

MANUAL DE EJERCICIOS DE PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Grupo de Psicología
Positiva Aplicada

EDITA: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
Cuesta de San Vicente 4, 6^a planta, 28008 Madrid
Teléfono: 91 541 99 99 **Fax:** 91 559 03 03
Web: www.copmadrid.org

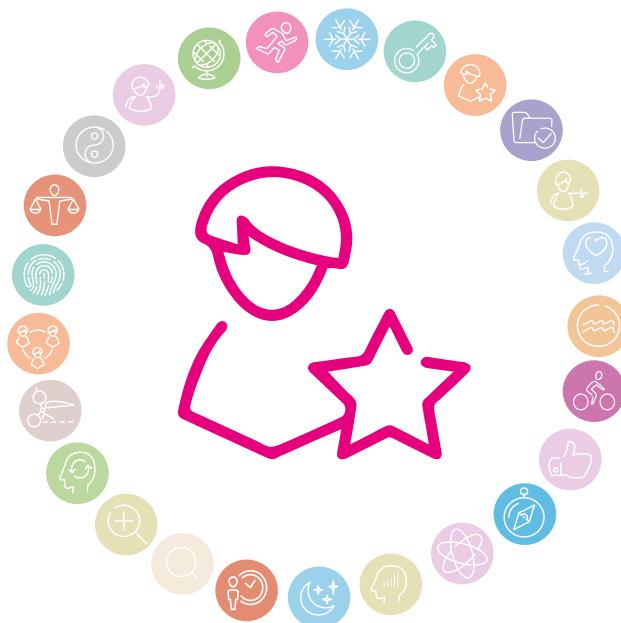
Depósito Legal: M-4436-2017

ISBN: 978-84-87556-68-5

IMPRIME: Huna Soluciones Gráficas, S.L.

MANUAL DE EJERCICIOS DE PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Autores del manual:

Coordinadora: Dafne Cataluña Sesé

Colaboradores: María Teresa Sánchez Gallardo, Ricardo Espinosa Bonacho, Carlos Muñoz del Moral, Laura Adánez Martín, Esther Sevilla Serrano, Irene García Pérez, María José Orgaz Espuela, María Gutiérrez Gómez, Mª José Botía Fernandez, Marta Madrigal Martin, Purificación Choren Pena, Raquel Rodríguez Antón, Susana Jiménez Luis

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

Índice

| | |
|--|----|
| Presentación | 7 |
| Introducción | 9 |
| Capítulo 1. Sentido del humor..... | 11 |
| Capítulo 2. Gratitud | 15 |
| Capítulo 3. Conocimiento Emocional | 19 |
| Capítulo 4. Manejo Emocional | 23 |
| Capítulo 5. Universalismo..... | 27 |
| Capítulo 6. Organización..... | 31 |
| Capítulo 7. Apreciación de la belleza..... | 35 |
| Capítulo 8. Armonía..... | 39 |
| Capítulo 9. Curiosidad | 43 |
| Capítulo 10. Aceptación | 47 |
| Capítulo 11. Calidad | 51 |
| Capítulo 12. Perdón | 55 |
| Capítulo 13. Equidad | 59 |
| Capítulo 14. Persistencia | 63 |
| Capítulo 15. Compromiso | 67 |
| Capítulo 16. Honestidad | 71 |
| Capítulo 17. Innovación | 75 |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

| | |
|---------------------------------|-----|
| Capítulo 18. Crecimiento | 79 |
| Capítulo 19. Cooperación | 83 |
| Capítulo 20. Carisma | 87 |
| Capítulo 21. Valentía | 91 |
| Capítulo 22. Directividad | 95 |
| Capítulo 23. Análisis | 99 |
| Capítulo 24. Legado | 103 |
| Capítulo 25. Positividad | 107 |
| Capítulo 26. Vitalidad | 111 |
| Conclusiones | 115 |
| Bibliografía | 116 |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

PRESENTACIÓN

Este Manual supone una fuente de recursos muy valiosa para los profesionales que deseen potenciar el bienestar psicológico desde el marco científico de la Psicología Positiva.

Hasta este momento no disponíamos de un lugar al que acudir para encontrar ejercicios prácticos de Psicología Positiva Aplicada, por ello es de gran utilidad disponer de estas fichas de ejercicios que ha elaborado el Grupo de Psicología Positiva Aplicada.

Uno de los puntos fuertes de este Manual es que se basa en un modelo de fortalezas validado en España por la Universidad Complutense y el Instituto Europeo de Psicología Positiva. Disponer de un modelo creado y fundamentado en nuestra cultura para trabajar las fortalezas facilita la compresión y asimilación de los ejercicios y fomenta un cambio más rápido y sostenido en el tiempo.

Otro elemento innovador consiste en que responde a una necesidad emergente en Psicología Positiva, promover un uso equilibrado de las fortalezas. Como muchos estudios están resaltando, hay fortalezas que en exceso o defecto pueden dar más problemas que beneficios, como es el caso de la positividad, que en exceso puede hacernos acoger más tareas de las que podemos realizar con tranquilidad, o cuando está en defecto puede implicar que nos quedemos con excesiva frecuencia con lo malo que ocurre, con la falta y no tanto con el beneficio.

Como Decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid me siento muy orgulloso de que los grupos de trabajo generen proyectos de alta calidad como este manual y que puedan servir para ejercer con profesionalidad la Psicología en general y de la Psicología Positiva en particular.

Quería agradecer a los autores de esta obra su dedicación, el esfuerzo y la ilusión con la que han colaborado en el proyecto.

Fernando Chacón Fuertes
Decano
Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

INTRODUCCIÓN

Este proyecto tiene como objetivo general aprovechar los recursos de gran valor y diversidad que los miembros del grupo de Psicología Positiva Aplicada del COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID aportan a cada una de las reuniones.

Tras un año en el que hemos podido descubrir y aprender un gran número de herramientas hemos querido dar forma y estructura a estos conocimientos dando lugar a este manual en el que pretendemos ofrecer información a profesionales que quieran potenciar las fortalezas personales desde el marco de la Psicología Positiva.

Por esta razón cada capítulo se corresponde con una fortaleza que describimos y de la que presentamos tres fichas tipo, una con un ejercicio para potenciarla cuando está en equilibrio y dos para equilibrarla, tanto por un infra uso como por un supra uso.

¿Qué son las fortalezas?

Las fortalezas son “una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimiento óptimos” (Linley, A. 2008).

El modelo en el que nos hemos basado para escoger una clasificación de fortalezas es el de **Fortalezas Equilibradas**, modelo validado mediante una herramienta de evaluación gracias al trabajo de Jesús Alvarado (Departamento de Metodología de la UCM) y el equipo de psicólogos del Instituto Europeo de Psicología Positiva. Pueden consultarse los datos de fiabilidad y utilidad de la herramienta: <https://psicologiapositiva.leadpages.co/test-web-iepp/>

La clasificación final conseguida en la validación con población española es la siguiente:

| Legado | Carisma | Curiosidad | Universalismo |
|-------------|------------------|------------------------|---------------------------|
| Honestidad | Cooperación | Aceptación | Valentía |
| Innovación | Positividad | Calidad | Equidad |
| Crecimiento | Manejo emocional | Directividad | Persistencia |
| Humor | Organización | Conocimiento emocional | Apreciación de la Belleza |
| Armonía | Perdón | Compromiso | Análisis |
| Gratitud | Vitalidad | | |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

¿Cuál es su relación con la felicidad y el bienestar?

Trabajar las fortalezas con el modelo de Fortalezas Equilibradas nos permite realizarlo desde un modelo escalado, donde podemos usarlas poco, tenerlas en equilibrio o utilizarlas demasiado, nos permite un trabajo más específico y realista.

Cuando usamos nuestras fortalezas con equilibrio tenemos más probabilidades de experimentar estados de fluir. Numerosos estudios muestran que las personas que utilizan sus fortalezas a con frecuencia:

- ✓ ...son **más comprometidos**.
(Harter, Schmidt & Hayes, 2002)
- ✓ ... tienen un **mejor desempeño** en su trabajo. (Smedley, 2007; Stephanyszyn, 2007; Woolston & Linley, 2008).
- ✓ ... refieren sentirse **más felices y satisfechas**, y se sienten con más energía .
(Govindji & Linley, 2007)
- ✓ ... **consiguen sus objetivos de forma más efectiva**. (Linley, 2008)

Agradecimientos

Como coordinadora del Manual y del Grupo de Psicología Positiva Aplicada, quiero agradecer al **COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID**, y en especial a Luis Picazo, su apoyo e impulso para acoger esta tarea y contribuir al saber de todos los colegiados.

Por supuesto agradecer a los miembros del grupo el gran esfuerzo que han hecho al estar presentes en cada reunión, en la elaboración de cada ficha, donde en este manual solo están reflejadas las elegidas, pero entre todos hemos creado muchas más, muchas de ellas con un gran valor y que nos han permitido mejorar nuestra calidad en la práctica profesional.

Por supuesto quiero agradecer a mis compañeros que, desde otras comunidades autónomas, hayan querido unirse al proyecto para enriquecer con sus conocimientos y experiencia en cada reunión.

Y por último agradecer también la ilusión de los alumnos del **Curso de Experto en Psicología Positiva** que se unieron a esta aventura, con los que he vivido grandes experiencias y a los que me encantaría poder seguir acompañando en este camino de aprendizaje mutuo.

