

# Psicología Positiva y sus 5 fundamentos

En muchas ocasiones escuchamos la frase, “sé positivo”, “sé positiva”, sin embargo, pocas veces nos ponemos a pensar qué significa **ser positivo**, y en cómo esto puede ayudarnos a superar las situaciones adversas en nuestro día a día y mantener nuestro [bienestar mental y emocional](#).

Una de las corrientes más recientes dentro del campo psicológico que nos ayuda a entender mejor este concepto es la **Psicología Positiva**.

## ¿Qué es la psicología positiva?

La **psicología positiva** es un enfoque de la psicología que se centra en la felicidad, la satisfacción y el [bienestar emocional](#), y se enfoca en las características favorables de las personas, incluyendo sus motivaciones, fortalezas, virtudes, impulsos y habilidades, investigando [cómo mejorar tu autoestima](#) a través de ellas permitiéndoles alcanzar su máximo potencial.

En lugar de centrarse en la patología y la enfermedad mental como lo hacen la mayoría de las teorías psicológicas, **la psicología positiva** busca descubrir qué hace que la vida valga la pena vivir. Al aprender a aplicar los principios de la psicología positiva en tu vida diaria, puedes mejorar significativamente tu [bienestar emocional](#). En este artículo, explicaremos los conceptos básicos de **la psicología positiva** y cómo puedes aplicarlos a tu vida diaria para mejorar tu [bienestar mental y emocional](#).

## Nacimiento de la psicología positiva

Surgió oficialmente en 1998 por el entonces presidente de la **fundación APA, Martín Seligman**. Al inicio, **la psicología positiva** nace como una corriente contraria a las ya existentes anteriormente, ya que la psicología tradicional se encontraba netamente enfocada a las enfermedades mentales de tal forma que se centraba en los pensamientos negativos, baja autoestima y problemas psicológicos.

El psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman es el padre y principal fundador de la psicología positiva, según él; la felicidad no siempre depende de nuestro estatus social, nuestra religión o nuestra belleza física, sino que es una combinación única a la que él llamó “**fortalezas distintivas**”.

Seligman se propuso estudiar los aspectos más positivos de la existencia humana, esto con el fin de mejorarla tanto como fuera posible, y aunque en un inicio esta

corriente tuvo sus bases en la **psicología humanista**, logró desarrollar sus propias teorías y fundamentos, los cuales siguen siendo de interés hasta el día de hoy.



## 5 Fundamentos de la psicología positiva

La **psicología positiva** se enfoca en cinco áreas principales: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro.

### 1.- Emociones Positivas

Habla sobre el reconocimiento de las **emociones positivas** en todos los aspectos de la vida y el mundo que nos rodea.

### 2.- Compromiso

Es necesario que tengamos un compromiso con nosotros mismos, enfocarnos principalmente en nuestras fortalezas y en la búsqueda de experiencias magníficas y de esta forma generar satisfacción derivada del compromiso con la tarea efectiva y la capacidad de probar las experiencias de **flujo (flow)**. Tomar [cursos online de terapia cognitivo conductual](#) te ayudará

### 3.- Relaciones positivas

Acercar nuestra habilidad de socializar para relacionarnos con las demás personas y de esta manera poder crear relaciones positivas.

## 4.- Sentido

Ir al encuentro del significado, sentido y propósito de nuestra vida, la razón de ser y estar.

## 5.- Logro

Permitir el crecimiento y desarrollo de las **capacidades humanas**, con el fin de sentirse realizado alcanzando cada una de las metas propuestas por sí mismo.

Para mejorar tu bienestar emocional, es importante centrarse en cada una de estas áreas.

Tener [un psicólogo cerca de tí](#) y **emociones positivas** te ayudarán a tener un mejor desarrollo en tu vida diaria, tales como la felicidad o la satisfacción con la vida en general, te llevarán a tener mayor y mejor éxito en todo lo que hagas, en lo académico y laboral, en las relaciones sociales, además de reducir las probabilidades de tener enfermedades físicas y mentales, pero sobre todo a aumentar la esperanza de vida.

