

Psicología positiva para el día a día

- La Psicología Positiva es un enfoque psicológico que estudia cómo favorecer las fortalezas de las personas.
- El desarrollo de emociones y el cultivo de virtudes y fortalezas favorecen la salud, el crecimiento personal y el bienestar mental y físico.



Parte de Bupa

¿Cómo podemos clasificar nuestras fortalezas?

Las fortalezas son características psicológicas que se presentan en distintas situaciones a lo largo de nuestra vida y se puede ir adquiriendo. No nacemos con ellas, si no que las vamos aprendiendo.

VIRTUDES	FORTALEZAS
 Coraje	<ul style="list-style-type: none"> • Valentía • Persistencia • Integridad • Vitalidad
 Justicia	<ul style="list-style-type: none"> • Ciudadanía • Liderazgo • Imparcialidad
 Humanidad	<ul style="list-style-type: none"> • Amor • Bondad • Inteligencia social
 Sabiduría	<ul style="list-style-type: none"> • Perspectiva • Apertura mental • Amor por el saber • Curiosidad • Creatividad
 Templanza	<ul style="list-style-type: none"> • Clemencia • Humildad • Prudencia • Autorregulación
 Trascendencia	<ul style="list-style-type: none"> • Belleza • Gratitud • Esperanza • Sentido del humor • Espiritualidad

El objetivo de este sistema es determinar las dimensiones que deberíamos trabajar a diario para mejorar nuestro potencial.

Templanza y autorregulación: la carta del perdón

- Elige un momento tranquilo en el que puedas escribir sin interrupciones.
- Identifica una experiencia o persona del pasado (por ejemplo, a tu hermana porque no estubo conmigo durante mi separación).
- Puedes empezar la carta dirigiéndola a otra persona, como si hablaras con ella.
- Señala tu deseo de perdonar y los motivos por los que eliges hacerlo.
- Finaliza la carta valorando las cualidades que has desarrollado a raíz de ese dolor.

Trascendencia: desarrolla tu gratitud

- Cada noche, anota 3 cosas buenas que te hayan sucedido ese día.
- Esfuérzate por encontrar algo agradable que te haya generado bienestar dentro del caos cotidiano.
- La sonrisa de un niño, los buenos días de la persona que nos ha atendido en la panadería, que me recordaran una tarea pendiente que había olvidado...

Claves para mejorar tu IE

1. No niegues tus sentimientos, acéptalos.
2. Utiliza un estilo de comunicación asertivo.
3. Identifica cuáles son tus fortalezas y límites.
4. Acepta los cambios.
5. Empatiza con los demás.
6. Mantente motivado.
7. Maneja las críticas de forma asertiva y compasiva.
8. Practica la escucha activa.
9. Intenta delimitar la emoción o sentimiento percibido de la forma más específica posible.
10. Aumenta tu diccionario emocional.

Inteligencia emocional

- Es la capacidad para manejar los sentimientos y emociones, tanto propios como de los demás.
- Desempeña un papel significativo en el éxito académico, la salud mental y física y en el logro en los dominios profesionales.

Apoyarte en tus fortalezas y desarrollar aquellas menos potenciadas, así como trabajar en tu inteligencia emocional, te permitirá resolver las dificultades de forma mucho más saludable y eficaz, sin poner en riesgo tu bienestar emocional.