Dafne Cataluña

Capítulo 1. Sentido del humor

La alegría y la risa forman parte de tu vida cotidiana, te ayudan cuando es necesario afrontar situaciones tensas o complicadas y con ellas rebajas la tensión.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



La risa se contagia

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Cambiar nuestro estado emocional a uno más alegre. |
| Descripción | <p>Elige una película que sea alegre y divertida o que contenga escenas que fomenten ver el lado divertido de lo que ocurre.</p> <p>Un ejemplo puede ser la película "Nuestro último verano en Escocia" dirigida por Andy Hamilton (2014) que relata la historia de una familia cuyos padres están a punto de divorciarse, a pesar de lo conflictivo de la situación consigue hacernos reir con los comentarios de los diferentes personajes que crean un choque distinto a lo que tradicionalmente está "bien visto" decir en determinadas situaciones.</p> <p>Si es posible recomendamos poder verla acompañado y tras ello comentar las escenas e intentar relacionarlas con situaciones de nuestra propia vida. De esta forma tomamos distancia y minimizamos la intensidad de la emoción negativa que haya podido suscitar esa situación.</p> |
| Conclusiones | Cuando nos encontramos bajos de ánimo, ver ejemplos de personas que tienen la habilidad de encontrar el lado divertido es una fuente de aprendizaje (modelado). Además nos permite tener espacios de respiro en los que liberarnos de tensión. |
| Tiempo | Tiempo de la película. |
| Materiales | Película. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Risas de fondo

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Aumentar el sentido del humor hacia uno mismo. |
| Descripción | Imaginar las risas de fondo que suelen aparecer en series de humor, cuando al personaje le pasa algo ridículo, ante los propios contratiempos de la vida cotidiana. Por ejemplo: se acaba la batería del móvil cuando te llama tu suegra, sales de una reunión importante y descubres que llevas la camiseta del revés, etc. |
| Conclusiones | Son contratiempos de los que poder reírse. |
| Tiempo | 1 minuto. |
| Materiales | Ninguno. |
| Autor | Raquel Rodríguez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



El humor sabio

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Seleccionar momentos puntuales para emplear el sentido del humor, y no utilizarlo indiscriminadamente. En esta tarea se pueden emplear fortalezas tales como: autocontrol, empatía, inteligencia social y perspectiva. |
| Descripción | Realizar un listado de momentos en los cuales hayas empleado el sentido del humor y hayas sido consciente que las personas que estaban a tu alrededor no entendían tu bromas o no las reían. Analizar un patrón común en este tipo de situaciones. En dichas situaciones qué función tiene para ti realizar bromas: conocer a los demás, romper el hielo, crear buen ambiente, etc. El sentido del humor en función de cuándo se utilice puede generar rechazo o incomprendimiento por parte de los demás. Buscar alternativas a las bromas para cubrir ciertas necesidades (integración, sociabilidad, diversión, deseabilidad social, etc.). Alternativas tales como: escucha activa, empatía o conexión empática, delegación del sentido del humor en otras personas, etc. Pensar en una situación concreta donde se pueda emplear dichas alternativas y llevarla a la práctica. |
| Conclusiones | El empleo del sentido del humor en momentos que procede, nos permite encontrar un mayor equilibrio en dicha fortaleza, además ayuda a que los demás no se sientan “sobrecargados” de bromas y/o emplear el sentido del humor en contextos que sí lo requieren. |
| Tiempo | 10 minutos. |
| Materiales | Papel y lápiz. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Capítulo 2. Gratitud

*Sientes que la vida te sonríe en pequeños y grandes detalles
y sientes gratitud por ello.*



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Una sorpresa en cada rincón

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Potenciar la gratitud, cuando ésta está equilibrada en la persona. |
| Descripción | <p>Busca un momento fijo del día para reflexionar acerca de algo que te haya gustado de la persona hacia quien quieras mostrar gratitud: puede ser un gesto, una palabra, un acto, un momento especial, algo que hacía mientras ni siquiera se daba cuenta, o algo en lo que has caído en la cuenta sobre él o ella de repente, que no habías percibido antes. Si se te ocurre de repente o lo cazas en un momento dado, anótalo para que no se te olvide. Elige el soporte que prefieras para lanzar tu mensaje (pon en marcha tu creatividad), y hazle saber cuánto valoras eso que ha hecho o dicho, y lo agradecido o agradecida que estás por ello.</p> <p>Ponle fecha, y escóndelo en algún sitio entre sus cosas, para que lo encuentre en algún momento, cuando menos se lo espere: dentro de un calcetín, en el bolsillo pequeño de su cartera, en la bolsa del gimnasio, pegado a su gomina, dentro de su gorro de invierno, en su estuche de maquillaje, etc.</p> <p>En el mejor de los casos, encontrará la sorpresa de manera inesperada y seguro que le saca una sonrisa. En el peor de los casos, y mientras no la encuentre, el beneficiado o la beneficiada serás solo tú, hasta que puedas compartir esa gratitud.</p> |
| Conclusiones | <p>Esta es una actividad ideal para realizar con la pareja, o con alguien con quien se conviva.</p> <p>Para que los efectos sean más potentes se recomienda un mínimo de una vez a la semana.</p> |
| Tiempo | Indeterminado. Desde unos segundos, hasta minutos u horas, depende de lo elaborado del mensaje. |
| Materiales | Cualquier soporte es válido: Un post-it, una foto, un trozo de papel, un ticket de la compra, una grabación de audio, un pañuelo de tela, lo que prefieras para la ocasión (pon en marcha tu creatividad). |
| Autor | Esther Sevilla |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Agradécete a ti mismo

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Empezar el día mimando nuestro cuerpo, la gratitud empieza por nosotros mismos. |
| Descripción | <p>Nos levantaremos 10 minutos antes cada día, tomaremos conciencia de nuestra expresión facial, del estado de nuestra piel y de todo nuestro cuerpo.</p> <p>Observaremos qué necesita nuestro cuerpo, en la ducha nos daremos un masaje con la esponja y el gel siendo conscientes de lo que sentimos al hacerlo.</p> <p>Si nuestra piel está seca nos aplicaremos crema hidratante.</p> <p>Seremos conscientes de la agradable sensación que sentimos en todo nuestro cuerpo.</p> |
| Conclusiones | La gratitud debe empezar por nosotros mismos, es importante escuchar a nuestro cuerpo que constantemente nos muestra sus necesidades. |
| Tiempo | 10 minutos. |
| Materiales | Tiempo, gel de baño, crema hidratante... o lo que nuestro cuerpo nos pida. |
| Autor | Purificación Chorén |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Gratitud sincera | |
|------------------|---|
| Objetivo | Equilibrar una gratitud excesivamente utilizada. |
| Descripción | <p>Durante una semana realiza un experimento de observación en el que cada día prestarás mucha atención tanto al número de veces que dices gracias como a la información no verbal de las personas a quienes hayas mostrado ese agradecimiento.</p> <p>Al finalizar la semana fíjate en si te han transmitido en varias ocasiones que no es necesario que des las gracias tan a menudo y si cuando lo has hecho el otro ha correspondido aunque sea con un pequeño gesto, o dada la frecuencia con que lo haces, casi ni ha reaccionado.</p> <p>Si consideras que la frecuencia con la que eres agradecido es tan alta que no es percibida por quienes te rodean, piensa en formas alternativas de mostrar ese agradecimiento, para que genere un impacto en ti, en el otro y en la relación.</p> |
| Conclusiones | Cuando utilizamos en exceso la gratitud puede que demos la impresión de falta de sinceridad. Por ello saber utilizarla en el momento o con la persona adecuada puede ayudarnos a utilizarla de forma más adaptativa. |
| Tiempo | 1 semana. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Capítulo 3. Conocimiento Emocional

Sabes identificar emociones y darles un significado, es decir, conoces su sentido o función.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Emoción-arte | |
|--------------|--|
| Objetivo | <p>En una situación de interacción social, identificar emociones en uno mismo y en el otro. Comprender la función de las emociones y cómo nos mueven a la acción.</p> <p>Comprender que cada persona tiene unos pensamientos, emociones e intenciones distintos a los nuestros (teoría de la mente).</p> |
| Descripción | <p>Esta tarea tiene distintos niveles de complejidad según el grado de conocimiento emocional de la persona. Se puede trabajar desde comprender una situación en la que no estamos implicados hasta analizar un conflicto en el que nos hayamos visto envueltos, por ejemplo.</p> <p>Modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Listar situaciones del pasado en las que se hayan sentido emociones positivas y negativas y escoger una de ellas. - Ver un vídeo o fragmento de una película que represente una situación con carga emocional. - Leer una tarjeta que contenga una historia que implique emociones. <ol style="list-style-type: none"> 1- Seleccionar previamente la emoción que queremos trabajar y la modalidad. 2- Representar la situación en viñetas, de forma esquemática, dibujando tantas viñetas como sea necesario para que se entienda. 3- Escribir una frase sencilla debajo de cada viñeta, que describa la situación. 4- Analizar en cada viñeta y para los distintos personajes, escribiéndolo en bocadillos: <ul style="list-style-type: none"> - Lo que dicen o hacen - Lo que piensan - La emoción que sienten <p>Reflexionar sobre la función que cumple cada emoción y si es adecuada o no en esa situación.</p> |
| Conclusiones | <p>Las emociones, pensamientos y conductas están relacionados.</p> <p>Lo que pensamos y sentimos en una situación no tiene por qué coincidir con lo que piensan y sienten los demás.</p> <p>Las emociones nos mueven a la acción para buscar lo que necesitamos.</p> <p>La discrepancia entre lo que necesitan unas personas y otras puede ser origen de un conflicto.</p> |
| Tiempo | 20-30 minutos, según lo que se desee profundizar. |
| Materiales | <p>Papel y bolígrafo.</p> <p>Opcional: pegatinas con emoticonos, bocadillos...</p> <p>Según la modalidad: vídeos, tarjetas con historias escritas.</p> |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Diario de abordo del viaje de las emociones | |
|---|--|
| Objetivo | Profundizar en el conocimiento y en la identificación de las emociones que podemos experimentar a lo largo del día, en qué situaciones surgen y cómo las identificamos. |
| Descripción | <p>Registrar durante una semana aquellas emociones que se hayan experimentado a lo largo de cada día, y en qué situaciones han ido surgiendo. De este modo la persona se va haciendo consciente de las emociones que va viviendo en cada momento, incluso aún siendo contradictorias. Irá afinando la capacidad de conocer e identificar sus emociones para saber posteriormente cómo manejarlas.</p> <p>La persona tiene que identificar de qué emociones se tratan. La pregunta sería: ¿Qué emoción era?, ¿Cómo sé qué se trataba de esa emoción? A continuación se registra qué datos o indicios tiene para saber de cuál se trata y afinar en la identificación de la misma.</p> |
| Conclusiones | Con este ejercicio se mejora la capacidad de conocer e identificar nuestras emociones y relacionar situaciones para ir profundizando en el autoconocimiento de las emociones. |
| Tiempo | 30 minutos diarios durante una o dos semanas. |
| Materiales | Registro semanal y bolígrafo. |
| Autor | Mª José Botía |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