Por todo lo anterior es de suma importancia conocer las emociones, pero sobre todo cómo funcionan, aprender a optimizarlas puede ayudarte a reducir su intensidad y duración, así como alcanzar altos niveles de bienestar psicológico.

## La psicología positiva en tu día a día

A continuación, se presentan algunas técnicas prácticas que puedes utilizar para aplicar la psicología positiva en tu vida diaria.



- **Cultiva la gratitud:**

La gratitud es una emoción positiva que puede mejorar significativamente tu **bienestar emocional**. Puedes cultivar la gratitud escribiendo en un diario tres cosas por las que estás agradecido cada día, o expresando su agradecimiento a alguien que te haya hecho sentir bien, atraemos lo que damos, si damos gratitud es lo que obtendremos.

- **Visualiza el éxito:**

Visualizar el éxito puede ayudarte a lograr tus metas. Imagina en tu mente lo que quieres lograr y cómo te sentirías si lo lograras, la sensación de lograr lo que te habías propuesto te motivará a realizar una cosa tras otra y así podrás conquistar una meta detrás de otra.

La visualización positiva puede ayudarte a mantenerte motivado y a enfocarte en lo que quieres lograr.

- **Haz ejercicio regularmente:**

El ejercicio regular puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés. Trata de hacer ejercicio al menos tres veces por semana durante al menos 30 minutos cada vez, no solo obtendrás cambio en tu estado de ánimo y mente, también aumentarás tu autoestima al ver las mejoras en tu salud física.

- **Rodéate de personas positivas:**

Los seres humanos tenemos la necesidad de relacionarnos con otros, sin embargo, no todas las conexiones sociales son buenas para nosotros, las relaciones positivas pueden tener un buen y gran impacto en tu **bienestar emocional** y las relaciones negativas por el lado contrario no te ayudarán en esto, por lo tanto, trata de rodearte de personas que te hagan sentir bien en todo momento y que estén contigo para apoyarte ante cualquier circunstancia.

## **Encuentra significado en tu vida:**

Saber donde estoy y a donde me dirijo, encontrar el sentido de vivir le puede darle propósito y dirección a tu vida. Piensa en las cosas que te dan significado, como tu trabajo, tus pasatiempos o tus relaciones, y haz tiempo para ellas en tu vida diaria.

Aplicar estos consejos prácticos en tu día a día puede tener un impacto positivo.

Estos cambios pueden influir significativamente en tu **bienestar emocional**. Al centrarte en la psicología positiva, puedes descubrir qué hace que la vida valga la pena vivir y cómo puedes vivir una vida más feliz y satisfactoria.

En conclusión la psicología positiva busca aportar una manera diferente de entender la experiencia de vivir como ser humano, no podemos asumir que los problemas o contrariedades en la vida no existirán, o que el hecho de que alguno de ellos suceda debe arruinar la experiencia de vivir. Las situaciones problemáticas forman parte de vivir y sentirse humano, no se trata de extinguir los problemas o cualquier rastro de ellos, no podría suceder nunca, lo esencial es aprender a adaptarse a ellos y sobrevivir, asumiendo que se puede mejorar el panorama una vez transcurrido los sucesos que lo empañaron.

## **Libros de Psicología positiva**

Si quieres saber más acerca de este tema, a continuación un listado de libros que podrían interesarte:

1. Fluir (Flow): una psicología de la felicidad (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990)
2. Felicidad auténtica (Martin Seligman, 2002)
3. La ciencia de la felicidad (Sonja Lyubomirsky, 2007)
4. La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva (Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás, 2009)
5. Superar la adversidad: el poder de la resiliencia (Luis Rojas Marcos, 2010)
6. 59 segundos: piense un poco, cambie mucho (Richard Wiseman, 2010)
7. La vida que florece (Martin Seligman, 2011)
8. El arte de no amargarse la vida: las claves del cambio psicológico y la transformación personal (Rafael Santandreu, 2011)
9. Practicar la felicidad (Tal Ben Shahar, 2011)
10. Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas (María Dolores Avia y Carmelo Vázquez, 2014)