lo cual puede reducir el abandono escolar y aumentar la satisfacción académica.

Intervenciones para Cultivar el Significado

Existen varias estrategias para ayudar a las personas a encontrar y cultivar el significado en sus vidas:

- **Exploración de valores:** Identificar y reflexionar sobre los valores personales para guiar las decisiones y acciones.
- **Participación en causas significativas:** Involucrarse en actividades o proyectos que tengan un impacto positivo en los demás o en la sociedad.
- **Reflexión y autoexploración:** Dedicar tiempo a la introspección para comprender el propósito personal y cómo se alinea con las acciones diarias.
- **Narrativas personales:** Reescribir la historia de vida personal de manera que resalte el significado y el propósito en las experiencias vividas.

El significado es un pilar central para alcanzar una vida plena y satisfactoria. Al encontrar y cultivar un propósito en la vida, las personas pueden experimentar un mayor bienestar y una resiliencia frente a las adversidades.

Logro

El logro se refiere al sentimiento de satisfacción que se obtiene al alcanzar metas y cumplir objetivos personales. Según Seligman (2011), el logro es fundamental para el bienestar porque refuerza la autoestima, la autoconfianza, y proporciona un sentido de competencia y autonomía. Las personas que buscan activamente el logro experimentan una mayor sensación de realización y propósito en sus vidas, ya que ven sus esfuerzos recompensados por los resultados obtenidos.

El logro se caracteriza por:

- **Metas alcanzables:** Establecimiento y cumplimiento de objetivos que son desafiantes pero realistas, lo cual permite un sentido de progreso y éxito personal.
- **Perseverancia:** La capacidad de mantener el esfuerzo y la determinación para alcanzar los objetivos a pesar de los obstáculos y las dificultades.
- **Reconocimiento personal:** Sentir orgullo por los propios logros y avances, lo que fortalece la autoestima y motiva a continuar persiguiendo nuevas metas.

El logro se manifiesta en diversas formas, como:

- **Superación personal:** Mejora continua de habilidades, conocimientos o capacidades a través de la práctica y la dedicación.

- **Éxito profesional:** Alcanzar metas y objetivos en el ámbito laboral o académico, lo cual refuerza la identidad y el sentido de propósito en estas áreas.
- **Realización de sueños y aspiraciones:** Cumplir con metas a largo plazo que son significativas a nivel personal, como completar un proyecto importante o alcanzar una meta de vida.

Aplicaciones del Logro en las Especialidades Psicológicas

El logro tiene un impacto relevante en diversas áreas de la psicología, tales como:

- **Psicología educativa:** Fomento de la motivación y el logro académico en los estudiantes, ayudándolos a establecer metas claras y trabajar hacia su consecución.
- **Psicología organizacional:** Promoción del logro en el lugar de trabajo para mejorar el desempeño y la satisfacción laboral, fomentando un entorno en el que los empleados se sientan motivados para alcanzar sus objetivos.
- **Psicología del deporte:** Ayuda a los atletas a establecer y alcanzar objetivos que mejoren su rendimiento, lo que contribuye a su bienestar psicológico y a su éxito en la competencia.

Intervenciones para Fomentar el Logro

Existen diversas estrategias para ayudar a las personas a establecer y alcanzar sus metas:

- **Establecimiento de metas SMART:** Definir metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo determinado, lo que aumenta la probabilidad de éxito.
- **Desarrollo de la resiliencia:** Fomentar la capacidad de recuperarse de los fracasos y persistir en la consecución de los objetivos, lo cual es crucial para el logro a largo plazo.
- **Autoevaluación y retroalimentación:** Animar a las personas a reflexionar sobre su progreso y a recibir retroalimentación constructiva, lo que les permite ajustar sus estrategias y continuar avanzando.
- **Celebración de logros:** Reconocer y celebrar los éxitos, grandes y pequeños, lo que refuerza la motivación y la autoestima, y prepara el terreno para futuros logros.

El logro es un componente esencial para experimentar un sentido de competencia y satisfacción en la vida. Al establecer y alcanzar metas, las personas no solo mejoran sus habilidades y conocimientos, sino que también desarrollan una mayor confianza en sí mismas y un sentido de propósito que enriquece su bienestar general.

Análisis de cómo estos pilares influyen en la calidad de vida.

La influencia de los pilares de la Psicología Positiva en la calidad de vida es evidente en diversos estudios y ejemplos. Individuos que practican la gratitud regularmente reportan niveles más altos de bienestar y satisfacción. Por ejemplo, Emmons (2003) destaca que “las personas que llevaron un diario de gratitud experimentaron una mayor satisfacción con la vida y una reducción en los síntomas de depresión” (p. 377). Este hallazgo subraya la importancia de enfocarse en lo positivo como una estrategia efectiva para mejorar la salud mental.

Aquellos que encuentran un propósito significativo en su trabajo tienden a sentirse más realizados y comprometidos. La teoría del flujo de Csikszentmihalyi (2008) sugiere que el “compromiso completo en una tarea desafiante puede llevar a experiencias de fluidez, un estado de profundo compromiso y satisfacción” (p. 74). Este estado no solo contribuye al bienestar personal, sino que también potencia el rendimiento y la creatividad en el ámbito laboral.

Las personas que mantienen relaciones positivas y sólidas tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y depresión. Un estudio reciente publicado en 2021 encontró que “las personas con redes sociales amplias y de apoyo mostraron una mayor resiliencia frente a eventos estresantes y una menor probabilidad de desarrollar síntomas depresivos a lo largo del tiempo” (Haslam et al., 2021, p. 5). Estos hallazgos subrayan que las relaciones interpersonales son un factor fundamental no solo para la salud mental, sino también para la longevidad y la calidad de vida.

En resumen, la Psicología Positiva nos ofrece una perspectiva valiosa para vivir una vida más plena y satisfactoria. Sus pilares fundamentales nos recuerdan que la búsqueda de emociones positivas, el compromiso con actividades significativas y el cultivo de relaciones positivas son pasos esenciales hacia el bienestar y el florecimiento humano. La aplicación de estos principios puede llevarnos a una vida más rica en significado, conexión y alegría, respaldada por la investigación científica y el trabajo de destacados autores en el campo de la Psicología Positiva.

Capítulo 3

Autodescubrimiento y fortalezas personales

El autodescubrimiento y las fortalezas personales son componentes esenciales en el marco de la psicología positiva. Esta disciplina, que se centra en el bienestar y el florecimiento humano, subraya la importancia de que los individuos identifiquen y desarrollen sus fortalezas internas para alcanzar una vida plena y significativa. El proceso de autodescubrimiento no solo facilita el reconocimiento de las propias capacidades, sino que también fomenta una mayor autoconciencia, permitiendo que las personas vivan en congruencia con sus valores y aspiraciones más profundas.

Al explorar nuestras fortalezas personales, se abre un camino hacia la autorrealización, donde el enfoque se desplaza de corregir debilidades hacia potenciar aquello que nos hace únicos y resilientes. Según Seligman (2011), “las fortalezas personales son herramientas fundamentales para el bienestar, ya que permiten a las personas enfrentar desafíos con una mentalidad positiva y creativa” (p. 85). Este enfoque fortalece la autoconfianza y contribuye al desarrollo de una vida más satisfactoria y equilibrada.

Autodescubrimiento

El autodescubrimiento es un proceso continuo y dinámico que implica la comprensión profunda de uno mismo, incluyendo valores, emociones, pensamientos, y comportamientos. Es una pieza central en la construcción de una identidad sólida y en el desarrollo de una vida auténtica y plena. A lo largo de este apartado, se explorarán los siguientes subtemas: la importancia del autoconocimiento, las dimensiones del autoconocimiento, las herramientas para el autoconocimiento, y la relación entre autoconocimiento y bienestar.

Importancia del Autodescubrimiento

El autodescubrimiento llamado por otros autores autoconocimiento, es fundamental para el desarrollo personal y profesional, ya que permite a las personas identificar sus fortalezas y áreas de mejora, así como tomar decisiones alineadas con sus valores y objetivos de vida. Según Goleman (2021), “el autoconocimiento es la piedra angular de la inteligencia emocional, permitiendo a las personas comprender sus emociones y cómo estas afectan su comportamiento” (p. 43). Al comprender mejor quiénes somos y cómo reaccionamos ante diversas situaciones, podemos tomar decisiones más consientes y adaptativas.

Además, el autodescubrimiento promueve la autenticidad, lo que a su vez favorece la congruencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Cuando las personas actúan en consonancia con sus valores y creencias, experimentan una mayor satisfacción y bienestar general.

Dimensiones del Autodescubrimiento

El autodescubrimiento se puede desglosar en varias dimensiones que abarcan diferentes aspectos de la identidad personal:

- 1. Autoconciencia Emocional:** Esta dimensión implica la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones. Las personas con alta autoconciencia emocional son capaces de identificar lo que sienten en cualquier momento dado y comprender las causas subyacentes de esas emociones. Este conocimiento emocional es crucial para manejar el estrés y mantener relaciones interpersonales saludables.
- 2. Autoconciencia Cognitiva:** Se refiere a la capacidad de comprender nuestros propios patrones de pensamiento y cómo estos influyen en nuestro comportamiento y emociones. Señala que la capacidad de identificar pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas es fundamental para el cambio terapéutico en la terapia cognitivo-conductual.
- 3. Autoconciencia de Valores:** Este aspecto del autoconocimiento implica el entendimiento de nuestros valores fundamentales y cómo estos guían nuestras decisiones y acciones. Los valores actúan como principios directivos en la vida de las personas, proporcionando un marco de referencia para la toma de decisiones y la definición de prioridades.
- 4. Autoconciencia de Fortalezas y Debilidades:** Reconocer nuestras fortalezas y debilidades nos permite establecer metas realistas y desarrollar estrategias efectivas para alcanzar el éxito. Según Peterson y Seligman (2004), la identificación de fortalezas personales es un componente clave para el desarrollo del bienestar y la resiliencia.

Herramientas para el Autoconocimiento

El proceso de autoconocimiento puede ser facilitado por diversas herramientas y técnicas que ayudan a las personas a explorar y reflexionar sobre sí mismas:

- 1. Diario Personal:** Mantener un diario es una de las herramientas más efectivas para fomentar el autoconocimiento. Escribir sobre nuestras experiencias, emociones y pensamientos nos permite procesar y comprender mejor lo que sucede en nuestra vida. También se puede sugerir la escritura expresiva que mejora el autoconocimiento y también tiene beneficios para la salud mental y emocional.
- 2. Test de Personalidad:** Las pruebas de personalidad, siempre que sean aplicadas y valoradas por un profesional de la rama, proporcionan información valiosa sobre nuestras preferencias y tendencias comportamentales. Estas herramientas nos permiten identificar patrones de comportamiento y áreas en las que podemos crecer.
- 3. Mindfulness y Meditación:** La práctica del mindfulness, o atención plena, es otra herramienta poderosa para el autoconocimiento. Se define el mindfulness como la capacidad de prestar atención al momento presente de manera intencional y sin juicio. Esta práctica nos ayuda a ser más conscientes de nuestros pensamientos y emociones, permitiéndonos responder a las situaciones de manera más consciente y menos reactiva.
- 4. Feedback de Otros:** Obtener retroalimentación de personas de confianza puede proporcionar una perspectiva externa sobre aspectos de nosotros mismos que tal vez no

percibimos claramente. El feedback constructivo es esencial para el desarrollo personal y profesional, ya que nos permite ver áreas de mejora y fortalezas desde una perspectiva externa.

Autodescubrimiento y Bienestar

El autodescubrimiento tiene una relación directa con el bienestar psicológico y emocional. Las personas que tienen un alto grado de autoconocimiento tienden a experimentar mayores niveles de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo. Se requiere identificar el autoconocimiento como un componente clave del bienestar psicológico, junto con la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno y el propósito en la vida.

Además, el autoconocimiento facilita la regulación emocional, lo que a su vez contribuye al manejo del estrés y la ansiedad. Las personas con un alto grado de autoconciencia emocional son más capaces de regular sus emociones de manera efectiva, lo que les permite enfrentar situaciones estresantes con mayor resiliencia.

El proceso de autoconocimiento también fomenta la autorrealización, que es el logro de nuestro máximo potencial. Maslow (1943) sugiere que la autorrealización es la culminación de la jerarquía de necesidades, y que solo se puede alcanzar cuando tenemos un conocimiento profundo de nosotros mismos y actuamos en congruencia con ese conocimiento.

Desafíos del Autoconocimiento

Aunque el autoconocimiento ofrece muchos beneficios, también presenta varios desafíos. Uno de los principales es la resistencia que muchas personas muestran ante el cambio. A menudo, se tiende a evitar el análisis de facetas propias que resultan desagradables o incómodas. Asimismo, el proceso de conocerse mejor puede obligarnos a enfrentar partes de nuestra identidad que no coinciden con la imagen que nos hemos formado de nosotros mismos, lo que puede provocar una sensación de disonancia cognitiva.

Otro desafío es el sesgo de autocomplacencia, que es la tendencia a percibirnos a nosotros mismos de manera más positiva de lo que realmente somos. Probablemente esto se deba a que damos este paso para poder adaptarnos mejor al medio que nos rodea, claro que un uso excesivo de esa autocomplacencia es perder de vista una comprensión genuina de nosotros mismos y limitar el crecimiento personal.

Fortalezas Personales

En la Psicología Positiva, uno de los conceptos centrales es el de las fortalezas personales, que se refieren a los atributos innatos o adquiridos que nos permiten pensar, actuar y sentir de maneras que nos hacen florecer y experimentar un bienestar duradero.

Identificación de fortalezas individuales.

El proceso de identificación de nuestras propias fortalezas personales es esencial para el auto-descubrimiento y el crecimiento personal. En la Psicología Positiva, se considera que cada individuo posee una serie de atributos intrínsecos que pueden ser fuentes de poder y bienestar.

Por ejemplo, El libro *“Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”* de Martin E. Seligman y Christopher Peterson, publicado en 2004 por la American Psychological Association, es un libro de referencia académica y de investigación en el campo de la Psicología Positiva. Este tipo de publicación es una obra de gran importancia en el campo de la psicología, ya que presenta una clasificación y descripción exhaustiva de las fortalezas de carácter y virtudes humanas, de ella se desprende un cuestionario de fortalezas de carácter, siendo una de las primeras herramientas usadas en el análisis de fortalezas individuales. Al completar este u otros cuestionarios, las personas pueden obtener una visión más clara de sus cualidades inherentes, como la honestidad, la gratitud, la creatividad, la perseverancia y muchas otras.

Una vez que identificamos nuestras fortalezas, estamos mejor preparados para aplicarlas en nuestra vida cotidiana. Esta identificación no solo nos brinda un mayor autoconocimiento, sino que también nos permite aprovechar nuestras cualidades positivas para enfrentar desafíos y lograr objetivos, se destaca entonces, la importancia de esta identificación de fortalezas en la búsqueda del bienestar y el florecimiento personal. Al conocer nuestras fortalezas, podemos trabajar en robustecerlas y aplicarlas de manera estratégica en diversas áreas de nuestra vida.

Para tal fin en el siguiente enlace puedes ingresar al servicio gratuito de la Universidad de Pennsylvania en su sección Authentic Happiness cuenta con varios cuestionarios sobre emociones y rasgos; por ejemplo, Cuestionario de Motivaciones Transgresoras, Escala de Depresión o Escala de Satisfacción con la vida. Estos grandes aportes tanto para el autodescubrimiento como para la identificación de fortalezas personales pueden ser desarrollados según tus intereses con la única recomendación de que no deberías realizar más de uno por día y en lo posible desarrollarlos aun con más espacios de tiempo a fin de no abrumar tu mente con un exceso de información.

Para usar esta página debes registrar un usuario y contraseña dicha actividad es sencilla y gratuita permitiendo conocer y analizar de forma introspectiva tu ser, es importante que el correo con el que realices el registro sea uno al que puede acceder con facilidad.

El uso de los diferentes cuestionarios es de su libre elección a excepción del **Cuestionario VIA de Fortalezas Personales** que **se solicita realizar** como un requerimiento para comprender mejor los temas que se están abordando.

A continuación, se muestra el enlace de acceso a dicho Cuestionario:

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>

Y el código QR, recuerde que es necesario registrarse para hacer uso de este portal



Luego de realizada esta actividad y teniendo en mente las fortalezas propias relevantes, así como las que debe desarrollar por estar en los perfiles más bajos a continuación analizaremos la importancia de aplicar fortalezas en la vida diaria.

Usar fortalezas en diversas áreas de la vida para alcanzar bienestar.

Aplicar nuestras fortalezas en diversas áreas de la vida es un enfoque clave para alcanzar el bienestar y la satisfacción. Cada una de nuestras fortalezas puede tener aplicaciones en diferentes aspectos de nuestra vida, desde el trabajo y las relaciones personales hasta nuestros intereses y pasatiempos. Sonja Lyubomirsky, en su libro *“La ciencia de la felicidad”*, enfatiza que el uso consciente de nuestras fortalezas puede generar un mayor sentido de logro y satisfacción.

Por ejemplo, si una persona descubre que posee la fortaleza de la creatividad, puede aplicarla en su carrera profesional para encontrar soluciones innovadoras a los desafíos. Al mismo tiempo, puede utilizar esta fortaleza en su vida personal para expresarse de manera artística o explorar nuevas actividades creativas. Las fortalezas, como la gratitud o la curiosidad, pueden enriquecer las relaciones personales y contribuir a un ambiente más positivo y armonioso. La aplicación intencionada de las fortalezas en diversas áreas de la vida puede llevar a una mayor sensación de bienestar y una vida más significativa.

Fomentar la autoconfianza y el crecimiento personal.

El fomento de la autoconfianza y el crecimiento personal está estrechamente relacionado con el reconocimiento y la aplicación de las fortalezas personales. Cuando identificamos y utilizamos nuestras fortalezas de manera deliberada, experimentamos un aumento en la autoestima y la confianza en nuestras habilidades y capacidades. Carol Dweck, conocida por su trabajo sobre la mentalidad de crecimiento, sostiene que la creencia en la capacidad de desarrollarnos y mejorar a través del esfuerzo y la práctica es esencial para el crecimiento personal.

Al aplicar nuestras fortalezas, enfrentamos desafíos con mayor seguridad y resiliencia. Cada logro y superación refuerza nuestra autoconfianza y nos impulsa a buscar más oportunidades de desarrollo personal. Barbara Fredrickson, en su investigación sobre emociones positivas, destaca que el cultivo de nuestras fortalezas puede abrir la puerta a una espiral ascendente de bienestar y crecimiento.

En resumen, el autodescubrimiento y la aplicación consciente de nuestras fortalezas personales son elementos esenciales en la búsqueda de una vida de bienestar y crecimiento. Identificar nuestras fortalezas, aplicarlas en diversas áreas de la vida y fortalecer nuestra autoconfianza pueden llevarnos a experimentar un mayor sentido de logro, satisfacción y desarrollo personal. Al seguir el consejo de expertos en este campo y explorar nuestras fortalezas únicas, podemos avanzar hacia una vida más plena y significativa.

Capítulo 4

Crecimiento personal y su impacto en el bienestar emocional

El crecimiento personal es un proceso fundamental en la búsqueda de una vida plena y satisfactoria. Se refiere a la continua expansión de nuestros conocimientos, habilidades y autoconocimiento a lo largo del tiempo. En el contexto de la Psicología Positiva, el crecimiento personal se considera un elemento clave para el bienestar emocional y la realización personal.

