4. PSICOLOGÍA POSITIVA

4.1. El bienestar según la psicología positiva

Según Martin Seligman, fundador de la psicología positiva,

a) el núcleo de la psicología positiva es el bienestar.
b) el patrón para medir el bienestar es el crecimiento personal.
c) el objetivo de la psicología positiva es aumentar el crecimiento personal.

El bienestar consta de 5 elementos que lo favorecen:

a) Emoción positiva, (vida placentera) ej.: escuchar música, comer un helado...
b) Entrega (estar absorto, detenerse el tiempo).
c) Sentido (pertenecer y estar al servicio de algo que uno considera más importante que uno ej. Gandhi).
d) Logros: éxitos, victorias, virtuosismo por su valor intrínseco.
e) Relaciones positivas.

4.2. Fortalezas

La base de los 5 elementos, que favorecen el bienestar, son las fortalezas personales:
(a) una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica, que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo.
(b) una fortaleza es valorada por derecho propio.

La psicología positiva define 24 fortalezas, agrupadas en 6 categorías (o virtudes):

4.2.1) Sabiduría y conocimiento
Curiosidad, amor por el conocimiento, juicio, ingenio, inteligencia social, perspectiva.

4.2.2) Valor (coraje)

Valentía, perseverancia, integridad.

4.2.3) Humanidad y amor
Bondad, amor.

4.2.4) Justicia
Civismo, imparcialidad, liderazgo.

4.2.5) Templanza (moderación)
Autocontrol, prudencia, humildad/modestia.

4.2.6) Trascendencia Disfrute de la belleza, gratitud, esperanza, espiritualidad, perdón, sentido del humor, entusiasmo.

4.3 **Cuestionarios (test) de fortalezas personales y otros.**

https://www.iepp.es/centro-de-test/
https://www.viacharacter.org/
https://www.viacharacter.org/character-strengths-via

4.4. Ejercicios

Ejercicio 1. La visita del agradecimiento. Consiste en escribir una carta de agradecimiento a alguien, que en el pasado hizo algo o dijo algo que cambió tu vida, para mejor.
Sugerencia: de unas trescientas palabras, describiendo lo que hizo por ti y como te afectó.

Ejercicio 2. Lo que salió bien (o tres bendiciones).
Todas las noches, antes de dormir, escribe tres cosas que salieron bien durante ese día y por qué fue así (¿por qué se ha producido?).

4.5. Práctica:

Identifica tus 5 fortalezas, prestando atención al orden (primera o principal, segunda …).
Planifica acciones en las que utilices tus fortalezas, para aumentar tu bienestar y el de algunas otras personas y llévalas a cabo.

REFERENCIAS

"La vida que florece", autor: Martin E. P. Seligman, ediciones B, 2011.
"La auténtica felicidad", autor: Martin E. P. Seligman, editorial Vergara, 2003.
Cuestionario (test) de fortalezas personales y otros.

https://www.iepp.es/centro-de-test/

https://www.viacharacter.org/

https://www.viacharacter.org/character-strengths-via