OPTIMISMO INTELIGENTE

Cómo ser feliz y cómo ayudarles a serlo

Miguel Sánchez López

Escuela de Padres, Colegio Amor de Dios, 2018

REFLEXIÓN

Un día nos vamos a morir, Snoopy
Cierto Charly, pero los otros días no

La Psicología Positiva

- Martin Seligman
- Enfoque “proactivo” de la psicología, más allá del enfoque tradicional (“reactivo”), centrado en el tratamiento de la enfermedad mental
- La auténtica felicidad puede cultivarse:

DEPENDE DE TI

- Identificar nuestras **fortalezas** y desarrollarlas para **mejorar nuestra vida y la de los que nos rodean**

Cuantificar la felicidad duradera

$$F = R + C + V$$

- F = Felicidad Duradera
- R = Rango Fijo de felicidad (herencia genética)
- C = Circunstancias de tu vida
- **V = Factores que dependen del control de tu voluntad (ACTITUD)**

Ser feliz es una elección

- Reto: SER FELIZ
- No resignarse a tener una vida mediocre, a ver pasar los días sin pena ni gloria
- No podemos controlar los acontecimientos. Lo único que podemos controlar al 100% es nuestra ACTITUD
- Sólo tenemos que aprender a ser felices

El poder de la actitud

Viktor Frankl, psiquiatra austriaco, fue prisionero judío cautivo en campos de concentración durante la II Guerra Mundial. Descubrió que la elección de nuestra actitud es "*la última de las libertades humanas*".

"*Los que vivimos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que caminaban por las cabañas dando aliento a los demás, regalando su último pedazo de pan. Pueden haber sido pocos en número, pero ofrecen prueba suficiente de que se puede quitar todo a un hombre, excepto una cosa: la última de las libertades humanas, el poder elegir su propia actitud dada cualquier tipo de circunstancia, el poder de elegir su propio camino*"

Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*.

Optimista vs Pesimista

Optimista	Pesimista
• Mis problemas son pasajeros, controlables y propios de una situación • Mis éxitos se deben a que tengo talento, a que soy bueno • Está estudiado: los optimistas viven más, tienen más salud física y mental, logran más éxitos y mantienen mejores relaciones afectivas: amor y amistad	• Mis problemas durarán siempre, socavarán todo lo que haga y no podré controlarlos • Mis éxitos son fruto de la suerte, “se han alineado los astros” • Los pesimistas, menos de todo

Cómo incrementar la cantidad de emoción positiva en la vida

ALICIA: *Señor conejo me he perdido ¿qué camino debo tomar?*

CONEJO: *¿A dónde quieres ir ?*

ALICIA: *No lo sé*

CONEJO*: Entonces niña, dará igual el camino que escojas*

MISIÓN **VALORES** **OBJETIVOS**

Motivación

- Dedicar 10 minutos al día a la REFLEXIÓN. ¿Cómo voy? ¿Qué he hecho bien? **Orgulloso de ti mismo** ¿Qué he de mejorar? **Compromiso** (no justificarnos)

Pon primero lo primero

- Hábito nº 3 de "*Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*". Stephen Covey
- Prioriza y pon primero **<u>lo más importante</u>**
- ¿Y qué es lo más importante?

  Aquello que está alineado con:

  mi misión/proyecto de vida

  mis objetivos

  mis valores

Mis fortalezas

- Placer vs Gratificación
- <u>Fortalezas características</u>
- ¿Cuáles son?:

  Me emocionan

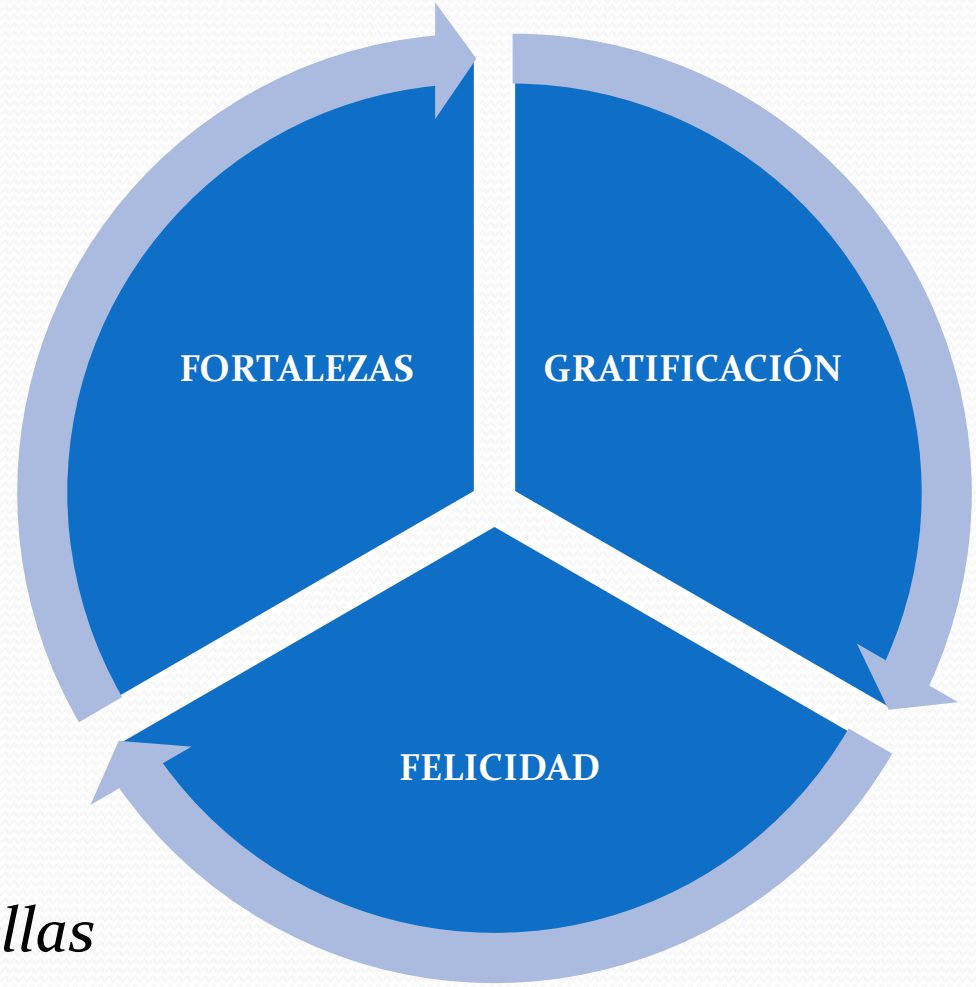
  Mi auténtico "yo",

  No puedo frenarlas

  Ansia por utilizarlas

  Me vigorizan, no agotan

  Busco proyectos en torno ellas



Sé proactivo

- Los problemas están ahí. No vamos a negarlos
- Ante ellos:

No te quejes, ponte

Menos preocuparse y más…

… ocuparse

Disfruta del camino

- La felicidad es un camino, no es un destino
- Disfrutar del camino, del paisaje, de lo cotidiano, de los detalles, de lo pequeño…, del aquí y ahora
- Poner los 5 sentidos en lo que hacemos

Cultiva relaciones positivas

Tu comportamiento engendra comportamiento

Agradecido

Ser amable

Escuchar

Lenguaje positivo

Empatía

Centrarse en las fortalezas de los demás

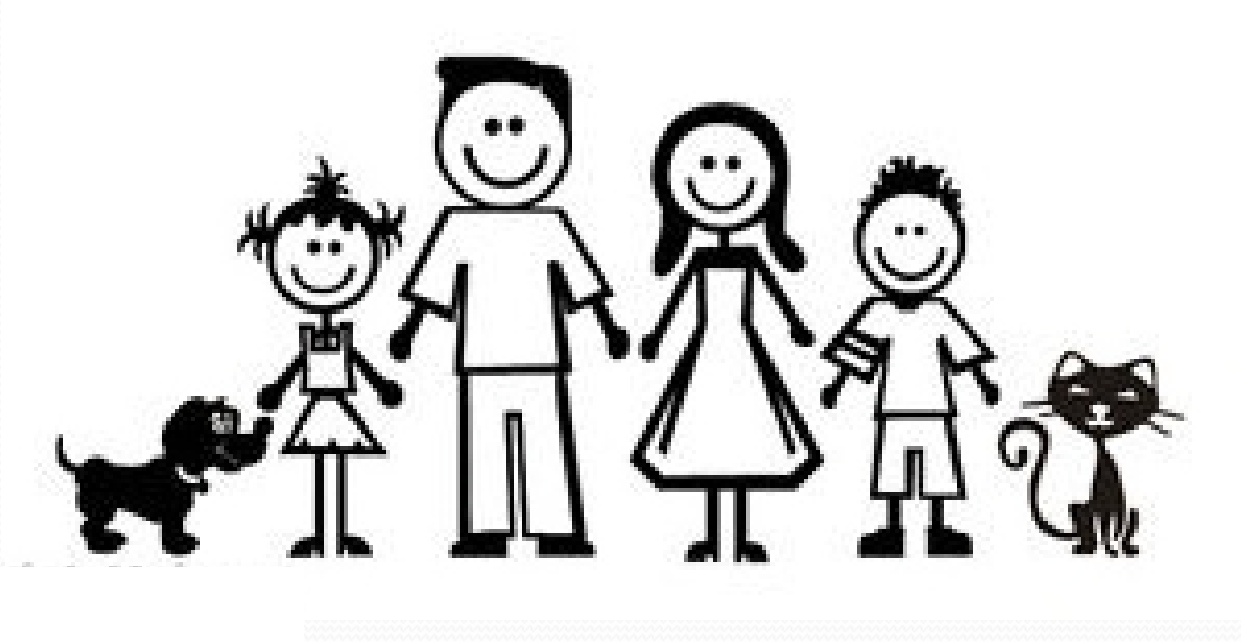
Perdonar

Ama lo que haces

- Ilusiónate con lo que haces
- Escoge aquello que te permita poner en práctica tus fortalezas características
- Y si no se puede, reorienta tu quehacer diario para utilizar en mayor medida tus fortalezas características
- A **mayor uso** de nuestras **fortalezas características** en los principales ámbitos de nuestra vida (amor, familia trabajo y objetivos personales), mayor felicidad
- Video

Haz feliz a los demás

¿Y en la familia?



