

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Psicología positiva

para
dummies[®]



Piensa
en positivo y actúa
de forma constructiva

Descubre estrategias para
superar momentos difíciles

Maneja emociones
de manera
eficaz

Averil Leimon

*Psicóloga de liderazgo y coach
en empresas internacionales*

Gladeana McMahon

*Coach de desarrollo
y transformación personal*

Psicología
positiva
PARA
DUMMIES™

Averil Leimon y Gladeana McMahon

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Positive Psychology For Dummies*

© Averil Leimon y Gladeana McMahon, 2009

© de la traducción, Alfredo García Espada, 2014

© Centro Libros PAFP, SLU, 2017

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0374-8

Depósito legal: B. 14.970-2017

Primera edición: enero de 2014

Primera edición en este formato: julio de 2017

Preimpresión: victor igual, sl

Impresión: Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - Printed in Spain

www.dummies.es

www.planetadelibros.com

Sumario

.....

Introducción	1
Sobre este libro	1
Convenciones utilizadas en este libro.....	2
Suposiciones tontas.....	2
Cómo está organizado el libro.....	3
Parte I: Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva.....	3
Parte II: Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro.....	3
Parte III: Qué puede hacer por ti la psicología positiva	4
Parte IV: La psicología positiva en el mundo real	4
Parte V: Los decálogos.....	4
Iconos utilizados en este libro.....	4
Lo que tienes por delante	5
<i>Parte 1. Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva</i>	7
 Capítulo 1. Mira siempre el lado bueno de la vida	8
El factor positivo	8
La búsqueda de un mensaje.....	10
Ser auténticamente feliz	10
El abrumador peso de las pruebas	10
Lo bueno, lo feo y lo malo	12
Una vida positiva	13
El estudio de la psicología positiva	13
Tener experiencias positivas	14
Reconocer rasgos positivos.....	16
Construir relaciones positivas.....	17
Construir instituciones positivas	17
Hacer que valga la pena	20
Sacar provecho de la positividad.....	21
 Capítulo 2. Por qué estar sano y ser feliz es una gran idea	23
Beneficios para la salud.....	23
El corazón contento	25
Vivir en positivo	25
Inmunizarse.....	27
Andrés está enfadado	28
Crear hábitos saludables.....	30

Disfrutar de la vida.....	30
Ser una persona feliz.....	31
Construir sociedades con bienestar.....	31
Método AIM, en busca de la felicidad.....	34
Atender a lo bueno.....	35
Interpretar lo mejor.....	36
Memorizar con eficacia.....	38

Parte II. Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro..... 41

Capítulo 3. Afrontar el pasado 43

Gestionar el pasado.....	43
Elaborar un mapa vital.....	44
Dejar atrás el pasado: perdonar, no olvidar.....	45
Aprender a ser agradecido.....	50
Dar las gracias.....	51
Aprender a apreciar lo que tienes.....	53
Verlo todo con los ojos de un niño.....	55
Ser como tú quieres ser.....	55
Elegir la mejor vida posible.....	55

Capítulo 4. Vivir en el presente..... 57

Disfrutar el momento.....	57
Sacar fuerzas de ti mismo.....	58
La ventana de Johari.....	58
Prestar atención plena.....	60
Acabar con los fantasmas del pasado.....	63
Entrar en estado de flujo.....	68
Estar en la zona.....	68
Sentirse más feliz y satisfecho con la vida.....	69

Capítulo 5. Planificar el futuro 71

Mirar el futuro con alegría.....	72
Anticipar lo mejor.....	76
Conseguir que los pensamientos positivos se hagan realidad.....	77
Desarrollar una visión optimista.....	77
Preguntas que hacen pensar.....	78
Pensar de manera positiva.....	81
Pensamiento ideal.....	82
Comportarse de manera constructiva.....	83
Centrarse en lo que importa.....	84
Ordenar prioridades.....	86
Dejar de lado lo que no es importante.....	87
Transmitir un legado.....	87
Vivir con un propósito.....	88

Dejar huella en el mundo.....	89
Recapitulemos	89

Parte III. Qué puede hacer por ti la psicología positiva 91

Capítulo 6: Encontrar placer en la vida.....	93
¿Qué es el placer?	93
La ley de los rendimientos decrecientes.....	95
No dejarnos atrapar por el materialismo.....	97
Encontrar placeres auténticos	99
Celebrar lo cotidiano	100
Disfrutar de las cosas sencillas	100
Pasar un día genial	102
Ir de sonámbulo por la vida.....	102
Despertarse y oler las flores	103
Hacer inventario de experiencias.....	106

Capítulo 7: Comprometerse con la vida: utilizar las fortalezas personales	107
Analizar tus fortalezas personales.....	108
Conceder valor a tus puntos fuertes.....	108
Comprender tus puntos fuertes	109
Tener en cuenta tus puntos débiles.....	111
Explotar los puntos fuertes.....	112
Identificar las fortalezas y virtudes.....	112
Utilizar las fortalezas personales todos los días	120
Mejorar los puntos débiles	120
Ver las fortalezas ajenas.....	121
Reconocer las virtudes de otras personas.....	121

Capítulo 8: Encontrarle sentido a la vida.....	123
¿Y eso es todo lo que hay?.....	124
Escapar de la rutina	125
Dejar una huella en el mundo	126
Algo más grande que tú.....	127
Conectar con los demás	127
Causar un impacto positivo	130

Capítulo 9: Dar lo mejor de ti y sacar todo el partido a la vida	133
Mantenerte a flote	133
Fuentes de resiliencia	134
Salir adelante.....	137
Crear el modelo de resiliencia	138
Pasarlo bien	139

Buscar la alegría en la vida.....	139
Vivir con humor.....	140
Vivir con confianza	141
Pensar de manera constructiva.....	142
Escuchar la voz interior.....	144
Tener unas creencias firmes	144
Ser más agradecido.....	145
Hacer borrón y cuenta nueva	145
Aprender a dar las gracias	146
Comprometerse y apasionarse	147
Las cinco grandes fortalezas.....	147
Amor propio y orgullo	147
Hacer que tu vida sea relevante.....	148
Elegir tu destino.....	148
Vivir según tus valores	149

Capítulo 10: Mantenerse sano gracias a la psicología positiva 151

La vida importa	151
Lista de control para una vida sana.....	152
Asegurarse una buena salud.....	153
Cambiar de forma positiva: el modelo de cambio en cuatro etapas	154
Elaborar un plan para aumentar la felicidad personal	156
Superar el estrés	159
Entender el estrés.....	159
Tomar perspectiva con respecto a la vida, a ti mismo y a los demás	163
Aumentar tus recursos	166
Aprender a recuperarse	167

Parte IV: La psicología positiva en el mundo real..... 169

Capítulo 11: Hacer que las relaciones funcionen 171

Conocerse a uno mismo	171
Evitar los peligros de las relaciones	173
Reconocer y utilizar las fortalezas del otro	174
Utilizar la comunicación positiva.....	176
Elegir el camino de las emociones inteligentes	176
Reconocer tus propios sentimientos	177
Captar las señales no verbales	179
Ajustar el climatizador.....	181
No dejar de hablar.....	181
Tú, yo y nosotros.....	183
Invertir tiempo.....	184
Planificar la cita perfecta.....	184

Celebraciones	185
Vacaciones felices	186
Forjar grandes amistades	187
Capítulo 12: Ser un padre positivo	189
Convertir la felicidad en un hábito	189
Encontrar el placer	190
Estar comprometido	192
Encontrar un sentido	194
Medir las fortalezas familiares	195
Apreciar lo mejor de cada uno	198
Definir los elementos clave de una familia feliz.....	203
Ser el mejor padre que puedas.....	206
Lo bueno, lo feo y lo malo de la paternidad.....	208
Ser un buen padrastro o madrastra.....	209
Hacer felices a los hijos.....	210
Celebrar los éxitos.....	210
Crear rituales positivos	212
Evitar el materialismo excesivo.....	213
Capítulo 13: Cuidar la familia, en un sentido amplio.....	215
Crear redes familiares	215
Establecer conexiones.....	216
Llevarse bien con la familia política	218
Ver siempre lo bueno.....	219
Llegar a un compromiso.....	221
El papel de los mayores	222
Desarrollar sabiduría	224
Reconocer el cambio.....	225
Ampliar la familia	226
Capítulo 14: Entender por qué es importante el trabajo.....	229
Proporcionar una estructura.....	229
Descubrir cómo el trabajo puede hacerte feliz	230
Utilizar el tiempo de manera productiva.....	232
Decidir según el caso	236
¡Ser una estrella rutilante!	236
Dar lo mejor de uno mismo.....	236
Compartir el protagonismo.....	238
Capítulo 15: Dar lo mejor de ti en el lugar de trabajo.....	243
Conocer tus fortalezas profesionales	243
Aprender del pasado.....	246
Distintas profesiones, distintas aptitudes.....	248
Utilizar tus fortalezas profesionales en lugares insólitos	249

Utilizar tus fortalezas de forma significativa	250
Formas novedosas de utilizar tus fortalezas	251
Medir y potenciar el estado de flujo	253
Conocer tus fortalezas personales	254
Las cinco fortalezas clave	255
Trabajar bien en equipo	258
Reconocer las fortalezas ajenas	258
Utilizar las fortalezas ajenas para mejorar lo que ya es bueno..	259
Equipos florecientes y equipos languidecientes	259
Preguntas sobre la resiliencia.....	262

Parte V: Los decálogos..... 265

Capítulo 16: Diez actividades recomendadas..... 267

Desarrollar la gratitud	267
Tomar conciencia de lo que tienes	268
Crear un día genial	269
Aprender a preocuparse como es debido	269
Media hora al día	270
Mi diario de preocupaciones	270
Mi mejor versión	271
Completar oraciones	271
Reconocer diferentes facetas de ti mismo.....	274
Descubrir tu propósito	275
Aprender a ser optimista (ABCDE)	276
Realizar actos de bondad desinteresados	277

Capítulo 17: Diez fuentes de inspiración, más tres de propina 279

<i>Cadena de favores</i> (película, 2000).....	280
<i>¡Qué bello es vivir!</i> (película, 1946)	280
<i>La escafandra y la mariposa</i> (película, 2007)	280
<i>Thank you for Being a Friend</i> , Andrew Gold (canción, 1978).....	281
<i>My Way</i> , Frank Sinatra (canción, 1969).....	281
<i>Lean on Me</i> , Bill Withers (canción, 1972).....	281
<i>El profeta</i> , por Khalil Gibran (libro, 1998)	281
<i>El sentido de la vida</i> , de Francesc Torralba (libro, 2011).....	282
<i>¿Quién se ha llevado mi queso?</i> , de Spencer Johnson (libro, 1998).....	282
<i>El arte de la felicidad: manual para la vida</i> , por Su Santidad el Dalái Lama y Howard C. Cutler (libro, 1999)	282
www.authenticchappiness.sas.upenn.edu	283
<i>La auténtica felicidad</i> , de Martin E. P. Seligman (monografía, 2003) ...	283
<i>Fluir: una psicología de la felicidad</i> , de Mihaly Csikszentmihalyi (monografía, 1990)	283

Índice..... 285

Capítulo 1

Mira siempre el lado bueno de la vida

En este capítulo

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

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

El factor positivo

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

La búsqueda de un mensaje

El nombre de Martin Seligman se repite a menudo cuando se habla de la psicología positiva. Cuando se convirtió en presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (con el mayor número de votos conseguido jamás en la historia de esa organización), ya había prestado una enorme contribución al campo de la psicología, tras desarrollar teorías que gozaban del respeto generalizado de la profesión. Sin embargo, como nuevo presidente buscó un tema en el que centrar su atención. Mientras cuidaba a su hija Nikki, Seligman tuvo una especie de revelación cuando la niña le dijo que no fuera tan gruñón. Como resultado, decidió embarcarse en el “estudio científico del funcionamiento humano óptimo”, es decir, los motivos de que la gente sea feliz.

