

Esto te hace feliz, según el padre de la psicología positiva



Martin Seligman, conocido como el padre de la **psicología positiva**, afirma que la **felicidad puede aprenderse y ponerse en práctica**.

El experto fue parte del [Wellbeing 360](#), foro organizado por el [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de [Tecnológico de Monterrey](#), donde compartió **herramientas** para lograr un impacto en la realización personal.

*“Una **actitud positiva** no solo ayuda a ser feliz sino que hay estudios que han demostrado que puede ayudar a tener **éxito laboral y personal**”, señaló.*

Seligman también señaló que un **pensamiento positivo** se vuelve relevante en épocas de incertidumbre, como el que se vive a causa de la pandemia por [COVID-19](#).

5 factores que incrementan la felicidad

Seligman propone un **modelo de 5 factores**, los cuales considera pueden ponerse en práctica y desarrollarse, con lo cual se **incrementa los niveles de satisfacción y motivación personal**.

El presidente emérito y cofundador de la [Red Internacional de Educación Positiva \(IPEN\)](#) llamó a este modelo [PERMA](#):

- **P** de Positive emotions (**emociones positivas**): paz, gratitud, inspiración, amor, esperanza, son ejemplo de este tipo de emociones.
- **E** para Engagment (**compromiso**): se refiere al pacto con nosotros mismos, nuestras fortalezas y las tareas que nos motivan.
- **R** por Relationships (**relaciones**): al ser seres sociales las interacciones con los demás pueden convertirse en un factor de apoyo y protección.
- **M** para Meaning y purpose (**significado y propósito**): es buscar alcanzar o pertenecer a algo más grande que uno mismo.
- **A** de Accomplishment (**logros**): Se refiere a establecer metas y a la satisfacción de cumplirlas.

El psicólogo afirma que trabajar en uno o más de estos aspectos puede hacer que las personas tengan **mayor bienestar** y por consiguiente sean **más felices**.

*“No todos podemos estar siempre **gozosos** o **felices** pero creo que todos tenemos una **oportunidad** de involucrarnos, tener una buena relación, un significado, logros y propósito”,* indicó.



width="900" loading="lazy">

Sin embargo, **Seligman** añadió que cada uno de estos **aspectos** de **PERMA** puede ser **distintos** para cada **cultura**.

Por ejemplo, tener buenas relaciones puede **significar** algo **distinto** para los países orientales u occidentales e incluso distintos dentro de un mismo país.

*“Es importante que estos **ejercicios** sean hechos de forma **individual**. Es importante que la medición e intervención sea sensible a la cultura”,* añadió.

Ejercicios sencillos para cada día

Cuando le preguntan a **Seligman** si la **felicidad** es algo que pueda **enseñarse**, menciona que existen **ejercicios** que han sido probados con éxito, tanto en **niños** como **adultos**.

Dentro de los ejercicios está el de **enlistar al final del día al menos 3 cosas que fueron positivas y por las cuales sentirse agradecido**.

*“La **gratitud** es una de las herramientas más útiles. Como resultado puedes **dormir mejor, bajar tus niveles de depresión**. Es un ejercicio **sumamente poderoso**”, afirmó.*



width="900" loading="lazy">

Otra estrategia es **conocer las fortalezas personales individuales** mediante la [encuesta VIA](#).

Estas **fortalezas** están agrupadas en **seis categorías**: Sabiduría y conocimiento, Creatividad, Curiosidad, Apertura de mente, Deseo de aprender y Perspectiva.

*“Por ejemplo, tenía una **alumna** que era **mesera** mientras estudiaba y se dio cuenta que su **mayor fortaleza** era la **inteligencia social**.*

*“Aunque no le gustaba ser mesera, comenzó a **usar su fortaleza** con sus clientes y comenzó a **disfrutarlo más** y las propinas fueron creciendo”, narró el experto.*

Además, mencionó que cada vez se vuelve más **relevante** que los **profesores apliquen estas herramientas dentro de la educación** que brindan a los **niños y jóvenes**.

“Esto debe ser proporcionado por los **maestros** que están **inmersos** en la **cultura** y conocen a los niños”, aseveró.



BIENESTAR EN EDUCACIÓN

Wellbeing 360
for teachers
for a changing world

Universidad Tecmilenio
Instituto de Ciencias de la Felicidad

MARTIN SELIGMAN

Presidente Emérito y cofundador de IPEN
(Red Internacional de Educación Positiva)

width="900" loading="lazy">

Pensamiento positivo en tiempos de COVID-19

Durante la charla **Seligman** fue cuestionado acerca de si el **pensamiento positivo puede ayudar** en esta época de la **pandemia de COVID-19**.

El psicólogo afirma que hay **estudios** donde las personas que son **más felices** tienden a **enfermarse menos** y también a **sobreponerse** a situaciones sociales adversas.

“Quien sea resiliente se va a reconstruir. Las personas que tienen esperanza saben que el optimismo es lo que se necesita para una reconstrucción”, indicó.



width="900" loading="lazy">

Seligman mencionó que esta **mentalidad** puede **ayudar** a no solo superar cuestiones como el **estrés postraumático**, sino a **crecer** en **algunos aspectos** aprovechando la adversidad.

Este fenómeno, dice Seligman, es conocido como **Crecimiento Post-Traumático** y asegura que también tiene una **relación con la salud de las personas**.

*"Hay un **estudio** donde a las personas se les contagió con un **virus leve**. Las personas **positivas, felices y gozosas** tuvieron un **resfriado de menor impacto y duración**",* relató Seligman.

*"Si están en **cuarentena diviértanse, coman, disfruten y sean felices**. Eso puede **disminuir la posibilidad de infección**",* puntualizó.

Wellbeing 360: herramientas para el bienestar

El foro Wellbeing 360, organizado por [Tecmilenio](#) y antes llamado **Foro Felicidad 360**, reunió a **expertos** en temas relacionados con el **bienestar humano**.

Esta cumbre fue organizada por el [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de **Tecmilenio**, la cual fue seguida en línea por **más de 49 mil personas de 160 países**.

*"Queremos ver cómo **al ser positivos y resilientes** podemos sacar provecho de una situación que para muchos puede resultar abrumadora",* consideró Bruno Zepeda, rector de Tecmilenio en el marco del evento.

"Con Wellbeing 360 quisimos **brindar herramientas para un mundo cambiante y lleno de retos**, lograr transformar esos retos en una oportunidad de crecimiento personal", consideró Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad**.

LEE TAMBIÉN:

CONOCE LO QUE COMPARTIERON EXPERTOS EN WELLBEING 360: