

¿Tiene sentido la vida?

¡ ¡ Claro que si!!

Tómese un momento para reflexionar sobre esta simple pregunta.

Piensa en lo que te da energía y te motiva a acercarte con entusiasmo a tu día.

Su respuesta es lo que le da sentido a su vida. Crear una vida significativa es una búsqueda digna.

La investigación muestra que las personas con un sentido de significado son más saludables, más felices y más propensas a lograr sus objetivos.

Seis puntos fuertes:

la curiosidad,

la gratitud,

la perspectiva,

la espiritualidad,

la inteligencia social

la apreciación de la belleza y la excelencia

todas estas fortalezas están fuertemente vinculados con el significado de la vida. Así sus fortalezas más altas, pueden ayudarlo a desarrollar una apreciación más profunda de las pequeñas experiencias de la vida, construir relaciones edificantes y conectarlo con algo más grande que usted.

Resiliencia



La resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua **es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas**, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas , sino que también **podemos salir fortalecidos de ellas**.



Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles.

Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

La tarea es desarrollar esta capacidad con actitud y firmeza.

La tarea es transformar el mundo a través de nosotros

Las características suficientes de una persona Resiliente serían (Flores, 2014)

- **Autoestima**
- **Autonomía**
- **Afrontamiento**
- **Conciencia**
- **Esperanza**
- **Responsabilidad**
- **Sociabilidad**
- **Tolerancia a la frustración.**



- La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal.
- Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen **mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés**, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos.
- La resiliencia es el **convencimiento que tiene un individuo o equipo en superar los obstáculos de manera exitosa sin pensar en la derrota a pesar de que los resultados estén en contra**, al final surge un comportamiento ejemplar a destacar en situaciones de incertidumbre con resultados altamente positivos.



La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades.

De esta manera, **las personas resilientes** no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que **van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.**

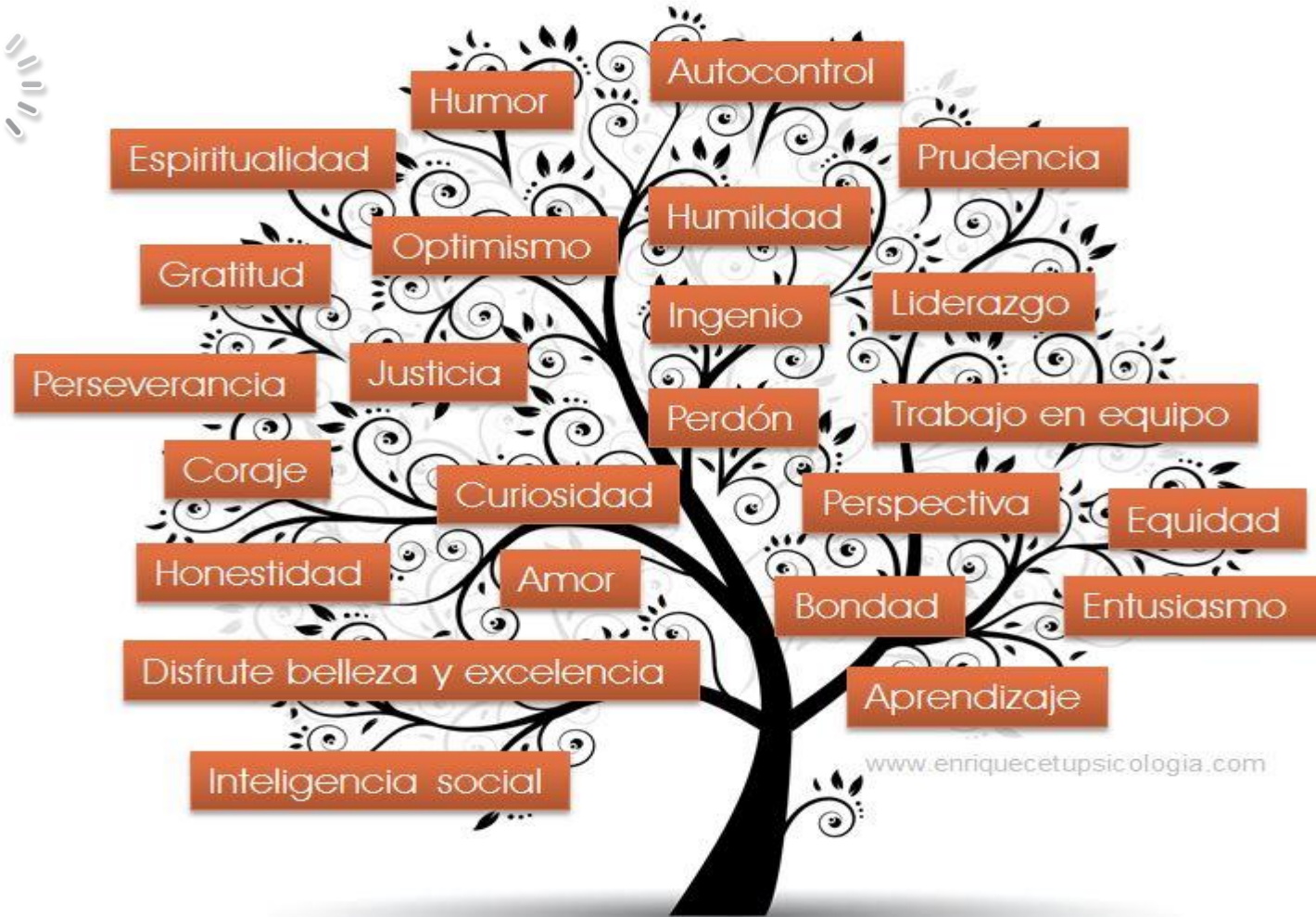
“Nuestra biografía puede ser más plena, más feliz, si ponemos nuestras cualidades al servicio de algo mayor que nosotros mismo: los hijos, los demás, o la esperanza en un futuro mejor para la humanidad”-

Martín Seligman

Virtudes	FORTALEZA Capacidad para proporcionar de forma coherente un rendimiento casi perfecto. Se construye consolidando talentos primigenios con una importante inversión en la adquisición de habilidades y practicando
SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	Cualidades útiles para la adquisición y el uso del conocimiento
VALOR	Superación de dificultades
AMOR Y HUMANIDAD	Emociones y sentimientos interpersonales valiosos y reconfortantes
JUSTICIA	Vivir bien en una comunidad
TEMPLANZA	Protegernos contra los excesos
ESPIRITUALIDAD Y TRANSCENDENCIA	Conecta con lo que es más grande que nosotros



24 fortalezas psicológicas



Como encontrar mis fortalezas



- 1 ¿Qué recuerdas haber hecho bien en la infancia?
- 2 ¿Cuándo te sientes con más energía?
- 3 ¿Cuándo te sientes más como el "tú real"?
- 4 ¿Qué actividades son naturales para ti?
- 5 ¿A qué le prestas atención habitualmente?
- 6 ¿Qué aprendes rápidamente?
- 7 ¿Qué haces solo porque te gusta hacerlo?
- 8 ¿De qué hablas apasionadamente?
- 9 ¿Qué dices que te gusta hacer?
- 10 ¿Qué es lo que nunca pones en una lista de "para hacer" (porque se hace automáticamente)?

SABIDURIA Y CONOCIMIENTO FORTALEZAS COGNITIVAS QUE IMPLICAN LA ADQUISICIÓN Y EL USO DEL CONOCIMIENTO



PARTE DE *Bupa*

Curiosidad, interés por el mundo

Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Juicio, pensamiento crítico, mentalidad
abierta