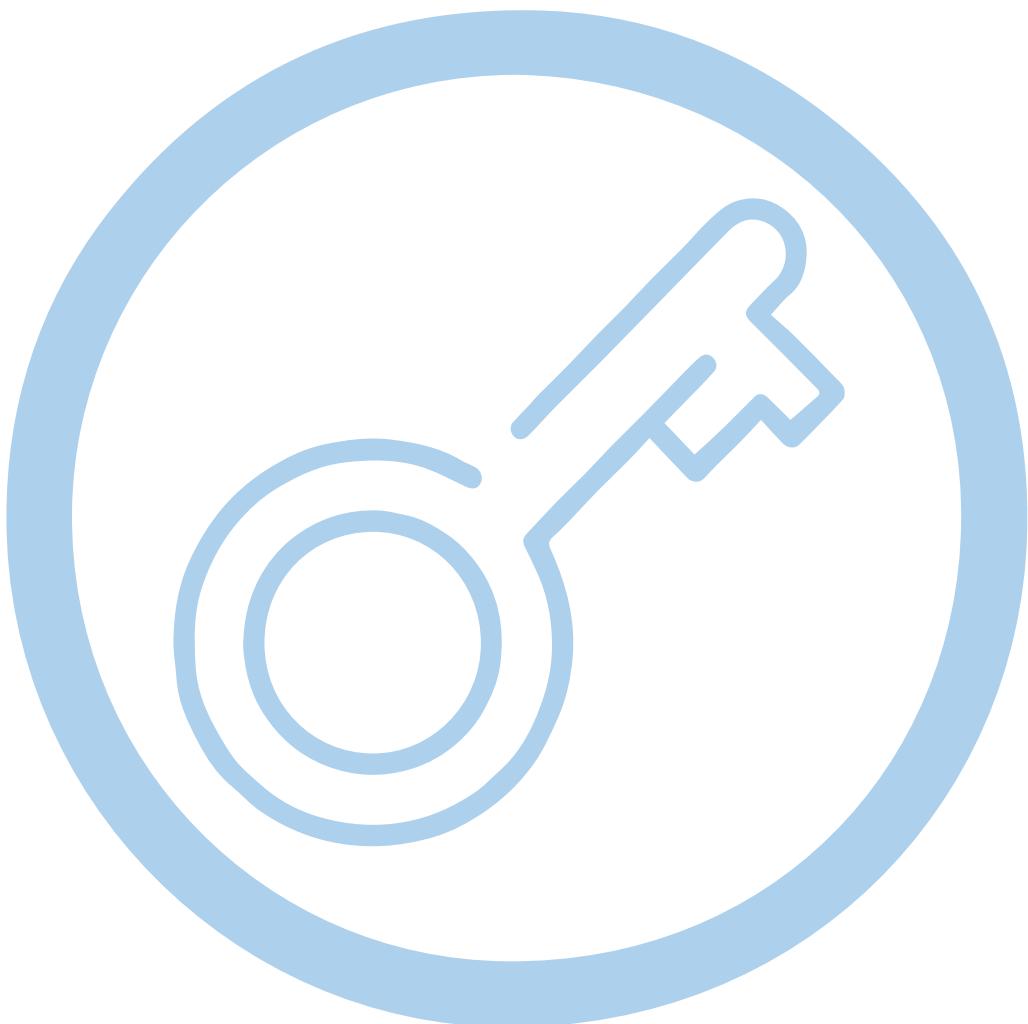


Estoy hiperalerta

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Dejar de prestar tanta atención a las emociones y sensaciones que percibimos en nuestro cuerpo. |
| Descripción | <p>Todos los días a la misma hora vas a sentarte en un lugar de tu casa donde no puedan interrumpirte, siempre en el mismo sitio, vas a preparar un reloj despertador y lo programarás para que suene a la media hora. Guardarás el móvil para que no te distraigas con nada.</p> <p>Durante esos 30 minutos, todos los días durante una semana, vas a pensar y sentir sobre todo aquello que te preocupa e inquieta y que te cuesta alejar de tu mente.</p> <p>Cuando suene el despertador te levantarás y te pondrás a hacer cualquier actividad cotidiana, como ducharte, cocinar...</p> <p>Esto te permitirá tener un espacio delimitado al día en el que preocuparte. Cuando a lo largo del día te des cuenta de una emoción negativa la dejarás para esa media hora.</p> |
| Conclusiones | Permite dar lugar a las emociones desagradables sin fomentar la evitación. |
| Tiempo | 30 minutos al día durante una semana. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Dafne Cataluña. Origen: Nardone, G. y Watzlawick, P. (1995). El arte del cambio. Trastornos Fóbicos y obsesivos. Herder |

Capítulo 4. Manejo Emocional

Conoces herramientas y técnicas para sacar partido a tus emociones, sean agradables o desagradables, esto no implica no sentir las emociones, sino que cuando las sientes las comprendes y las transformas en una información útil, esa transformación te permite dar una utilidad positiva a cualquier emoción y te ayudan a mejorar en algún sentido.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| La canción más triste del mundo | |
|---------------------------------|--|
| Objetivo | Poder aliviar nuestra tristeza cuando nos sintamos abatidos sin causa aparente o poco intensa. |
| Descripción | Reflexiona sobre las canciones que te entristecen e intenta determinar cuáles te provocan mayor intensidad emocional. Tenlas localizadas y accesibles (p.e.: carpeta de Dropbox) de manera que si en algún momento experimentas sensaciones de tristeza, melancolía o nostalgia puedes descargar esa emoción de una forma rápida e intensa para que cuanto antes puedas recuperar tu equilibrio y continuar tus tareas o actividades. |
| Conclusiones | Disponer de herramientas que nos permitan gestionar de una manera rápida y eficaz emociones de tristeza sin afectar de forma importante nuestra actividad cotidiana. |
| Tiempo | Indeterminado. Desde unos segundos, hasta minutos u horas, depende de lo elaborado del mensaje. |
| Materiales | Canción favorita. |
| Autor | Carlos Muñoz |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Tú la emoción y yo las palabras

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Potenciar la identificación y comunicación emocional con las personas que nos rodean. |
| Descripción | Durante un día le pediremos a nuestra pareja/amigo cercano/familiar que nos exprese cómo se siente sin utilizar las palabras y nosotros trataremos de poner nombre a eso que nos están expresando. Después les pediremos que nos confirmen, corrijan o maticen aquello que consideren para que nos ayuden a ajustar mejor nuestra percepción con lo que ellos sentían realmente. |
| Conclusiones | Mejora la atención a los estados emocionales del otro y la comunicación interpersonal. |
| Tiempo | Un día o dos. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | María Gutiérrez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Efecto Pigmalión

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Dirigir nuestra capacidad para influir positivamente en nuestro hijo/a adolescente generando expectativas de éxito. |
| Descripción | <p>Crea una expectativa de éxito en tu hijo/a con mensajes positivos y programando una secuencia adecuada de tareas que vaya aumentando la la capacidad de tu hijo/a para enfrentarse a situaciones personales difíciles.</p> <p>Cuando haya conseguido solucionar el conflicto refuerza todo el proceso. Por ejemplo, proporcionarle un esquema para pedir un cambio o hacer una crítica a un amigo/a o familiar de forma assertiva: animale a que cree el ambiente adecuado, que exponga la situación, hable de sus “sentimientos”, empatice con el otro haciéndole saber cómo se siente, reconozca su parte de responsabilidad en el asunto, pida opinión respecto al tema planteado y proponga una estrategia de cambio.</p> <p>Pregúntale cómo ha ido y refuérzase. Sé humilde y asegúrate que se atribuye el mérito.</p> |
| Conclusiones | Afianza la relación con tu hijo/a y contribuye a mejorar su seguridad y confianza. |
| Tiempo | 30 minutos. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Laura Adánez. Origen: Ovidio, en metamorfosis reelaboró el efecto Pigmalión y Daniel Goleman, en la práctica de la inteligencia emocional, lo utiliza como “El poder de Pigmalión” (1998). |

Capítulo 5. Universalismo

Das importancia a cuidar el mundo, protegerlo de las agresiones medioambientales y a ser amable con los seres vivos que habitan en él.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Único en mi Especie | |
|---------------------|---|
| Objetivo | Reflexionar sobre la sensibilidad de cuidar el mundo, protegerlo de las agresiones medioambientales, ser amables con cualquier ser vivo y sentirse parte de la tierra como un espacio compartido que todos debemos cuidar y respetar. |
| Descripción | <p>Proponer al grupo que identifiquen de forma individual cuál es su ser vivo favorito, en un sentido amplio, pueden pensar en un animal (un tiburón blanco) o de forma más genérica en una montaña, un bosque, un lago, una playa o un Parque Natural (Sierra Nevada).</p> <p>Por un día seremos miembros únicos de nuestra “especie” y debemos acudir a un Consejo como representantes de “los nuestros”.</p> <p>Como miembros únicos de nuestra comunidad durante ese día podremos “reunirnos y hablar” con el resto de especies con los que compartimos el planeta. En esa reunión debemos discutir en grupo todos:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué aportamos como especie a nuestra comunidad y a la comunidad global y a cambio de qué?- ¿Qué nos aportan a nosotros las otras comunidades y a cambio de qué? <p>Hacer balance de qué damos y qué nos dan para a continuación exponerlo a “los nuestros”.</p> |
| Conclusiones | Reflexionar sobre el punto de vista distinto al nuestro como especie y como miembros de una comunidad global conectada, toma de conciencia de las interacciones y las repercusiones que implican nuestra especie y al resto de la comunidad y en qué posición estamos en esa interacción. |
| | Calibrar las sensibilidades individuales y “normalizarlas” en un grupo de discusión. |
| Tiempo | 5 minutos la presentación de la actividad, 5 minutos la reflexión personal (por escrito), 15 minutos la puesta en común y 5 minutos la reflexión sobre el balance de nuestra especie (por escrito). |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | José Ortiz |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Somos Como la Naturaleza | |
|--------------------------|--|
| Objetivo | Aumentar tu sentimiento de pertenencia a la naturaleza. |
| Descripción | <p>Escribe una lista de aquellas cosas que ocurren en ti igual que en la naturaleza, por ejemplo: mi pelo crece como el césped o mis rizos se enrollan como la yedra alrededor de los troncos de los árboles, etc.</p> <p>Luego imagina cómo esos procesos ocurren a la vez de manera armónica en el mundo en una meditación visualizando dichos procesos durante cinco minutos.</p> |
| Conclusiones | Hay muchas pequeñas cosas que ocurren igual en todos los seres naturales. |
| Tiempo | Diez minutos. |
| Materiales | Papel y bolígrafo, un lugar cómodo. |
| Autor | Raquel Rodríguez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Propina ecológica emocional | |
|-----------------------------|---|
| Objetivo | Supera las expectativas del otro sorprendiéndole con un aporte extra que no se espere en lo emocional. |
| Descripción | Al menos una vez a la semana y para siempre regala algo que no entre dentro de lo esperado. Debe ser variado para que te obligue a planificar por adelantado el impacto que quieras conseguir con ello. Por ejemplo, cuenta un chiste, guiña un ojo, elogia, apoya la opinión de alguien, mira a los ojos y sonríe, da conversación al que está sólo, etc. |
| Conclusiones | Las personas que tienen muy alta esta fortaleza suelen dirigirla al cuidado del medioambiente y en ocasiones no tienen en cuenta la “ecología emocional”, como el arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) canalizando creativamente su energía para construir una vida más armónica y sostenible. Es un trabajo en equipo mente-emoción cuyo equilibrio facilita la integración con la naturaleza. |
| Tiempo | Cinco minutos al día. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Laura Adánez. Origen: Concepto ecología emocional de Mercé Conangla y Jaume Soler (2002) en su libro “Ecología Emocional para el nuevo milenio” |

Capítulo 6. Organización

Tienes una gran habilidad para prever lo que va a ocurrir y estar preparado/a ante las diferentes posibilidades.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Ocio digital | |
|--------------|---|
| Objetivo | Regular el uso recreativo de las redes sociales, correo electrónico, etc., para que no interfiera en las actividades de la jornada. |
| Descripción | Reservar tiempos diarios (media hora por la mañana y media por la tarde, por ejemplo) para consultar redes sociales, Whatsapp, etc., por motivos no laborales, evitando las distracciones continuas en las tareas diarias y la dispersión de la atención. |
| Conclusiones | Si organizamos el tiempo que dedicamos a las distracciones digitales, mejoraremos la atención en el resto de tareas y ganaremos tiempo de calidad. |
| Tiempo | 15 minutos de planificación. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Agénda-te

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Aprender a organizarse. |
| Descripción | <p>La actividad consiste en llevar una agenda encima con dos apartados: En el primero anotarás aquello que has de hacer cada vez que te acuerdes. Reservarás 15 minutos cada día (siempre a la misma hora) para poner fecha en el calendario en el segundo apartado a la lista de quehaceres.</p> <p>Cada vez que cumplas uno de esos hitos, te reforzarás positivamente con una frase motivadora: ¡Enhorabuena!</p> |
| Conclusiones | <p>Dejar por escrito la lista de tareas pendientes y concretar una fecha para realizarlas nos ayuda a organizarnos y a tener la impresión de que el control de nuestra vida se encuentra en nuestras manos.</p> <p>Con el refuerzo conseguimos desarrollar el orgullo por el hito cumplido y mantener la motivación de cumplir con nuestras tareas.</p> |
| Tiempo | 15 minutos diarios. |
| Materiales | Agenda y bolígrafo. |
| Autor | Marta Madrigal |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Flexibilizar | |
|--------------|---|
| Objetivo | Entrenar la flexibilidad cognitiva en situaciones de la vida cotidiana. |
| Descripción | <p>Plantear en sesión situaciones en las que la persona tenga que indicar el mayor número de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Alternativas de actuación.2. Decisiones diferentes que se pueden tomar.3. Diferentes puntos de vista de una misma situación. <p>Se puede combinar con la visualización de las situaciones y sus consecuencias.</p> |
| Conclusiones | Ser más flexibles reduce la ansiedad y nos prepara para ser más adaptativos en nuestra vida cotidiana. |
| Tiempo | Una hora. |
| Materiales | Lápiz y papel, en su caso. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Capítulo 7. Apreciación de la belleza

Disfrutas de la visión, escucha o en definitiva percepción de elementos que te resultan bellos. Experimentas una conexión especial con los sentidos.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Más allá de la belleza | |
|------------------------|--|
| Objetivo | Aprender a detectar belleza en objetos, cosas, paisajes o experiencias en un principio menos atrayentes, para valorar otros aspectos y no quedarnos únicamente con lo externo, lo superficial o lo excelente, sino valorar el lado positivo o más intrínseco de otros aspectos que puede que no veamos si nos focalizamos solo en la belleza. |
| Descripción | Durante una semana, detectar y focalizarnos en aquellos aspectos que tendemos a evitar porque parecen menos atractivos o menos bellos, como ir a una ciudad que nos inspire menos belleza, conocer personas que nos atraigan menos o ir a conciertos de música de grupos que nos puedan sorprender. Se buscará el valor positivo que tiene esa experiencia y se indagará en otros aspectos más allá de la belleza y excelencia. ¿Qué valor tiene esto? ¿Qué aporta? |
| Conclusiones | Permitirá a la persona explorar otros aspectos de objetos, experiencias o situaciones que vayan más allá de la belleza o la búsqueda de la excelencia. Valorar otras cosas, que la persona se permita por un día dejar de lado esa fortaleza para explorar otros aspectos que pueden desvanecerse si solo nos focalizamos en la belleza. |
| Tiempo | 30 minutos al día. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Mª José Botía |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



El rincón de la belleza

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Disfrutar de los beneficios de la apreciación de la belleza incluso en entornos poco favorecidos. |
| Descripción | Busca uno o varios objetos o representaciones gráficas que signifiquen para ti la expresión de lo hermoso, lo bello o lo excelente, y reserva un pequeño espacio en tu lugar de trabajo o en tu casa para colocar todos los objetos de forma que puedas experimentar la fortaleza cuando quieras de una forma sencilla. |
| Conclusiones | En ocasiones los entornos en los que trabajamos o realizamos cualquier actividad no favorecen la apreciación y el disfrute de la belleza y la excelencia, pero podemos crear pequeños espacios donde sentirla de forma habitual. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Carlos Muñoz |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

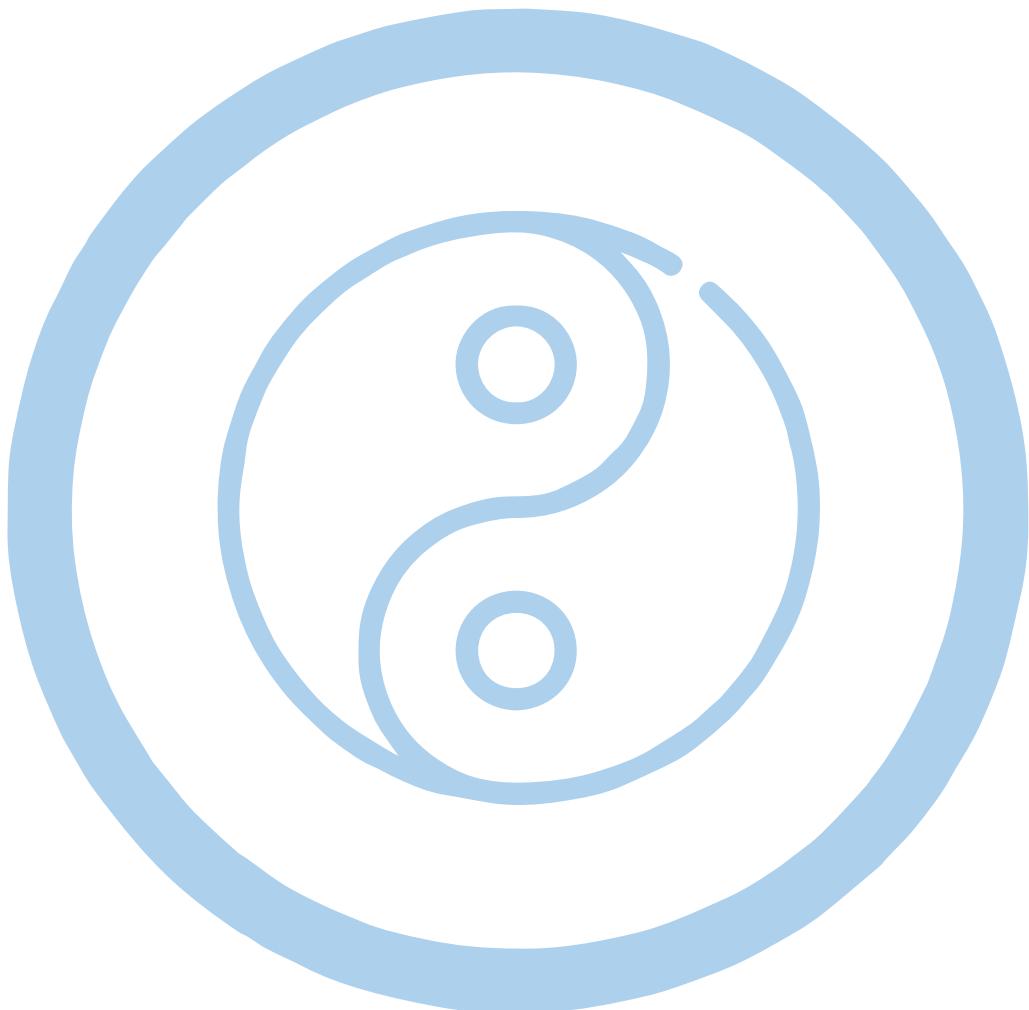
Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Ponle freno a la belleza | |
|--------------------------|--|
| Objetivo | Autogestionar y autocontrolar los momentos en los que se pone en práctica la fortaleza. |
| Descripción | Poner en práctica la fortaleza en solo dos momentos del día. Cada vez que la persona tenga ganas de abstraerse en observar o disfrutar de cosas bellas, postergará el momento de emplear la fortaleza, a los momentos que haya decidido realmente realizarlos (2 momentos al día). |
| Conclusiones | Las personas que tienen muy elevada dicha fortaleza, tienen la tendencia a abstraerse en exceso en algunas situaciones y esto puede conllevar tener percances en la vida diaria. |
| Tiempo | 2 momentos de disfrute al día. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Capítulo 8. Armonía

Experimentas equilibrio emocional, no sueles alterarte, mantienes la calma y la serenidad.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Imagina que eres un árbol...

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Fomentar una actitud más contemplativa ante los problemas tomando distancia emocional frente a ellos, sobre todo en los casos en los que no podemos hacer nada de manera inmediata (o prácticamente nada) para solucionarlos. |
| Descripción | <p>Se trata de un ejercicio de visualización. Consiste en cerrar los ojos e imaginar que uno es un árbol. Se puede comenzar el ejercicio haciendo un recorrido por el cuerpo, a la vez que se identifican los pies con las raíces, las piernas con el tronco y nuestro torso, las ramas con los brazos y las hojas y los pequeños brotes, con los dedos de las manos y la cabeza.</p> <p>Una vez se logre la sensación deseada, se introducirá la variable viento: Nuestros problemas, los acontecimientos de la vida diaria, serán ese viento que nos azota y sacude, con mayor o menor fuerza. Y visualizaremos cómo este árbol, fuerte pero flexible, se mece a merced del viento, a la vez que se mantiene firmemente anclado en el suelo con sus fuertes raíces. Una tras otra, ráfagas de viento lo sacuden, y el árbol reacciona a las sacudidas con imperturbabilidad.</p> <p>Se puede realizar de manera guiada o individual, con una grabación o con la propia imaginación.</p> |
| Conclusiones | Practicado de manera frecuente, fomenta la flexibilidad y pone distancia emocional con los problemas cotidianos . |
| Tiempo | Con diez o quince minutos al día es suficiente. Mejor practicar frecuentemente. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Esther Sevilla. “No hay árbol que el viento no haya sacudido” (Proverbio hindú). |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Me saca de quicio

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Tomar conciencia de nuestro estado para poder elegir una estrategia que nos ayude a entrar en equilibrio emocional. |
| Descripción | <p>Cuando percibas que tu estado es irritable, experimentas nerviosismo, enfado o cualquier otra emoción desagradable y lo haces en un grado que no te ayuda a afrontar la situación sino que o te paraliza o te entorpece, puedes utilizar este ejercicio que consiste en ponerle un nombre a ese estado, puede ser el nombre de la persona a la que te recuerda cuando te pones así o un nombre inventado, lo importante es que veas a ese estado como un elemento fuera de ti.</p> <p>Pongo un ejemplo: imagínate que estás agobiado/a porque DEBERÍAS haber hecho algo y no te ha dado tiempo y te enfadas, y empiezas a reprocharte que nunca te da tiempo a hacer nada, que eres un desastre y muchas cosas más... En ese momento puedes pensar a quien te recuerda esa forma de hablar. En un caso real era a su madre, cuando se ponía tan estricta e inflexible, le recordaba a ella. Esta persona le puso el nombre de "marimandona" a ese estado.</p> <p>Una vez que le hemos puesto nombre necesitamos darnos cuenta de que lo estamos usando, para ello puede ayudarnos ponernos recordatorios como post-it o similares en los lugares donde solemos adquirir ese estado. El ejemplo que he puesto era sobre todo en la habitación, así que se puso un post-it con la palabra "marimandona" en la puerta el armario.</p> |
| Conclusiones | Gracias a situar el estado emocional fuera de nosotros mismos podemos darnos cuenta y tras ello decidir si queremos seguir en ese estado o cambiar a otro que nos guste más y que tenga relación con las fortalezas que tenemos y de las que nos sentimos orgullosos. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

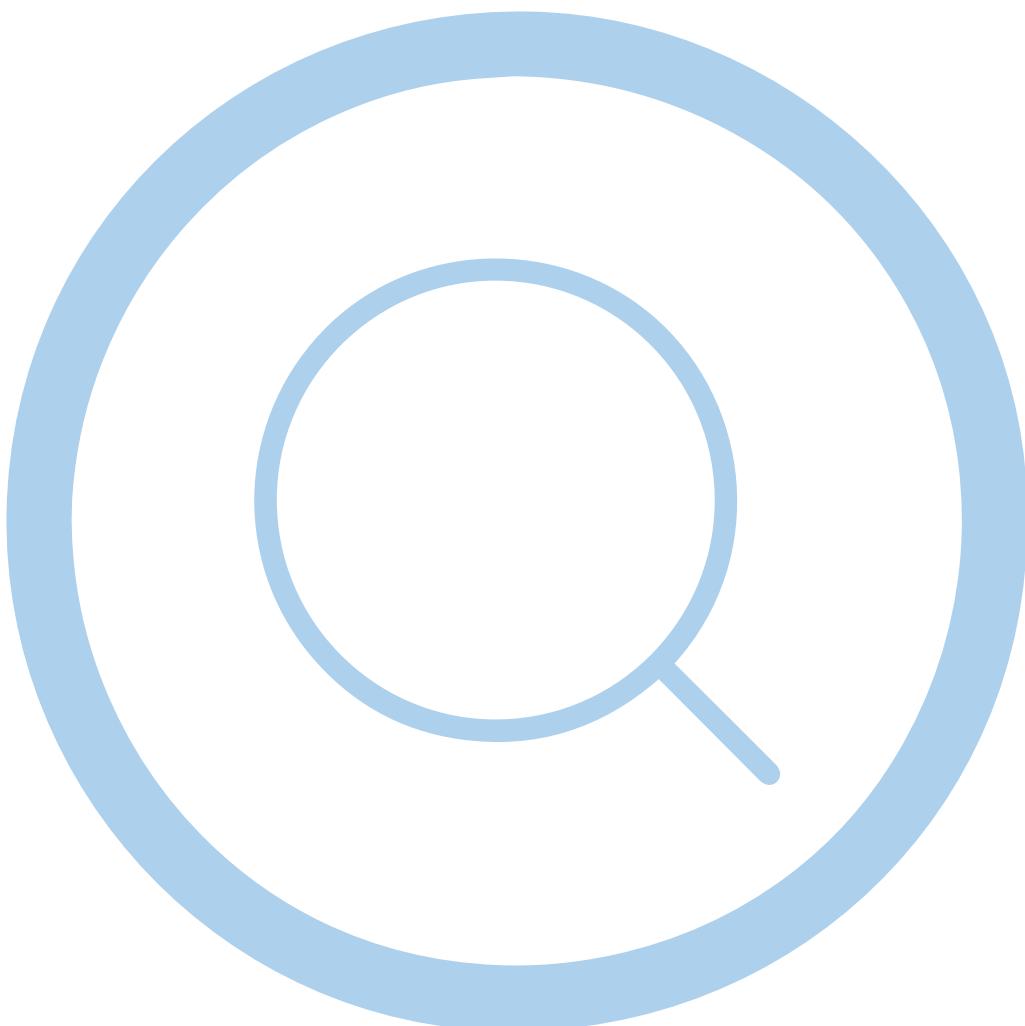
Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| El negociador | |
|---------------|---|
| Objetivo | Dirigir la capacidad de mantener la serenidad interna hacia situaciones conflictivas interpersonales o que requieran llegar a acuerdos. |
| Descripción | Si tienes alta la armonía como fortaleza preséntate voluntario/a para participar en procesos de mediación o que requieran negociación en tu empresa, familia, comunidad de vecinos, centro deportivo, comunidad escolar, etc. |
| Conclusiones | Facilitar el win-win realimenta la armonía, el bienestar y la conexión con un propósito mayor que nosotros mismos. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Laura Adánez |

Capítulo 9. Curiosidad

Buscas la novedad, disfrutas al descubrir lo desconocido y prefieres variar de proyectos o tareas para motivarte. Es probable que te guste variar en tus lecturas, viajar a lugares diferentes, probar comidas distintas... en definitiva te atrae el cambio.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| ¡A comernos el mundo! | |
|-----------------------|---|
| Objetivo | Disfrutar de la curiosidad como fuente de placer en la organización de actividades que impliquen conocer nuevas culturas. |
| Descripción | Organizar una comida mensual, con amigos, familia... en la que la temática sea un país o cultura diferente. La persona tendrá que indagar sobre los platos típicos de ese país, cultura, tradiciones, vestimentas, idiomas, etc., y preparar una velada ambientada en esa cultura. |
| Conclusiones | Equilibrar el uso de la curiosidad, implicándonos en actividades que limiten su uso mensualmente, y a la vez permita disfrutar del descubrir cosas nuevas y ampliar nuestra perspectiva en otras culturas. |
| Tiempo | 2 horas semanales, más el tiempo de preparación de la velada o comida. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Mª José Botía |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Sherlock Holmes