Construir FAMILIA en positivo

- Dedicar tiempo y cariño
- Ser la mejor versión de uno mismo
- Humor en casa: VITAMINAS
- Compartir actividades/diversión
- Admirar las fortalezas del otro. Decírnoslo
- Compartir las cosas del día que nos han hecho sentir bien

Fomentar en los niños

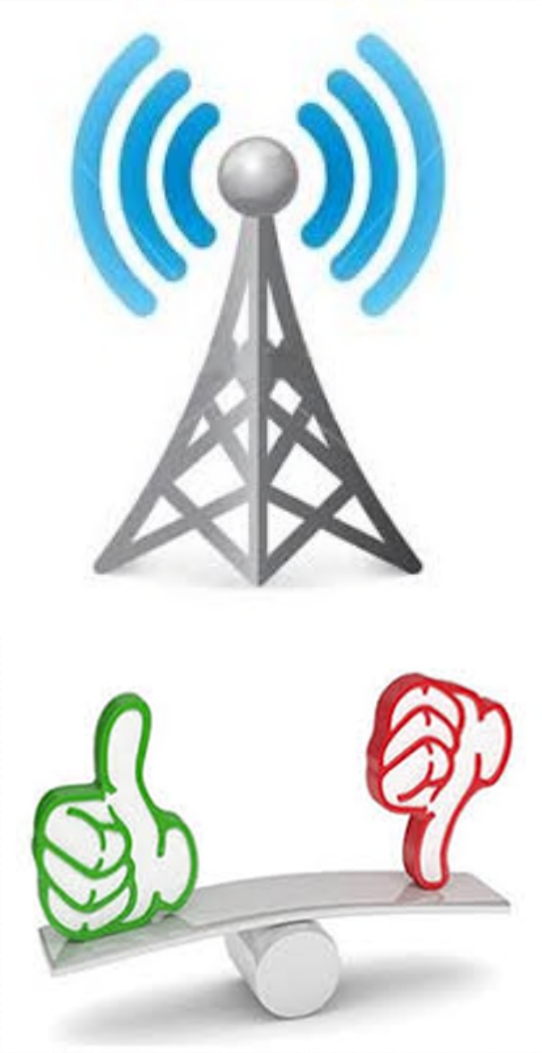
- Que estén agradecidos: por las personas que nos quieren, por las cosas buenas que nos pasan, por lo que tenemos en la vida
- Que tengan objetivos y confianza en sí mismos
- Cuando surgen problemas, afrontarlos con optimismo y confianza: *Se puede resolver*
- Tener una actitud positiva ante la vida.

¿Cómo? Con nuestro ejemplo

- Los niños aprenden por imitación
- No sermonear, sino enseñar poniéndolo nosotros en práctica en nuestra vida
- Si somos felices… contagiamos a nuestros hijos

Reajustar nuestra antena para la atención positiva

- Más atención cuando esgrimen un comportamiento deseado o muestran sus fortalezas. ELOGIAR (R+).
- Menos atención cuando esgrimen un comportamiento no deseado. IGNORAR



Un buen elogio

- Debe ser concreto: dejar claro qué conducta específica elogiamos. Damos información al niño
- Debe ser merecido
- Debe ser incondicional. No añadir “pero…” o “¿por qué no lo haces más a menudo?”
- Debe hacerse con entusiasmo

Referencias de interés

- *La auténtica felicidad*. M. Seligman
- *Aprende optimismo*. M. Seligman
- *Educar con inteligencia emocional*. M. Elías, S. Tobias, etc.
- *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*. S. Covey
- *El 8º habito: de la efectividad a la grandeza*. S. Covey
- Videos Youtube: Victor Küppers, Luis Galindo

<u>Para niños</u>:

- *De mayor quiero ser… feliz. 6 cuentos para potenciar la positividad y autoestima de los niños*. Ana Morato Gª

Conclusiones

- ¿Queremos ser Charly Brown o Snoopy?
- Ser feliz DEPENDE DE TI
- No podemos controlar las cosas que ocurren, pero sí controlamos al 100% nuestra ACTITUD
- Ser la mejor versión de nosotros mismos. FORTALEZAS
- Regla PPP: PRACTICAR, PRACTICAR Y PRACTICAR, para habituarnos a pensar en positivo

Life inflicts the same setbacks and tragedies on the optimist as on the pessimist, but the optimist weathers them better.

— Martin Seligman —

AZ QUOTES