Experimentar el crecimiento personal implica desafiarnos a nosotros mismos, establecer metas significativas y buscar nuevas experiencias. Para ello los tres apartados anteriores grafican las bases de la psicología positiva, sus pilares fundamentales y el camino de autodescubrimiento y fortalezas personales que se ha de transitar a fin de llegar a este anhelado crecimiento personal.

Para generar una comprensión de ese impacto abordaremos algunos subtemas que son ejes importantes para incorporar la psicología positiva a la vida diaria y que están ilustrados en la siguiente grafica.

Figura 5. Ejes del crecimiento personal y su impacto



Hemos de considerar cada uno de estos ejes primordial en el crecimiento personal y en el desarrollo de autoconfianza que se traduce en una mayor resiliencia emocional, lo que significa que somos más capaces de lidiar con el estrés y las dificultades de la vida cotidiana. Es sencillo suponer entonces que cada paso de crecimiento o desarrollo personal lleva siempre al ser humano hacia adelante.

Experimentar el estado de flujo en actividades significativas.

El estado de flujo, un concepto pionero en la Psicología Positiva, representa un estado mental de completa inmersión y concentración en una actividad, donde el tiempo parece detenerse

y las preocupaciones desaparecen. Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los principales expertos en este campo, expresa que el flujo “es la manera en que la gente describe su estado mental cuando la conciencia está ordenada armoniosamente” (Csikszentmihalyi, 2008, p. 20). Este estado se alcanza cuando el desafío de la tarea se equilibra perfectamente con las habilidades y capacidades de la persona involucrada. En otras palabras, cuando nos enfrentamos a una actividad significativa que despierta nuestra pasión y compromiso, podemos ingresar en el estado de flujo.

Experimentar el estado de flujo tiene un impacto profundo en nuestra vida. Según Csikszentmihalyi, el flujo no solo nos brinda una sensación de satisfacción inmediata, sino que también contribuye al crecimiento personal y al bienestar a largo plazo. En este estado, nos enfrentamos a desafíos que están a la altura de nuestras habilidades, lo que nos permite aprender y crecer. Como afirmó el autor, “en el flujo, estamos comprometidos en una actividad que nos hace sentir más vivos y con un mayor sentido de autoeficacia” (Csikszentmihalyi, 2008, p. 60).

Además de la satisfacción y el bienestar, el estado de flujo también está relacionado con la mejora de nuestras habilidades y competencias. Cuando estamos completamente inmersos en una actividad significativa, estamos motivados a superarnos a nosotros mismos y a mejorar constantemente. Este proceso de mejora continua no solo es intrínsecamente gratificante, sino que también nos lleva a niveles más altos de desempeño y competencia en las áreas en las que experimentamos flujo.

El impacto del flujo va más allá del momento presente, ya que este estado también tiene implicaciones para nuestra felicidad y satisfacción a largo plazo. Csikszentmihalyi (2008) argumenta que las experiencias de flujo contribuyen a lo que él llama “la creación de una vida plena”, donde la acumulación de momentos de flujo conduce a una vida rica en significado y satisfacción. Las personas que experimentan regularmente el flujo tienden a tener una percepción más positiva de sus vidas y reportan niveles más altos de felicidad y realización.

El flujo también juega un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia. Al enfrentar desafíos adecuados a nuestras habilidades en el estado de flujo, desarrollamos una mayor capacidad para manejar la adversidad y recuperarnos de las dificultades. Esto se debe a que el flujo nos enseña a enfrentar problemas complejos con una mentalidad enfocada y positiva, lo que aumenta nuestra autoconfianza y nuestra capacidad para abordar futuros desafíos.

Por otro lado, el estado de flujo tiene beneficios sociales. Las actividades grupales que permiten la experiencia de flujo, como el trabajo en equipo en deportes, proyectos creativos o colaboraciones profesionales, fortalecen los lazos entre los miembros del grupo. El sentido de propósito compartido y la experiencia colectiva de inmersión crean una conexión más profunda y un sentido de comunidad.

Finalmente, es importante destacar que el flujo no es un estado que se alcanza por casualidad; requiere una inversión consciente en actividades que sean desafiantes y significativas. Crear condiciones para el flujo implica buscar constantemente oportunidades para aprender y crecer, al tiempo que cultivamos nuestras pasiones y competencias. Como resultado, el flujo no solo

mejora nuestra calidad de vida en el presente, sino que también nos guía en la búsqueda de una vida más rica y significativa en general.

Impacto de las relaciones en el bienestar emocional.

Las relaciones interpersonales desempeñan un papel fundamental en la construcción y el mantenimiento del bienestar emocional. Como destacó el influyente psicólogo Ed Diener, las conexiones sociales sólidas y satisfactorias son cimientos del bienestar humano. Las relaciones nos brindan apoyo emocional, un sentido de pertenencia y la oportunidad de compartir nuestras alegrías y desafíos. El simple acto de conectarnos con otros y experimentar un sentido de comunidad puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental.

Cuando experimentamos emociones positivas en las relaciones, como la alegría y la gratitud, ampliamos nuestra perspectiva mental y construimos recursos emocionales duraderos. Fredrickson sostiene que “las conexiones sociales positivas construyen un amortiguador emocional que nos protege de las adversidades de la vida”. (Fredrickson, 2001, p. 220)

Además, la calidad de nuestras relaciones desempeña un papel fundamental en cómo percibimos nuestro propio bienestar emocional. Las investigaciones han demostrado que las relaciones saludables se basan en la amistad y un profundo afecto. En estas relaciones positivas, encontramos apoyo mutuo, fomento de la autoestima y una sensación de seguridad emocional. La amistad y el afecto genuino se consideran componentes esenciales de las relaciones saludables y actúan como vínculos que las fortalecen.

Habilidades de comunicación y empatía.

Las habilidades de comunicación efectiva y la empatía son elementos fundamentales dentro de la psicología positiva. La comunicación basada en la empatía y la comprensión mutua permite crear conexiones más profundas. Al practicar la escucha activa y expresar nuestros pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa, fomentamos un diálogo abierto y honesto. Esto no solo fortalece nuestras relaciones, sino que también contribuye a un mayor autoconocimiento y a una mejor comprensión de nuestras propias necesidades.

En la sociedad actual, la calidad de nuestras interacciones y relaciones es crucial, comunicarnos de manera efectiva, tanto verbal como no verbalmente, es esencial para construir relaciones sólidas y saludables. La habilidad de expresar nuestras emociones, escuchar con empatía y comunicar nuestras necesidades de manera asertiva contribuye significativamente a nuestra satisfacción personal y al fortalecimiento de las conexiones con los demás.

