

La gran mayoría de las personas consideran que la vida vale la pena vivirse

Esta afirmación que nos resulta obvia es consecuencia de los fundamentos evolutivos de nuestra existencia como especie: **cualquier ser vivo supervive y se reproduce. De esta forma no se extingue.**

Por ello todos queremos vivir y vivir lo mejor posible. Es la ley suprema del psiquismo humano “huir del dolor y tender hacia lo placentero”. El gozo, el disfrute, el placer son objetivos legítimos y más aún saludables. Desde esta perspectiva la disciplina de la Psicología Positiva despliega una batería de investigaciones científicas que tratan de analizar “todo aquello que hace que la vida valga la pena vivirla”, y esta afirmación implica que en la vida hay momentos dulces, almibarados y cumbre, pero también hay otros más tristes, molestos incluso dolorosos.

Todos ellos forman parte de la biografía de las personas, por ello **saber manejar y adaptarse a las situaciones difíciles, así como disfrutar de los buenos momentos constituyen los moldes de una vida plena.**

De esta forma para manejar situaciones y momentos difíciles y complejos vamos a esbozar los elementos clave que dan forma a la aplicación práctica de la Psicología Positiva y que se plasma en el uso y cultivo de las fortalezas humanas.

La **Psicología Positiva se basa en tres pilares:** en primer lugar, es el **estudio de la emoción positiva;** el **estudio de los rasgos positivos,** sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las «habilidades» como la inteligencia y la capacidad atlética; y el **estudio de las instituciones positivas,** como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas.

Las emociones positivas como la seguridad, la esperanza y la confianza nos resultan más útiles en momentos difíciles que cuando la vida es fácil. En épocas de dificultades, comprender y reforzar instituciones positivas como la democracia, la unión familiar y la libertad de prensa cobran una importancia inmediata. En tiempos difíciles, comprender y desarrollar fortalezas y virtudes como el valor, la objetividad, la integridad, la equidad y la lealtad, puede resultar más urgente que en épocas prósperas.

Durante estos días de aislamiento en nuestros hogares por las circunstancias de nuestro entorno iremos desarrollando actividades y tareas que nos permitan mejorar nuestro estado vital y de conciencia fundamentadas en los hallazgos y recomendaciones de la psicología positiva.

Dr. Iñaki Ferrando Morant
Director Médico de Sanitas Seguros



Extracto modificado de **La Auténtica Felicidad. Martin Seligman**

Las 24 fortalezas que **Seligman y Peterson definieron se agrupan en 6 virtudes**: Sabiduría y Conocimiento, Valor, Amor y Humanidad, Justicia, Templanza y Espiritualidad y Transcendencia:

1 **Sabiduría y conocimiento**: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

- **Curiosidad, interés por el mundo**: Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
- **Amor por el conocimiento y el aprendizaje**: Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.
- **Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta**: Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
- **Ingenio, originalidad, inteligencia práctica**: Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
- **Perspectiva**: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

2. **Valor**: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna

- **Valentía**: No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.
- **Perseverancia y diligencia**: Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
- **Integridad, honestidad, autenticidad**: Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.
- **Vitalidad y pasión por las cosas**: Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

3. **Amor y humanidad**: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

- **Amor, apego, capacidad de amar y ser amado**: Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.
- **Simpatía, amabilidad, generosidad**: Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
- **Inteligencia emocional, personal y social**: Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.

4. **Justicia**: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable

- **Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo**: Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo sentirse parte de él.
- **Sentido de la justicia, equidad**: Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.
- **Liderazgo**: Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

5. **Templanza**: Fortalezas que nos protegen contra los excesos

- **Capacidad de perdonar, misericordia**: Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.
- **Modestia, humildad**: Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.
- **Prudencia, discreción, cautela**: Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
- **Auto-control, auto-regulación**: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

6. **Espiritualidad y trascendencia**: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y dan significado a la vida

- **Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro**: Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...
- **Gratitud**: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.
- **Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro**: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
- **Sentido del humor**: Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.
- **Espiritualidad, fe, sentido religioso**: Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Posibilidad de Creer que existe algo superior, que da forma y determina nuestra conducta y nos protege. Dotar de sentido existencial la biografía individual. La vida se vive y ese ese puede ser su sentido esencial.