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Profundizar sobre un tema concreto que despierte un interés especial en la persona, siguiendo fuentes de información diferentes e identificando pistas concretas que le lleven a ampliar diferentes aspectos del tema. |
| Descripción | <p>Se le pide a la persona que seleccione un tema que sea de su especial interés y del que le gustaría aprender más cosas. En el tiempo que transcurre entre sesiones, la persona tiene que explorar y descubrir informaciones novedosas sobre el tema elegido utilizando al menos 3 herramientas diferentes (internet, libros, preguntas a personas, bibliotecas, fotos, música, etc.).</p> <p>Con la información que vaya descubriendo deberá seleccionar 5 pistas (puntos de conexión de aspectos) que le lleven a ampliar otros aspectos del tema (por ejemplo, la información sobre la ciudad de nacimiento le lleva a explorar sobre su historia).</p> <p>Se le pide que vaya registrando los avances, las pistas y los aprendizajes en un cuaderno (redactando, representándolo con un mapa mental, a modo de collage, etc.).</p> |
| Conclusiones | Al finalizar el ejercicio se tendrá una información con diferentes círculos de curiosidad y de información, habiendo utilizado diferentes fuentes y seguido diferentes pistas, de manera que la curiosidad se mantenga. |
| Tiempo | Al menos 10 minutos cada día. Se intentará que la persona vaya aumentando el tiempo de exploración según pasan los días, registrando el tiempo que dedica. |
| Materiales | Herramientas como fuente de información, cuaderno y bolígrafo. |
| Autor | Irene García |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| La curiosidad tiene un límite | |
|-------------------------------|---|
| Objetivo | Aprender a ser más prudente con los demás. |
| Descripción | <p>Cada vez que tengas ganas de preguntar cosas muy personales o indiscretas intenta ponerte en el lugar de tu interlocutor/a y analiza si se puede llegar a sentir incómodo/a frente a tus preguntas.</p> <p>Valora si desde el modelo de mundo de la otra persona (y no desde tu punto de vista), la situación puede resultar embarazosa.</p> |
| Conclusiones | Cuando una persona tiende a ser muy curiosa, en ocasiones realiza preguntas que pueden llegar a ser incómodas para el otro interlocutor. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Capítulo 10. Aceptación

Cuando has intentado algo en varias ocasiones y no lo has conseguido saber identificar cuándo es mejor aceptar la situación que luchar contra ella, lo cual no implica resignación sino sabiduría al saber poner límites a la perseverancia.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Redescubre tus estrategias

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Entrenar las estrategias de aceptación de forma diferente a como lo hacemos habitualmente. |
| Descripción | <p>La persona escribe en post-it de color verde aquellas situaciones que haya aceptado y, debajo de cada una, al menos dos estrategias que le han ayudado a hacerlo. Cuanto más concreta sea la descripción de las estrategias, mejor.</p> <p>En los post-it de color amarillo se escriben situaciones que le cuesta aceptar y que considera que le generan malestar. Las distribuye en una mesa de forma que pueda visualizarlas todas.</p> <p>Se lleva a cabo una reflexión sobre cuáles de las estrategias que le ayudaron a aceptar las primeras situaciones podría transferir a alguna de las situaciones en amarillo. Se selecciona una situación y las estrategias que cree más eficaces para mejorar su grado de aceptación. A lo largo de dos semanas va a poner en práctica esa estrategia y a anotar cada noche si la ha modificado de alguna forma y cómo cree que le está ayudando.</p> <p>Después de 15 días vuelve a realizar el ejercicio y analizará si la situación elegida está ahora en las "amarillas" o entre las "verdes".</p> |
| Conclusiones | Revisar las estrategias que favorecen la aceptación constituye una forma de potenciar la aceptación y de facilitar su generalización a otras situaciones. |
| Tiempo | 20 minutos. |
| Materiales | Post-it de dos colores (verde y amarillo), bolígrafo y libreta. |
| Autor | María Gutiérrez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Piedra | |
|--------------|---|
| Objetivo | Aprender a relacionarse con el malestar que genera una situación. |
| Descripción | Se elegirá una piedra irregular y con aristas que se llevará siempre encima. Cada vez que se experimente malestar por un suceso no deseado, se apretará en la mano la piedra hasta que produzca un leve dolor. |
| Conclusiones | La situación que no nos gusta y que no podemos cambiar produce malestar, pero ese malestar no tiene por qué extenderse al resto de los ámbitos de la vida. Es un malestar localizado, como el que la piedra produce en la mano, y es tolerable. |
| Tiempo | Es una actividad que no requiere un tiempo especial, pero sí hay que ser conscientes de detectar el malestar a lo largo de todo el día. |
| Materiales | Una piedra pequeña, irregular y con aristas. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez. Origen: Técnica de QACT. |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Las reglas del juego

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Evaluar las propias reglas verbales para regular el grado de aceptación. |
| Descripción | <p>Cada persona usa ciertas reglas básicas acerca de “qué es la vida” para guiar su funcionamiento. Aunque estas reglas son mayormente arbitrarias se tiende a verlas como una absoluta verdad. Expresiones como “sin dolor no hay gloria”, “persevera y triunfarás”, tienen un impacto profundo en cómo cada uno se ve a sí mismo y a la vida misma.</p> <p>En este ejercicio es necesario que la persona emplee tiempo en identificar las reglas más básicas (quizá en forma de dichos o expresiones) con las que opera en cada una de las áreas especificadas.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reglas acerca de las relaciones con los demás (por ejemplo, confianza, lealtad, competencia).2. Reglas acerca de sentirse mal internamente.3. Reglas acerca de superar obstáculos en la vida.4. Reglas acerca de la “justicia” en la vida.5. Reglas sobre su relación consigo mismo/a. |
| Conclusiones | Identificando reglas y/o valores es más probable que el nivel de aceptación sea equilibrado. |
| Tiempo | 30 minutos. |
| Materiales | Papel y lápiz. |
| Autor | Marta Madrigal. Origen: Grupo Act Argentina. |

Capítulo 11. Calidad

*Buscas y disfrutas con el trabajo bien hecho.
Pones el esfuerzo para ver un buen resultado.*



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Delicatessen | |
|--------------|--|
| Objetivo | Fomentar nuestra atención al detalle. |
| Descripción | <p>Se propone un ejercicio con el que la persona pueda volcar todos sus sentidos en una tarea concreta: preparar una delicatessen.</p> <p>Esta tarea puede consistir en cocinar un plato distinto, especial y elaborado, crear un documento que requiera de mucho detalle, o bien realizar una pintura donde el objetivo no sea únicamente la expresión artística, sino hacerlo con mucho realismo o con mucha calidad.</p> <p>En definitiva se trata de involucrarse en algo que necesite de toda nuestra atención y dedicación durante el tiempo que empleemos para que el resultado sea una pieza de mucha calidad.</p> |
| Conclusiones | La persona disfruta cuando se dedica a tareas que requieren de cuidado y atención. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Un detalle más

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Tomar el control de nuestra conducta de manera consciente, parar los automatismos, mejorar la calidad de lo que hacemos y disfrutar con nuestras acciones. |
| Descripción | <p>Con esta dinámica lo que se propone es la creación de un hábito que se mantenga para siempre.</p> <p>Cada vez que la persona haga algo para ella misma o para otros (escribir un email, poner la mesa, arreglarse para salir, organizar una cena, presentar un informe o compartir una canción) ha de parar un momento antes de terminar para repasar, releer, echar un último vistazo y “añadir un detalle más”.</p> <p>Puede ser colocar de otra forma el mantel, pintarse los labios, añadir un emotícono, una palabra amable, una línea más o lo que se considere que mejora, embellece o corrige lo que estaba a punto de hacer.</p> |
| Conclusiones | <p>La rapidez, la prisa y la sensación de falta de tiempo pueden ser enemigos de la calidad.</p> <p>Parar y reevaluar una situación nos da una perspectiva diferente, y si lo hacemos desde la mejora continua nos ayudará a entrenar una actitud de calidad.</p> |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Laura Adámez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