Ingenio, originalidad, inteligencia práctica

Perspectiva



SABIDURIA Y CONOCIMIENTO

FORTALEZAS COGNITIVAS QUE IMPLICAN LA ADQUISICIÓN Y EL USO DEL CONOCIMIENTO



PARTE DE *Bupa*

Curiosidad, interés por el mundo

Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta

Ingenio, originalidad, inteligencia práctica

Perspectiva



VALOR

FORTALEZAS EMOCIONALES QUE IMPLICAN LA CONSECUCCIÓN DE METAS ANTE SITUACIONES DIFÍCILES



PARTE DE *Bupa*



Valentía

Perseverancia y diligencia

Integridad, honestidad, autenticidad

Vitalidad y pasión por las cosas

AMOR Y HUMANIDAD FORTALEZAS INTERPERSONALES QUE IMPLICAN CUIDAR A LOS DEMÁS



Amor, apego, capacidad de amar y ser amado

Simpatía, amabilidad, generosidad

Inteligencia emocional, personal y social

JUSTICIA

FORTALEZAS CÍVICAS QUE CONLLEVAN UNA VIDA
EN COMUNIDAD SALUDABLE



PARTE DE *Bupa*

Ciudadanía, civismo,
lealtad, trabajo en
equipo

Sentido de la justicia,
equidad

Liderazgo

TEMPLANZA

FORTALEZAS QUE NOS PROTEGEN CONTRA LOS EXCESOS



PARTE DE *Bupa*

Capacidad de perdonar,
misericordia

Prudencia, discreción,
cautela

Modestia, humildad

Auto-control, auto-
regulación

ESPIRITUALIDAD Y TRANSCENDENCIA

FORTALEZAS QUE FORJAN CONEXIONES CON LA INMENSIDAD DEL UNIVERSO Y PROVEEN DE SIGNIFICADO A LA VIDA



PARTE DE *Bupa*

Apreciación de la
belleza y la excelencia,
capacidad de asombro

Gratitud

Esperanza, optimismo,
proyección hacia el
futuro

Sentido del humor

Espiritualidad, fe,
sentido religioso
Crear
que existe algo
superior



PARTE DE *Bupa*

www.viame.org

Las raíces de la vida positiva

Amor e intimidad

Auto-regulación de la conducta

Ayuda a otros/altruismo

Bienestar subjetivo

Conocimiento y comprensión de áreas de la vida 'fuera' de uno mismo,

Coraje

Creatividad/Originalidad

Espiritualidad

Gusto estético

Individualidad

Integridad/ética

Juego

Liderazgo

Mentalidad de futuro

Sabiduría

Ser un buen ciudadano

Trabajo satisfactorio



Estrategias para lograr el bienestar y la felicidad

1

Auto-registros y análisis de la conducta. Auto-observación y registro cuantitativo. Trata de conocerte a ti mismo (con sinceridad cariñosa)

2

Meditación

3

Terapias de relajación psicofisiológica

4

Ejercicios de imaginería (visualización) dirigida o receptiva

5

Ejercicio físico

6

Alimentación variada y equilibrada

7

Dormir bien durante 7 a 8 horas

8

El sentido del humor y la risa

9

Actividades estéticas y culturales

10

Reestructuración cognitiva

11

La escritura, la palabra, la música

Optimismo



Tiene su origen en el latín *optimum* (“lo mejor”).

Voltaire fue quien popularizó esta palabra, al agregarla como subtítulo en el cuento “*Cándido*”, de **1759**.

Como doctrina filosófica, el optimismo se opone al **pesimismo** (del latín *pessimum*, que se traduce como “lo peor”), una postura centrada en la idea de que estamos en el peor de los universos posibles.

OPTIMISMO



Es un rasgo disposicional de la **personalidad** que oscila entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos.

Tendencia a confiar en que el futuro sea favorable, por lo que contribuye a afrontar las dificultades con buen ánimo y perseverancia. Una persona optimista **logra identificar y valorar lo positivo de cada circunstancia e individuo**.

Optimismo vs pesimismo.

Ante cualquier situación la persona **optimista** intenta **encontrar soluciones, posibilidades o ventajas**. El pesimista lo que hace es desanimarse, ver todo como un cúmulo de desventajas, perjuicios e inconvenientes.

Los estudiosos afirman que, por lo general, los optimistas tienen **mejor humor**, son más **perseverantes** y gozan de un **mejor estado de salud** que aquellos que son pesimistas. Por eso, los optimistas tienden a **salir fortalecidos** de las **situaciones traumáticas y estresantes**.



El Optimismo ayuda a alcanzar el **ÉXITO**, ya que supone una actitud permanente de volver a comenzar ante las dificultades y de analizar las situaciones para comprender mejor su naturaleza y tomar de ellas lo positivo.

- ¿Ser optimista se puede llegar a aprender?
 - Analizar siempre los puntos más positivos
 - Apostar por hacer soluciones en vez de críticas
 - No tomar decisiones a la ligera
 - Pedir ayuda si se necesita.

¿Hay algo positivo en el pesimismo?