A ello se suma la empatía, como la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, es un aspecto fundamental de la psicología positiva. Daniel Goleman, autor conocido por su trabajo en inteligencia emocional, resalta que la empatía es esencial para establecer conexiones genuinas con los demás y fomentar relaciones saludables. Al ponernos en el lugar

de los demás y comprender sus perspectivas y emociones, creamos una base sólida para la empatía y el entendimiento mutuo. Esta capacidad no solo nos permite conectarnos más profundamente con los demás, sino que también fortalece nuestro sentido de comunidad y pertenencia.

Para abordar el tema consideraremos algunas puntualizaciones sobre las habilidades de comunicación y de la empatía por separado.

Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva se establece como una habilidad fundamental en el contexto de la psicología positiva. Esta forma de comunicación implica expresar nuestras necesidades, deseos y emociones de manera directa y honesta, pero siempre respetando los derechos y sentimientos de los demás. Hoy en día la comunicación asertiva se concibe como una herramienta útil para poner límites sanos en las relaciones interpersonales, pero sin dejar de lado la comprensión del otro y de su punto de vista. “La comunicación efectiva y la asertividad son fundamentales para mejorar las relaciones interpersonales, pues permiten una mayor comprensión y un diálogo abierto” (Castro & Calzadilla 2021, p. 135).

Escucha Activa como Pilar de la Comunicación

La escucha activa es una habilidad crucial dentro de la comunicación efectiva. No se trata solo de oír las palabras del interlocutor, sino de comprender el mensaje completo, que incluye emociones, intenciones y contextos. La escucha activa requiere una atención plena y una disposición para entender profundamente al otro, lo que no solo facilita una comunicación más efectiva, sino que también promueve la empatía y el respeto mutuo. Al practicar la escucha activa, validamos los sentimientos y experiencias de los demás, lo que fortalece el vínculo interpersonal y fomenta una comunicación más fluida y significativa.

Comunicación No Verbal: Más Allá de las Palabras

La comunicación no verbal juega un papel vital en nuestras interacciones diarias y es fundamental para la construcción de relaciones sólidas. Los gestos, el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el contacto visual son elementos clave que complementan nuestras palabras y a menudo comunican más de lo que decimos verbalmente. Recordemos que incluso algunas de las manifestaciones de las emociones básicas son gestuales por ejemplo cejas fruncidas mostrarán enfado mientras que cejas levantadas serán señal de sorpresa.

Varios autores afirman que un porcentaje muy alto de la comunicación interpersonal es no verbal, lo que subraya la importancia de ser conscientes de estos aspectos en nuestras interacciones. Ser capaz de interpretar correctamente las señales no verbales de los demás y utilizar las nuestras de manera coherente refuerza la empatía y mejora la eficacia de la comunicación.

La comunicación no verbal sigue siendo un componente fundamental de la interacción humana, ya que afecta significativamente cómo se interpretan los mensajes y las emociones en diversas situaciones. Un estudio reciente de Asencios-Trujillo & Obispo-Asencios (2024) menciona que algunas conductas “percibidas como conductas no verbales asertivas, las cuales permiten modular los circuitos emocionales en función de un sistema de valores, influyendo en la disposición, motivación, interés y cognición de los estudiantes para el aprendizaje” (p. 1).

Empatía: Comprender y Conectar con los Demás

La empatía, definida como la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, es un aspecto fundamental de la psicología positiva y del crecimiento personal. Daniel Goleman (2021), en su trabajo sobre inteligencia emocional, resalta que la empatía es esencial para establecer conexiones genuinas con los demás y fomentar relaciones saludables. La empatía va más allá de la mera simpatía; implica un esfuerzo activo por entender las perspectivas y emociones de los demás. Al ponernos en el lugar del otro, no solo fortalecemos nuestras relaciones, sino que también ampliamos nuestra comprensión del mundo y cultivamos un sentido más profundo de humanidad y comunidad.

Desarrollar la empatía no solo beneficia nuestras relaciones, sino que también tiene un impacto positivo en nuestro propio bienestar. La investigación ha demostrado que las personas con altos niveles de empatía tienden a tener relaciones más satisfactorias y experimentan menos conflictos interpersonales. Además, la empatía nos permite construir un entorno más solidario y comprensivo, lo que a su vez fomenta el apoyo social y la cohesión comunitaria, factores clave para el bienestar individual y colectivo.

Resiliencia y afrontamiento positivo

La resiliencia y el afrontamiento positivo se enfocan en la capacidad de las personas para enfrentar y superar las adversidades de manera constructiva. Angela Duckworth, conocida por su investigación sobre la perseverancia y la pasión por los objetivos a largo plazo, resalta la importancia de la resiliencia en el logro del éxito. La resiliencia implica la habilidad de recuperarse de fracasos y desafíos, manteniendo la determinación y el enfoque en metas significativas. Como dice Duckworth, (2016) “la pasión y la perseverancia son esenciales para alcanzar metas a largo plazo, y la resiliencia es la fuerza que nos permite seguir adelante cuando enfrentamos dificultades” (p. 26).

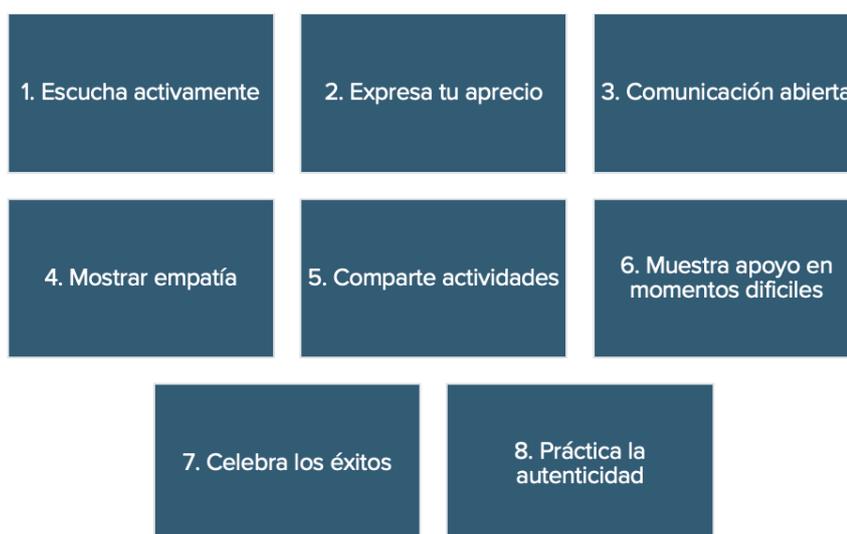
El afrontamiento positivo, por otro lado, se refiere a la capacidad de afrontar el estrés y las situaciones difíciles de una manera que promueva el crecimiento personal y el bienestar emocional. Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, aboga por un enfoque llamado “afrontamiento optimista”. Según Seligman, un enfoque optimista implica ver las dificultades como desafíos superables en lugar de obstáculos insuperables. Al adoptar una perspectiva optimista, no solo reducimos el estrés y la ansiedad, sino que también fomentamos la resiliencia y la adaptación positiva.