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

Ser auténticamente feliz

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

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

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

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

El abrumador peso de las pruebas

No queremos ponernos pesadas, pero hay una cosa que debes tener meridianamente clara: este campo de estudio es serio y fiable. Es psicología de verdad, y cuenta con el respaldo habitual de investigaciones y datos. No

es palabrería barata de cuatro iluminados. No se trata de forzar una sonrisa, silbar una canción alegre y esperar que todo vaya bien. Estamos hablando de ciencia auténtica, investigaciones sesudas y estudios muy complejos. Nuestra intención es poner a tu alcance toda esa información para que puedas empezar a obtener beneficios sin preocuparte demasiado por la parte científica. Sin embargo, te perderías parte de la diversión si no conocieras los sorprendentes resultados de las investigaciones que sustentan todo lo que decimos a lo largo de este libro.

Entonces, ¿todo lo demás es psicología negativa?

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

Es cierto que determinada forma de estudio psicológico ha profundizado en la comprensión y el tratamiento de muchos trastornos mentales extremadamente incapacitantes. Es fundamental, además, que la psicología continúe

tratando los problemas y dificultades humanas de una manera científica... pero eso es solo una parte de la película.

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

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

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

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

Lo bueno, lo feo y lo malo

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

Hace años, cuando trabajaba para la Seguridad Social, Averil comprendió que la prevención de los problemas resultaba mucho más beneficiosa, desde el punto de vista humano y económico, que esperar a que la gente se viniera abajo y luego proporcionar recursos insuficientes para un tratamiento efectivo y oportuno. Así pues, empezó a aplicar las técnicas psicológicas que mejor resultado habían dado con la población activa en general. Sin embargo, aunque había numerosos estudios que confirmaban la eficacia de las técnicas aplicadas a la población con trastornos mentales,

no existían pruebas para afirmar lo mismo en relación con la gente que llamamos normal. La psicología positiva vino a cambiar las cosas. Martin Seligman y Christopher Peterson elaboraron una clasificación sorprendente de las fortalezas y virtudes humanas en su obra *Character Strengths and Virtues* ('Clasificación de las fortalezas humanas').

Una vida positiva

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

- ✓ Tener más emociones positivas que negativas (capítulos 2, 3 y 4).
- ✓ Encontrar satisfacción en la vida y en el trabajo (capítulos 5 y 6).
- ✓ Descubrir las propias fortalezas y capacidades y utilizarlos activamente (capítulos 7 y 9).
- ✓ Potenciar las virtudes (capítulo 7).
- ✓ Participar en actividades (capítulo 4).
- ✓ Fomentar una vida familiar positiva (capítulos 12 y 13).
- ✓ Crear una buena vida laboral (capítulo 14).
- ✓ Contribuir al bien de la sociedad (capítulo 9).
- ✓ Encontrar un sentido a la vida (capítulo 8).

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

El estudio de la psicología positiva

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

Tener experiencias positivas

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

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

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

Encontrar la felicidad

A la gente se le da muy bien calibrar lo felices que están en un momento concreto. Sin embargo, les cuesta más predecir qué las hará felices, cómo será de intenso ese sentimiento y cuánto durará. Posiblemente esa sea la razón de que tantas personas se aferren a la creencia de que las posesiones materiales les proporcionarán felicidad. Aunque la mayoría de los habitantes de los países occidentales tienen ahora un nivel de vida mucho más alto que anteriormente, su grado de felicidad no ha aumentado en los últimos cincuenta años. Esto se conoce como *paradoja de Easterbrook*, y se menciona por primera vez en el libro de Gregg Easterbrook titulado *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse* ('La paradoja del progreso: cómo la vida mejora mientras la gente se siente

Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida

peor'). Easterbrook argumenta que las personas son negativas de por sí, y por eso tienen que esforzarse para adoptar una actitud positiva y encontrar un sentido a la vida con el fin último de ser verdaderamente felices. A lo largo del libro nos referiremos en numerosas ocasiones a las cosas que de verdad nos hacen felices y aumentan nuestro bienestar.