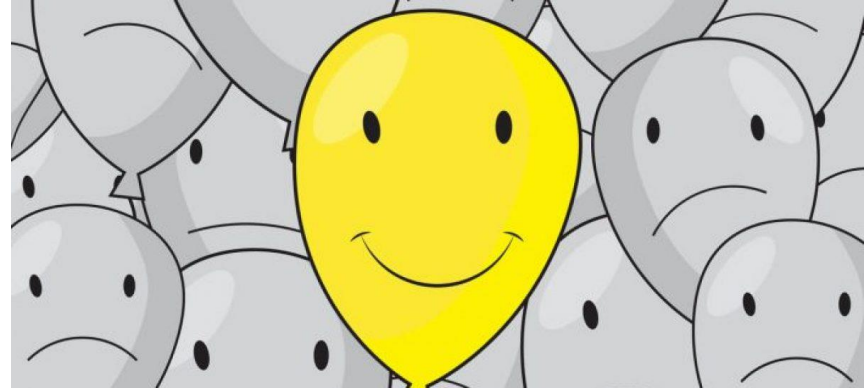


- El pesimismo nos puede hundir — por lo tanto es bueno saber que podemos cambiar nuestra actitud mental.
- Pero eso no significa eliminar todo el pensamiento negativo. Un poco de actitud negativa no es malo. Pensar en las cosas malas que pueden suceder, nos ayuda a evitar peligros.
- Imagina que tu hermano está enviando mensajes de texto mientras te lleva en automóvil al ensayo. Tu pensamiento negativo te advierte: "¡Esto no es bueno!" Por lo tanto, dile a tu hermano que deje de hacer esto; si no es por él, que lo haga por ti. En este caso estás combinando el pensamiento pesimista ("¡Enviar mensajes de texto puede producir un accidente!") con uno optimista ("Sé que puedo hacer algo al respecto").
- En algún momento todos hemos pasado situaciones difíciles donde nada parece ir bien. Es saludable saber qué estamos sintiendo cuando estamos desanimados, y está bien hablar sobre lo que está yendo mal. Confiar en alguien puede mejorar tu humor y recordarte aspectos positivos. El pensamiento negativo puede impulsarte, siempre y cuando no te quedes paralizado concentrándote en lo malo.

Cómo ser más optimista



- Nota las cosas buenas a medida que suceden
- Entrena a tu mente para que crea que tú puedes generar cosas buenas en tu vida.
- No te culpes cuando algo salga mal. Levantate, aprende y mejora
- Cuando algo bueno sucede, date el crédito que mereces.
- Recuérdate continuamente que los reveses son temporales.
- Nota la manera en la que otra gente habla de sí mismos (si hablan bien).



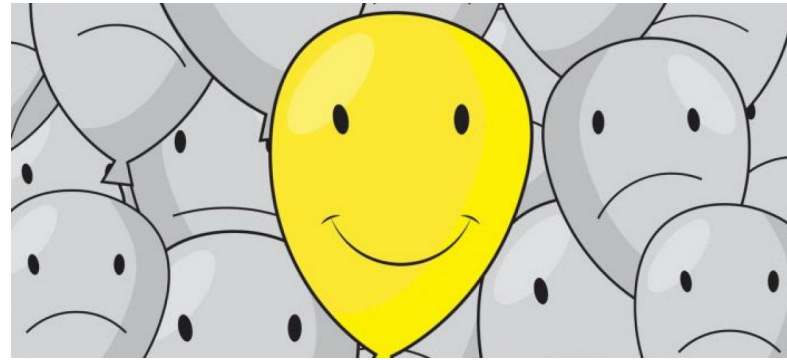
El optimismo es un estilo de pensamiento que se puede aprender, lo cual significa que.....

¡el pesimismo se puede eliminar!

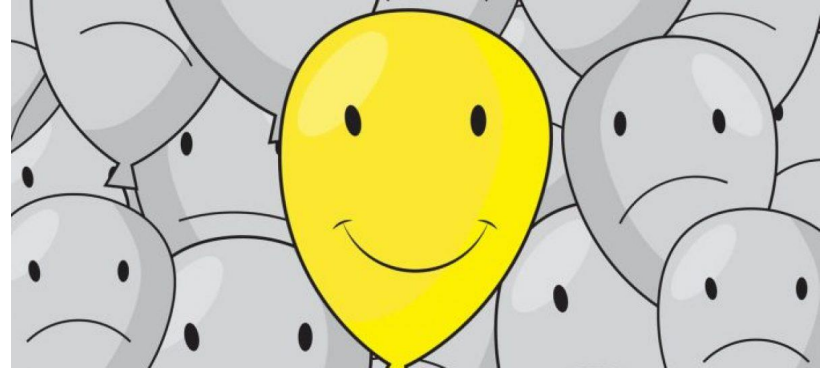
Puede tardar un tiempo, por lo tanto no te frustres. Tomar conciencia de esos dos estilos puede hacer que gradualmente comiences a notar más maneras de ser optimista. Simplemente sigue diciéndote a ti mismo,...

"¡Puedo ser más optimista y voy a seguir practicando!"