El afrontamiento positivo también implica la búsqueda de apoyo social. Los expertos señalan que la manera en que compartimos nuestras experiencias con otros y buscamos apoyo influye en cómo afrontamos el estrés. La comunicación abierta y receptiva en las relaciones puede proporcionar un valioso apoyo emocional. Al compartir nuestras experiencias y sentimientos con amigos y seres queridos, no solo aliviarnos la carga emocional, sino que también fortalecemos nuestras conexiones interpersonales, lo que a su vez contribuye a la resiliencia y al bienestar emocional.

Consejos para fomentar relaciones saludables y construir conexiones significativas.

Hemos creado una lista de 8 consejos prácticos para fomentar relaciones saludables, algunos enuncian ejemplos que puedes aplicar a tu entorno social ya sea familiar, académico, laboral o de pareja; esperamos que sean solo ideas que abran tu mente a una multitud de posibilidades en la búsqueda de conexiones significativas hemos compilado esos consejos en la figura 6 y después se encuentra la exposición de cada uno de ellos:

Figura 6. Consejos prácticos para fomentar relaciones saludables



- 1. Escucha activamente:** La investigación de Carl Rogers sobre la terapia centrada en la persona muestra que la escucha activa es esencial para comprender a los demás. Presta atención plena cuando alguien te hable, haz preguntas de seguimiento y muestra interés genuino en lo que dicen.

Practica la escucha activa al prestar total atención a la persona que habla. Ejemplo: Cuando un amigo comparte una preocupación, deja de lado las distracciones, incluida tu atención en el teléfono móvil y muestra interés genuino al hacer preguntas reflexivas, como “¿Cómo te sientes al respecto?”.

- 2. Expresa tu aprecio:** Aunque existen pocos estudios en el ámbito de la comunicación interpersonal es correcto decir que ellos se encontraron que expresar aprecio y gratitud fortalece las relaciones humanas. Expresar tus sentimientos de manera regular y sincera puede crear un ambiente positivo en las relaciones que mantienes en tu entorno.

Un ejemplo de expresar regularmente tu gratitud hacia los demás sería agradecer a tu pareja por su apoyo incondicional o a un colega por su colaboración en un proyecto.

- 3. Comunicación abierta:** En multitud de ocasiones se enfatiza la importancia de la comunicación abierta y la escucha activa; esto aplica a cualquier conexión emocional, es decir aplica a todas las relaciones interpersonales ya sea pareja, familia, trabajo entre otras. Pero es necesario hablar sobre tus pensamientos, sentimientos y expectativas de manera clara y respetuosa lo que facilita la comprensión mutua.

Además, ejercitar una comunicación abierta te permite adiestrarte en una resolución de conflictos constructiva, que lleve acuerdos y genere paz en el entorno, no siempre podemos estar de acuerdo o compartir puntos de vista iguales con las personas que forman parte de nuestra vida, pero definitivamente llegar incluso al acuerdo de no estar de acuerdo hace más agradable la relación.

Esta comunicación incluye establece límites saludables, la psicóloga Brené Brown sugiere que establecer límites claros es esencial para mantener relaciones saludables.

Ejemplo: Cuando surja un desacuerdo con un amigo, aborda el tema de manera respetuosa y busca soluciones en lugar de evitarlo. Otra premisa importante sería no centrarse en los culpables de la situación sino en los mecanismos para resolver.

- 4. Mostrar empatía:** Practicar la empatía es fundamental para construir y fortalecer nuestras relaciones con los demás. Consiste en hacer un esfuerzo consciente por ponerse en el lugar del otro, tratando de entender sus sentimientos y perspectivas, incluso cuando no compartimos su opinión. Esta habilidad es especialmente importante en momentos de tensión o dificultades, ya que puede generar apoyo emocional y comprensión mutua.

Por ejemplo, cuando un ser querido atraviesa una situación desafiante, una forma efectiva de mostrar empatía es decir algo como: “Entiendo que lo que estás viviendo debe ser muy complicado y doloroso para ti”.

- 5. Comparte actividades:** Sonja Lyubomirsky, experta en varios conceptos de la psicología positiva como la felicidad, señala que las relaciones requieren cuidado continuo. Dedicar tiempo de calidad a tus seres queridos, planificar actividades juntos, compartir pasatiempos y mostrar aprecio regularmente.

Participa en actividades conjuntas que disfruten juntos para fortalecer los lazos. Ejemplo: Planear una caminata en el bosque con un amigo o una tarde de cocina en familia para compartir momentos especiales, o una tarde de juegos de mesa después de ver un partido de fútbol, así se incluye las preferencias de todos.

- 6. Muestra apoyo en momentos difíciles:** Al hablar de las relaciones sociales y personales varios autores sugieren que proporcionar apoyo emocional durante momentos de dificultad fortalece las relaciones. Estar presente y ofrecer apoyo activo cuando alguien lo necesita crea conexiones más sólidas.

Ofrece apoyo activo en momentos difíciles para mostrar que te preocupas. Ejemplo: Si un familiar está enfermo, ofrece tu ayuda práctica y tu apoyo emocional para aliviar su carga.

- 7. Celebra los éxitos:** autores como Martin Seligman, enfatizan la importancia de celebrar los logros de los demás. Reconocer y celebrar los éxitos de tus seres queridos refuerza los lazos y promueve un ambiente positivo, no está por demás expresar que esta celebración no puede ser mera adulación, debe estar basada en hechos y logros conseguidos de forma legítima.

Esta celebración aporta a la autoestima y genera impacto positivo en la relación. Ejemplo: Felicita a un amigo por un logro importante, como graduarse o conseguir un nuevo trabajo.

- 8. Practica la autenticidad:** La investigación de Brené Brown sobre la vulnerabilidad y la autenticidad en las relaciones muestra que ser tu yo auténtico permite conexiones más profundas. No temas mostrar tus imperfecciones y vulnerabilidades en las relaciones cercanas.

Mostrar tu verdadero yo y compartir tus pensamientos y sentimientos honestamente, te permite fluir. Ejemplo: Comparte tus metas y deseos con tu pareja para construir una visión compartida del futuro. Cuéntales a tus padres tu plan de vida. Por loco que parezca dí a tu hermano, primo o mejor amigo un sueño que pueda parecer inalcanzable y que te gustaría hacer realidad.

Estos consejos prácticos, respaldados por investigaciones en psicología positiva pueden ayudarte a construir relaciones más saludables y significativas en tu vida.

Capítulo 5

Recursos y siguientes pasos

Para integrar la psicología positiva en la vida cotidiana es necesario usar practicas diarias que permitan cultivar la felicidad y el bienestar a la vez que potencializan nuestras fortalezas y desarrollamos nuevas habilidades para la vida

Incorporar la gratitud, el optimismo y la autocompasión también serán elementos que de a poco permitan germinar el desarrollo personal, y aunque este jamás podría ser un instructivo sobre como ser feliz ya que ese es un viaje individual con muchas aristas y conceptos propios en cada ser humano, si pretende ser una guía general en este camino donde el aprendizaje debe ir acompañado de las vivencias prácticas y reales si deseamos generar verdaderos cambios a corto, mediano y largo plazo.

Por todo ello hemos considera necesario brindar un apoyo adicional en este viaje hacia el bienestar que incluye una serie de libros y películas, así como sitios web recomendados para ampliar este tema.

También hablaremos de la importancia de guiar a quienes estén con nosotros a través de los cuadernillos de trabajo a un proceso auto eficaz de desarrollo y crecimiento

Libros recomendados de desarrollo personal basados en la psicología positiva

Estos libros están escritos en español y abordan una variedad de temas relacionados con el desarrollo personal y la psicología positiva. Pueden ser excelentes recursos para aquellos que deseen mejorar su bienestar e inteligencia emocional conocer mejor el interior y el entorno propio y encontrar más satisfacción en la vida.

1. “La auténtica felicidad “ de Martin Seligman–Este libro del fundador de la psicología positiva ofrece una introducción completa al tema, explicando los tres pilares de esta rama de la psicología.
2. “Fluir: una psicología de la felicidad” de Mihaly Csikzentmihalyi – En el su autor explica el concepto de “fluir”, un estado de concentración profunda y disfrute que se experimenta cuando estamos haciendo algo que nos apasiona y desafía a la vez.
3. “Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual” de Daniel Goleman–Explora cómo la inteligencia emocional puede contribuir al bienestar y al éxito en la vida.
4. “La fuerza de la voluntad” de Roy F. Baumeister y John Tierney–Examina el papel de la fuerza de voluntad en el logro de metas y la felicidad.
5. “El arte de no amargarse la vida” de Rafael Santandreu–Ofrece consejos prácticos para superar la negatividad y encontrar la felicidad.
6. “El arte de amargarse la vida” de Paul Watzlawick–A través del humor, este libro invita a reflexionar sobre cómo nos afectan nuestros propios pensamientos y actitudes.

7. “El hombre en busca del sentido” de Viktor Frankl – Este libro autobiográfico del psiquiatra Viktor Frankl quien sobrevivió al Holocausto, propone que el sentido de la vida es lo que nos da esperanza y nos permite superar las adversidades.
8. “El camino de la felicidad” de Jorge Bucay–Proporciona reflexiones sobre la búsqueda de la felicidad y el significado en la vida a través de cuentos y anécdotas inspiradoras.
9. “Como hacer que te pasen cosas buenas” Marian Rojas Estapé – Esta psiquiatra y escritora propone un enfoque científico para alcanzar la felicidad. La autora sostiene que la felicidad no es algo que te ocurre, sino algo que creamos. Para ellos, debemos entender cómo funciona nuestro cerebro y como gestionar nuestras emociones.
10. “Encuentra tu persona vitamina” Marian Rojas Estapé –Este libro explora el concepto de “persona vitamina”, es decir personas que nos aportan energía, felicidad y bienestar y que todos necesitamos para ser felices. El libro ofrece consejos para identificar y cultivar esas relaciones.

Películas recomendadas relacionados con la psicología positiva

El cine no solo es una fuente de entretenimiento, sino también una poderosa herramienta para explorar y comprender conceptos fundamentales de la psicología positiva. A través de historias inspiradoras y personajes complejos, muchas películas abordan temas como la resiliencia, la gratitud, el crecimiento personal y la búsqueda del bienestar. Este apartado presenta una selección de películas que no solo entretienen, sino que también invitan a la reflexión y ofrecen valiosas lecciones sobre cómo cultivar una vida plena y significativa. Estas películas destacan el poder de las emociones positivas, las relaciones humanas y la perseverancia en la superación de adversidades, proporcionando ejemplos visuales de los principios de la psicología positiva en acción.

1. “La Vida Es Bella” (La vita è bella)–Una película conmovedora sobre un padre que utiliza la imaginación y el amor para proteger a su hijo en un campo de concentración nazi, destacando la importancia del optimismo en tiempos difíciles.
2. “Siempre a tu Lado” (Hachi: A Dog’s Tale)–Esta conmovedora película narra la lealtad y el amor inquebrantable entre un perro y su dueño, destacando la importancia de las relaciones y el impacto positivo que pueden tener en nuestras vidas.
3. “Buscando la Felicidad” (The Pursuit of Happyness)–Esta película está basada en la verdadera historia de Chris Gardner, un hombre que lucha contra la adversidad para lograr una vida mejor para él y su hijo.
4. “Cadena de Favores” (Pay It Forward)–La película aborda la idea de hacer actos de bondad desinteresados para cambiar el mundo y cómo el positivismo puede influir en la vida de los demás.

5. “Come, Reza, Ama” (Eat Pray Love)—Basada en el libro de Elizabeth Gilbert, esta película sigue a una mujer que emprende un viaje de autodescubrimiento por todo el mundo en busca de la felicidad y el equilibrio.
6. “El Lado Luminoso de la Vida” (Silver Linings Playbook)—La película explora temas de salud mental y cómo el apoyo mutuo y las relaciones pueden desempeñar un papel crucial en la recuperación y la búsqueda de la felicidad.
7. “La Teoría del Todo” (The Theory of Everything)—Esta película biográfica se centra en la vida del físico Stephen Hawking y su lucha contra la enfermedad de ALS, mostrando cómo la pasión y el amor pueden superar las adversidades.
8. “Bajo el Sol de la Toscana” (Under the Tuscan Sun)—Una película que explora la idea de comenzar de nuevo y encontrar la alegría en medio de los cambios y desafíos en la vida.
9. “Un Sueño Posible” (The Blind Side)—Basada en una historia real, esta película resalta cómo una relación de apoyo puede cambiar la vida de una persona y promover el crecimiento personal.
10. “Patch Adams”—Esta película se basa en la vida del médico Patch Adams, quien utiliza el humor y la empatía para mejorar la vida de sus pacientes y promover la salud mental.