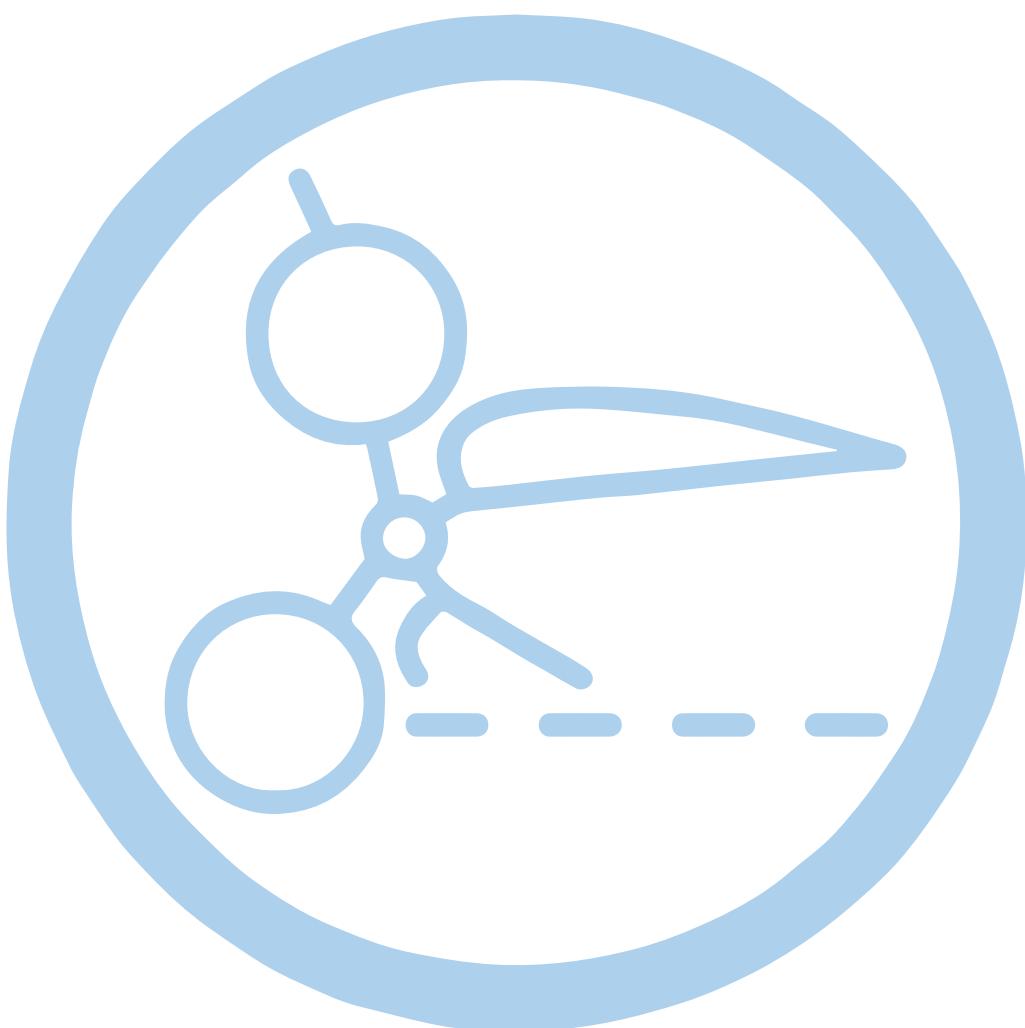


Las dos mochilas

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Poder equilibrar las tendencias autoexigentes y perfeccionistas: Esta actividad puede servirnos a nosotros mismos para “calibrar” esta tendencia y valorar si corregir los esfuerzos y recursos que estamos dedicando a un objetivo, o para ayudar a alguien a ser más consciente de que está “obsesionándose” mucho con una tarea. |
| Descripción | <p>Se pide a la persona que realice dos listas teniendo en mente el objetivo que está persiguiendo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Una, con todos los recursos que está empleando para conseguirlo o que haya empleado en un pasado (tiempo, dinero, esfuerzo físico y mental, etc.) y las consecuencias negativas o costes que hasta el momento ha tenido (saltarse comidas, pérdida de peso, horas de sueño, discusiones con su pareja, tiempo que no pasa con sus hijos, etc.).2. Otra, con todas las cosas importantes que está dejando de lado, total o parcialmente (su salud, su autocuidado personal, la limpieza del hogar, disfrute con su familia y amigos, sus aficiones, etc.). <p>Posteriormente, ha de imaginar que mete todas las cosas que ha escrito en cada lista en dos mochilas distintas. El camino hacia su objetivo se transforma ahora en un viaje. Para el trayecto que le espera hasta que lo logre, tendrá que llevar tan solo una mochila. Ha de imaginar que parte con la mochila cargada con todos los recursos que está empleando para conseguir su objetivo, pero que deja la otra mochila en casa. Está condenado a esforzarse, a emplear X tiempo al día para lograrlo, todo ese esfuerzo físico, esas horas de privación de sueño, todas esas comidas que se tendrá que saltar, y se irá con el recuerdo de esas discusiones con su pareja, esa sensación de no haber pasado con sus hijos todo el tiempo que le hubiera gustado...</p> <p>Después recordará las cosas que dejó en la otra mochila: su familia, sus amigos, su cuidado personal, el orden y la limpieza de su hogar. No podrá contar con todo eso a partir de ahora. Ni siquiera tiene la garantía de que estas cosas permanezcan ahí a tu regreso. Se le pregunta cómo le hace sentir eso. Si al responder a esta pregunta tiene un sentimiento de pérdida o su objetivo de repente pierde atractivo, es posible que tenga que revisar la manera en que está gestionando su tiempo y sus actividades últimamente, ya que probablemente esté descuidando cosas importantes en su vida.</p> |
| Conclusiones | Las personas que tienen en exceso esta fortaleza pueden tener una gran motivación de logro y estar constantemente planteándose objetivos, pero sin disfrutar realmente del proceso ni del resultado. El análisis de la situación, con el uso de la metáfora de las dos mochilas, ayuda a tomar perspectiva y dejar de estar tan absortos en la tarea. |
| Tiempo | 10-15 minutos. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Esther Sevilla |

Capítulo 12. Perdón

Dejas atrás con facilidad emociones negativas como el rencor cuando te han hecho daño. Puedes sentir una emoción negativa inicial pero dura poco tiempo, no se llega a convertir en rencor, dejas pasar lo sucedido aunque hayas tomado decisiones que te protejan en un futuro.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



PERDONA-T

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Dirigir la capacidad de perdonar hacia uno mismo. |
| Descripción | <p>Es frecuente entender el perdón como un comportamiento dirigido a otra persona o grupo. En este ejercicio se cambiará el foco para que aquellas personas que tengan la fortaleza del perdón equilibrada puedan utilizarla de forma creativa.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Elije una situación en la que consideres que no has actuado correctamente2. Piensa en una persona a la que le tienes mucho cariño, puede ser un amigo, un familiar o un personaje que te inspire bondad y amor.3. Ahora vas a escribir un relato. El protagonista es la persona que has elegido en el punto 2, y la historia girará en torno al tema de la situación que has elegido en la situación 1, de forma que el protagonista, y no tú, es quien no ha actuado de forma correcta. Vas a describir la situación como narrador tomando un punto de vista observador, desde la distancia, describiendo lo ocurrido. Además, vas a reflejar el diálogo interno del protagonista que argumentará los motivos por los que se ha comportado así.4. El relato termina con un mensaje del narrador al protagonista que le ayude a aprender de lo sucedido y ver el lado bueno de lo que ocurrió. |
| Conclusiones | Este ejercicio nos ayuda a tomar distancia, mirarnos con los ojos de una persona que sabemos que es cariñosa y de esa forma ser menos exigentes y culpabilizarnos menos de los errores. |
| Tiempo | 1h-4h. |
| Materiales | Dependiendo de la tarea que se haya elegido. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



La segunda oportunidad

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Utilizar una visualización guiada para tomar distancia de nuestras emociones negativas y plantear una solución paradójica que nos permita cuestionarnos y aumentar nuestro repertorio de respuestas adaptativas. |
| Descripción | <p>Haz un par de respiraciones diafrágmáticas. Ahora imagina que estás solo/a en una habitación en penumbra, de noche, sentado frente a un escritorio iluminado por un flexo, con la chimenea crepitando enfrente. Recuerda y revive el dolor infligido por tu agresor/a. Imagina que sacas un papel del cajón, coges una pluma antigua, la mojas en tinta negra y visualízate escribiendo a un amigo íntimo, pareja o familia.</p> <p>Cuéntale qué ha pasado, qué te ha hecho, cómo te sientes y cómo piensas vengarte. Cuéntale que tienes una ampolla de cianuro encima del escritorio y que has pensado tomártela para que muera tu agresor retorciéndose de dolor. Ahora, imagina a tu amigo, pareja o familia que acaba de recibir tu carta y la está leyendo. Visualiza su cara de asombro e incredulidad, no da crédito a tu solución, pensaba que eras más consciente de las consecuencias de tus reacciones. Está muy asustado/a.</p> <p>Ahora, imagina que la vida te ha dado una segunda oportunidad, rebobinas en el tiempo y te vuelves a visualizar escribiendo la misma carta a tu amigo/a, pareja o familia, pero con la experiencia de lo acontecido. ¿Qué le dirías ahora para mantener su representación de ti como alguien que sabe cómo reaccionar ante una ofensa?</p> <p>Si crees que te puede aportar, escribe de verdad las dos cartas tras la visualización.</p> |
| Conclusiones | Representarnos la situación imaginariamente y darle una solución tiene importantes beneficios psicológicos. Cuando la fortaleza del perdón está muy poco desarrollada este mecanismo de visualización es menos agresivo y muy útil en el desarrollo personal y la propia inteligencia emocional. |
| Tiempo | 15 o 20 minutos. |
| Materiales | Un lugar en el que poder relajarnos y, si se necesita, lápiz y papel. |
| Autor | Laura Adánez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Derecho a enfadarse | |
|---------------------|--|
| Objetivo | Equilibrar la tendencia a justificar los actos de los demás y darle más peso a las propias necesidades y derechos. |
| Descripción | <p>La próxima vez que sientas que estás disculpando a alguien, párate y reflexiona sobre si merece tu “perdón por defecto”:</p> <ul style="list-style-type: none">- Presta atención a tus emociones, y si hay enfado asociado a esa situación.- Pregúntate qué quiere decirte ese enfado, hacia quién está dirigido, qué lo motiva, y qué te apetecería hacer si te dejaras llevar por él. Normalmente el enfado, si está bien enfocado, ayuda a defender los propios derechos y a poner límites. ¿Han intentado aprovecharse de ti? ¿Te han ofendido en algo?- Intenta adjudicar, como algo que le corresponde, la responsabilidad de su comportamiento a la persona que te ha ofendido. No se trata de buscar culpables, sino de repartir a cada uno lo que le corresponde.- Hazle saber tu enfado, en qué te ha ofendido, las consecuencias negativas de su comportamiento y sobre todo cómo te gustaría que hubiera sido o fuera la próxima vez. Recuerda que tienes derecho a hacer esto.- Puedes, finalmente, y después de la conversación con esta persona, perdonarle, pero no sin antes analizar la situación y reflexionar sobre el perjuicio que este “perdón por defecto” está teniendo en ti. |
| Conclusiones | <p>Cuando esta fortaleza está suprautilizada, la persona tiende a disculpar constantemente los agravios de los demás, lo cual si se mantiene en el tiempo impide la autoafirmación y atenta contra el bienestar propio.</p> <p>Permitir el enfado es adaptativo en estos casos, ya que puede llevar a poner más límites a los demás y a defender los propios derechos.</p> |
| Tiempo | Unos minutos para reflexionar, y lo que dure la conversación si se quiere hablar con la persona. |
| Materiales | Tan solo un lugar para ponerte cómodo. |
| Autor | Esther Sevilla |