Características de las personas optimistas



- 1. No se comparan con lo demás. Gustan o no gustan , pero son. Se conocen**
- 2. Ven en los fracasos oportunidades de crecimiento. Aprenden y comparten. Se apasionan. Son resilientes**
- 3. Son sinceras consigo mismas. No evitan problemas. Creen en la mejora. Favorecen la actitud reconciliadora ante un conflicto**
- 4. Son realistas. Tienen sentido del humor. Si el humor es realidad**
- 5.- Se valoran positivamente. Alta autoestima**



6. Saben automotivarse. Constructivo y objetivo

7. Disfrutan del presente

8. Luchan por lo que quieren (pero sueñan y pelean) Confianza y compromiso

9. Tienen una alta autoconfianza.

10. Racionalizan serenamente las críticas. Perspectiva. Lucha contra los sesgos

11. Tienen el control de su vida. Confianza en uno mismo. Mentes fuertes

TEST DE OPTIMISMO LIFE ORIENTATION TEST

Adaptación al castellano del LOT-R (Otero, Luengo, Romero,
Gómez y Castro, 1998. 2568R 1410 O 279N

1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor
2. Me resulta fácil relajarme
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro
5. Disfruto un montón de mis amistades
6. Para mí es importante estar siempre ocupado
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera
8. No me disgusto fácilmente
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas

¿Es mejor arriesgarse o ser prudente?

- La primera clave para tomar decisiones parece sencilla: ¿es una decisión sobre algo en lo que no puedes influir, o por el contrario puedes ejercer algún tipo de control? El pensamiento convencional nos insta a no ser ni optimistas ni quiméricos, a mantener “los pies sobre la tierra”. Esto tiene lógica cuando se nos pide un juicio acerca de algo sobre lo que está claro que no podemos influir. Pero, cuando podemos más o menos influir en los resultados, las cosas cambian
- Los psicólogos Shelley Taylor y Jonathan Brown descubrieron que las personas que poseen ilusiones positivas tienen más amigos y crean vínculos sociales más fuertes. Así pues, las personas saludables manifiestan tres clases de distorsiones: autopercepción exageradamente positiva, sobrestimación del nivel de control personal y optimismo irreal sobre el futuro. En suma, una persona saludable no es alguien que vea siempre las cosas como son, sino alguien que posee la envidiable capacidad de distorsionar la realidad.
- El mejor planteamiento suele ser el juicio imparcial y moderado, y protegerse de los sesgos o prejuicios comunes. Sin embargo, cuando podemos influir en los resultados y de alguna forma controlarlos, el pensamiento positivo — aun manteniendo pareceres un tanto exagerados— puede ser beneficioso.
- Como norma general, **es mejor equivocarse pensando que podemos hacer (y controlar) las cosas que renunciar a hacerlas**, porque la ventaja es, en cualquier caso, mayor (mejora de rendimiento), y el inconveniente, menor.
- Rendimiento absoluto,(lo que ganemos (o perdamos) es indiferente de lo que haga nuestro vecino) versus Rendimiento relativo (ganacia en comparacion cn competencia).
- **Ante la duda, el comportamiento más inteligente consiste en equivocarse tomando decisiones contundentes**

No obstante.....ojo con lo sesgos cognitivos

Lo que llamamos **exceso de confianza** son en realidad tres diferentes:

El **exceso de precisión**, que es la tendencia a estar demasiado seguros de que nuestro juicio es acertado; **sobrestimación**, creer que nuestro rendimiento estará por encima de lo objetivamente justificado; y **efecto mejor que la media**, que nos lleva a pensar que nuestro rendimiento estará por encima del de los demás

En realidad, el mejor nivel de confianza es el que nos estimula a hacer las cosas lo mejor que sepamos pero sin llevarnos a la complacencia ni a dar por hecho el éxito. Y el nivel óptimo de confianza es el que nos empuja a hacerlo mejor que nuestros rivales. De hecho, **cuando el rendimiento es elevado y las recompensas muy desiguales, un nivel de confianza muy alto no es excesivo, sino absolutamente esencial.**

En *Pensar rápido, pensar despacio*, el psicólogo y premio Nobel de Economía de 2002 Daniel Kahneman describe dos sistemas de pensamiento. Nuestra mente intuitiva sigue el muy rápido **Sistema 1**, que suele ser efectivo, aunque con frecuencia conduce a los errores habituales en la toma de decisiones. Nuestra mente reflexiva utiliza el más lento pero más prudente **Sistema 2**. Según Kahneman, “la manera de bloquear los errores que se producen en el Sistema 1 es sencilla: reconoce las señales de que te encuentras en un campo de minas cognitivo, aminora el paso y pide refuerzos al Sistema 2”.



“Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad”.

Winston Churchill