Buzón de mensajes positivos

El “Buzón de mensajes positivos” es una herramienta innovadora que puede implementarse en diversos entornos, como el familiar, laboral, escolar, universitario, o cualquier otro agente social que pretenda inspirar a los miembros de su comunidad a desarrollar bienestar emocional. Este recurso se puede colocar en lugares tranquilos, como una biblioteca en una institución educativa, proporcionando un espacio donde las personas puedan tanto recibir como compartir mensajes que les ayuden a mejorar su bienestar emocional.

Si bien existen iniciativas similares en el ámbito de la psicología positiva, ninguna es exactamente igual a la propuesta del “Buzón de mensajes positivos”. Por ejemplo, los **tableros de positividad** son utilizados en entornos educativos y laborales para que las personas compartan citas motivacionales, imágenes inspiradoras y mensajes positivos que refuercen un ambiente de apoyo y crecimiento personal (Selfpause, 2023). Estos tableros son herramientas visuales que buscan mantener un ambiente positivo, pero no ofrecen el mismo nivel de interacción y personalización que un buzón donde se pueden recibir mensajes directamente.

Además, las **actividades de creación de entornos positivos** en las escuelas, como la creación de espacios donde los estudiantes pueden compartir pensamientos positivos y expresar gratitud, promueven el bienestar colectivo y la construcción de una comunidad fuerte y cohesionada (Classroom Management Expert, 2023). Aunque estas actividades comparten la intención de fomentar un ambiente positivo, se diferencian de la propuesta del buzón en su formato y en cómo se distribuyen los mensajes entre los miembros de la comunidad.

Por otro lado, las **cajas de gratitud o de sugerencias positivas** permiten que los individuos depositen notas de agradecimiento o mensajes de aliento que luego pueden ser compartidos con otros (Brighthouse Education, 2023). Estas cajas cumplen una función similar, pero no están diseñadas específicamente para el intercambio bidireccional y la personalización que permite el “Buzón de mensajes positivos”.

El “Buzón de mensajes positivos” se distingue por su enfoque en la personalización y la reciprocidad, ya que permite tanto a recibir mensajes motivacionales como a contribuir con otros, creando un ciclo continuo de apoyo y bienestar emocional. Esta herramienta no solo es práctica y económica, sino que también puede tener un impacto significativo en la promoción de experiencias positivas y el fortalecimiento de los lazos comunitarios.

Esta herramienta como ya dijimos se puede implementar en cualquier entorno que pretenda inspirar a los miembros de su comunidad a desarrollar bienestar emocional. En una institución académica sitios tranquilos como por ejemplo la biblioteca puede ser el escenario ideal para tener este recurso a mano. La idea es tener cualquier elemento al que darle la forma de un buzón en el existen dos contenedores el uno debe ser llenado con mensajes positivos y motivacionales que puedan ser un bálsamo emocional para quien lo necesite. Del mismo modo quien desee puede usar el contenedor que queda vacío para colocar mensajes que considera que pueden animar a otros, pueden ser cartas, poemas, dibujos, impresiones de frases o paisajes, etc.

Se asigna una persona que revisa que los mensajes dejados sean oportunos y entonces son pasados a la otra área a fin de que quien lo necesite tome uno.

Esta sencilla experiencia puede ser además de práctica y económica una herramienta que fomente experiencias positivas y contribuya al bienestar emocional. Anímate a implementarla en tu entorno y sorpréndete con los gratos resultados.

Agendas Dinámicas

Te recordamos que esta publicación además del libro cuenta con dos agendas:

1. Agenda Dinámica 1 “Descubriendo la Psicología Positiva: Un Camino hacia el Bienestar”
2. Agenda Dinámica 2 “Descubriendo la Psicología Positiva: Un Camino hacia el Bienestar”

Cada una ha sido desarrollada para potencializar ciertas fortalezas, está basada en los pilares de la psicología positiva y ofrece actividades que te permitirán descubrirte, generar nuevos hábitos y llevar a la reflexión varias áreas de tu vida, diseñadas para ser realizadas en un tiempo estimado de cuatro meses, con ejercicios y actividades reflexivas enfocadas en desarrollar cuatro fortalezas específicas en cada agenda.

El camino hacia el bienestar puede no ser sencillo en principio, pero a medida que avanzas en las actividades propuestas podrás sentir que conquistas nuevos logros y lo más importante se

dan pequeños pasos en ese camino que día a día debe ser transitado con alegría, pues construirnos debe ser gozo y paz mental.

Muchos éxitos en el desafío de realizar las agendas dinámicas que estamos seguros será un puente a nuevos caminos de expansión personal.

Referencias

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Asencios-Trujillo, L., & Obispo-Asencios, C.-A. (2023). Análisis de la comunicación no verbal en la relación entre docentes y estudiantes en pospandemia. *Cultura Educación Sociedad*, 15(1), e03374220. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.15.1.2024.4220>
- Brown, B. (2016). *El poder de ser vulnerable: ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?* (A. Sánchez Millet, Trad.). Editorial Urano. (Obra original publicada en 2012)
- CACES. (2021). *Modelo de Evaluación Externa 2024 con fines de acreditación para los institutos superiores técnicos y tecnológicos*. CACES. <https://acortar.link/siCtVC>
- Castro, G., & Calzadilla, G. (2021). La comunicación asertiva. Una mirada desde la psicología de la educación. *Didáctica y Educación*, 12(3), 131–151.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Fluir. Una psicología de la felicidad* (N. López Buisán, Trad.). Editorial Kairós. (Obra original publicada en 1990)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: El poder de la pasión y la perseverancia* (J. Escaño, Trad.). Editorial Urano.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Frankl, V. (2006-1946). *El Hombre en Busca de Sentido* (M. J. Sarrión, Trad.). Herder Editorial.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Kairós.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (R. Fernández, Trad.). Editorial Planeta. (Obra original publicada en 1999).
- Haslam, C., Cruwys, T., Chang, M. X.-L., Bentley, S. V., Haslam, S. A., & Dingle, G. A. (2021). Social connectedness and mental health: An updated review of evidence and pathways to resilience. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2347-2360. <https://doi.org/10.1177/13591053211006746>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar que tanto deseas* (A. González, Trad.). Ediciones Urano. (Obra original publicada en 2007)

- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Seligman, M. E. (2003). *La auténtica felicidad: Usando la nueva psicología positiva para alcanzar tu potencial*. Ediciones B. (Obra original publicada en 2002)
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. (2011). *La vida que florece: Una nueva comprensión del bienestar y la felicidad* (J. García Albi, Trad.). Ediciones B.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Victoria, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad humana. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*, 1-20. <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19260/0>



Religación
Press
Ideas desde el Sur Global



**Religación
Press**

ISBN: 978-9942-664-25-9