Experimentar placer y disfrute

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

El placer no consiste en el exceso. Consiste más bien en disfrutar de todo lo que hagas. Llevamos una existencia ajetreada, pasamos de una cosa a otra precipitadamente y a menudo no nos tomamos el tiempo de saborear las experiencias, disfrutarlas y extraer de ellas el máximo placer. Si piensas en lo que más placer te ha proporcionado en tu vida, quizá te sorprendas de lo triviales o insignificantes que pueden llegar a ser esos momentos: una sonrisa, un gracias, un pequeño halago. Con esto no queremos dar a entender que las personas deberían llevar una existencia espartana o puritana, sino que es importante percatarse de todos los pequeños placeres que conducen a una felicidad duradera.

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

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

Obtener gratificación

Ver satisfechos tus deseos puede ser algo fantástico, pero la naturaleza humana es algo perversa. La posibilidad de retrasar la gratificación (esforzarte por algo cuando quizá tardes mucho tiempo en ver resultados) puede ayudarte a tener más éxito y a estar más satisfecho con la vida. Recibir

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

una recompensa sin haber hecho nada para merecerla puede parecer tremendamente atractivo, pero en realidad te hace sentir como un niño desvalido. Para ser realmente feliz es importante experimentar el placer del momento, pero también que nos esforcemos para obtener una gratificación futura.

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

Reconocer rasgos positivos

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

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

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

Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida

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

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

Construir relaciones positivas

Las buenas relaciones con familiares, amigos y colegas de trabajo son parte fundamental de una vida sana y feliz. Las relaciones y las redes sociales y familiares nos inmunizan contra la depresión y la soledad y contribuyen a nuestro bienestar. Esto puede parecer obvio, y sin embargo la gente a menudo permite que sus relaciones se vayan al traste. Te mudas a otra ciudad, pasas una época de mucho trabajo o te enfadas por la forma de ser de los demás, y como consecuencia puedes acabar aislado. Si ves que muchas de tus relaciones caen en lo negativo, quizá sea hora de introducir cambios. Descubrirás que la psicología positiva habla de crear relaciones buenas y duraderas, y que para ello favorece sistemas capaces de protegerte a lo largo de la vida. Los capítulos 11, 12 y 13 se centran en los diferentes tipos de relaciones que encontramos en la vida.

Construir instituciones positivas

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

Jeremy Bentham, 1748-1832

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

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

trabajar en beneficio de todos. Los capítulos 7 y 8 hablan del pensamiento positivo en organismos e instituciones.

Administraciones locales

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

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

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

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

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

Escuelas

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

Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida

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

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

Lugar de trabajo

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

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

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

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

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

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

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

Las personas darán lo mejor de sí mismas en un entorno laboral positivo, donde sientan que se les reconoce su trabajo, las traten con respeto por su valía y tengan la oportunidad de desarrollarse. Estos son simplemente algunos de los factores que contribuyen a un buen clima laboral. Si estás especialmente interesado en este tema, encontrarás más información en los capítulos 13 y 14.

Hacer que valga la pena

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

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

Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida

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

Sacar provecho de la positividad

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

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

Si te llama la atención alguno de los puntos de esa lista, continúa leyendo y, lo que es más importante, ¡dale una oportunidad!

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

Buscar la salud

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

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

tizara el avance de la enfermedad, aunque esto todavía no se ha demostrado científicamente. En el capítulo 9 encontrarás consejos para tener mejor salud.

Vivir una vida que merezca la pena

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

Dar el siguiente paso

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