Capítulo 13. Equidad

Das importancia a que las partes sean tratadas de forma igualitaria y te sientes bien cuando has sido equitativo.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Abogado de oficio

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Potenciar la equidad desde una perspectiva diferente a la habitual, defendiendo un tema con el que no se está de acuerdo. |
| Descripción | <p>Elige un tema que habitualmente genere polémica con tus amigos, familia o pareja.</p> <p>Por un día vas a cambiar tu rol y te vas a convertir en “abogado de oficio” de la postura contraria a la que tú defiendes habitualmente.</p> <p>Trata de buscar argumentos a favor de esa postura de forma documentada y, si hace falta, escríbelos. Intenta tomártelo como una tarea profesional en la que, igual que el abogado, da argumentos suficientes que te ayuden a defender con firmeza esa causa.</p> <p>Cuando los tengas, puedes provocar una situación en la que exponerlos públicamente con las personas con las que tenías esa polémica y observar sus reacciones ante tu cambio de postura.</p> |
| Conclusiones | Al indagar sobre los argumentos que permiten defender una postura con la que no estamos de acuerdo somos más capaces de entenderla y, por tanto, de actuar de forma equitativa con las personas que la defienden. |
| Tiempo | Un día. |
| Materiales | Para la búsqueda de argumentos: libros, prensa, páginas web, etc. Una libreta y un bolígrafo. |
| Autor | María Gutiérrez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Banco de Ayuda

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Para saber confiar hay que aprender a comunicar sentimientos, deseos, necesidades y comprender que otras personas también las tienen aunque hayan crecido en un ambiente diferente. |
| Descripción | <p>Se puede trabajar en equipo; en este caso, lo vamos a trabajar para mejorar la equidad en la pareja.</p> <p>Cada persona escribe en una tarjeta una habilidad que se le da especialmente bien y en la que podría ayudar al otro y, en otra tarjeta, habilidades en las que se quiere pedir ayuda (o deseos que le gustaría realizar, como por ejemplo: me gustaría que los jueves me ayudaras a limpiar el polvo; o me gustaría que los sábados saliéramos juntos a caminar por la montaña) y se escribe el nombre en cada tarjeta. Se utilizan tantas tarjetas como habilidades podamos ofrecer o solicitar ayuda.</p> <p>Se colocan sobre la mesa y cada persona elige una tarjeta de petición de ayuda y otra en la que el otro ofrece una habilidad. Se acuerda entre ambas personas cuándo, cómo y dónde se producirá esa colaboración. Una vez a la semana se repasan los acuerdos y se comprueba si se están llevando a cabo. Si consideran que todo ha salido bien y están felices, se celebra de una manera previamente acordada. Si no se ha producido el acuerdo de manera satisfactoria, se dialoga sobre qué ha impedido realizar el acuerdo.</p> <p>Se repite el comportamiento durante varias semanas para afianzarlo.</p> |
| Conclusiones | <p>Aprender a expresar, dialogar, empatizar y desarrollar nuestras habilidades sociales mejora nuestra relación con los demás y, en especial, con nuestra pareja.</p> <p>Ser capaz de pedir ayuda y ofrecerla, adquirir compromisos y responsabilizarse de ellos, ponerse de acuerdo para hacer algo juntos... significa construir relaciones humanas saludables e igualitarias.</p> |
| Tiempo | 30 min de dinámica y varias semanas para afianzar el hábito. |
| Materiales | Tarjetas o post-it de colores y bolígrafo. |
| Autor | Marta Madrigal. Origen: Inma Santos, Dinámicas para la Igualdad. |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Aceptar la injusticia

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Disminuir el malestar que nos provocan las situaciones de injusticia sobre las que no podemos actuar. |
| Descripción | <p>En una sala tranquila y en una postura cómoda, tumbados o sentados, cerrar los ojos y sentir la respiración, cómo el aire entra frío y sale caliente y cómo lo notamos en el punto situado entre las fosas nasales.</p> <p>Una vez relajados, visualizar la situación que pretendemos aceptar con el mayor número de detalles posibles, colores, olores, etc.</p> <p>Visualizar un punto a la altura del corazón del que sale un sentimiento de amor y compasión que se va expandiendo poco a poco, como si fuera una esfera que se va agrandando, haciéndose cada vez más extenso y sobre pasando nuestro cuerpo. Cubrir con esta esfera de compasión la situación de injusticia y a todos sus implicados, sintiendo compasión también por los autores de la injusticia, ya que algo les habrá llevado a estar allí.</p> <p>Después, ir disminuyendo la esfera hasta que vuelva al punto de nuestro corazón y, poco a poco, abrir los ojos.</p> |
| Conclusiones | <p>No es posible resolver todas las injusticias y a veces esto nos genera altos niveles de malestar. Es necesario aceptar que siempre van a existir en el mundo situaciones de injusticia.</p> <p>Podemos trabajar para minimizarlas, pero también es necesario que toleremos que algunas seguirán existiendo. Las personas causantes de la injusticia muchas veces han sido víctimas en algún momento.</p> |
| Tiempo | 20 minutos. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Capítulo 14. Persistencia

Das lo mejor de ti para conseguir lo que te propones, con constancia a pesar de las dificultades, y con la capacidad para ser flexible y saber cuándo es mejor aceptar que la perseverancia tiene un límite.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Disfrutar del camino

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Tomar conciencia de los logros obtenidos no solo al finalizar un proyecto, sino también durante el camino. |
| Descripción | <p>En una cartulina, dibujar un camino que lleva hacia una meta. Ese camino representa el proyecto sobre el que estamos trabajando.</p> <p>A través del análisis y la reflexión, determinar los aprendizajes conseguidos durante el proyecto, oportunidades, contactos y nuevos caminos encontrados, etc. Ir colocándolos a lo largo del camino, dibujando cada uno mediante un símbolo que lo represente. De esta forma, obtendremos una representación gráfica del camino y de la meta, que reflejará la reflexión realizada.</p> <p>Este ejercicio se puede realizar tanto antes, como durante o al final de la realización de un proyecto.</p> <p>Se puede apoyar con técnicas de visualización del camino o realizarlo, en vez de con una forma gráfica, mediante la escritura.</p> |
| Conclusiones | Cuando realizamos una actividad no sólo importa el resultado final. Durante el proceso recibimos oportunidades y aprendizajes y, si somos conscientes de ellos, podemos aprovecharlos mejor. |
| Tiempo | 50 minutos. |
| Materiales | Papel y lápices de colores. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

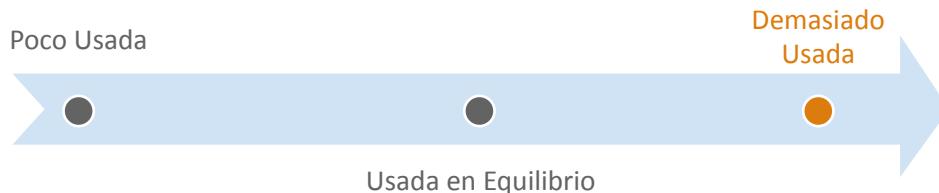


Tú tienes la llave

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Conseguir aumentar la persistencia partiendo de los propios intereses y fortalezas de la persona y neutralizando los posibles "boicoteadores". |
| Descripción | <p>Elige un objetivo que lleves tiempo deseando cumplir y todavía no hayas conseguido. Debe ser un objetivo claro y realista. Es conveniente que sea también muy motivador y a corto plazo para que facilite el arranque.</p> <p>Ahora describe las veces en las que has intentado llevarlo a cabo y qué factores personales o de tu entorno han funcionado como "boicoteadores" de tu objetivo: estrés, prisas, nuevas tecnologías, exceso de curiosidad o creatividad, exceso de tu capacidad de amar (anteponer objetivos de ayuda a otros a los propios), etc. Es importante que identifiques esos factores para poder empezar a controlarlos.</p> <p>Una vez que hayas identificado al menos tres de esos factores, vas a diseñar una estrategia que te ayude a neutralizarlos, es decir, a dejarlos fuera de juego por un tiempo, que será el que dediques a trabajar en tu objetivo. La estrategia puede ser apagar el móvil, dejar fuera de tu vista el ordenador, libros o revistas que llamen tu atención, o reservar un momento para practicar la relajación y la conciencia plena.</p> <p>Elige un momento de la semana en el que te resulte más fácil aplicar esa estrategia (ej: el sábado por la mañana, antes de que se despierte el resto de la familia) y prográmate un tiempo determinado para dedicar en exclusiva a tu objetivo. Durante ese tiempo, es importante evitar todo tipo de interrupciones.</p> <p>Cuando cumplas con el periodo de trabajo establecido, puedes premiarte con una actividad placentera como recompensa por el esfuerzo, al tiempo que experimentas la satisfacción del logro cumplido.</p> |
| Conclusiones | Ante una persistencia en niveles bajos es importante detectar los factores que pueden estar influyendo en ella para controlarlos y poder así trabajar por alcanzar nuestros objetivos. |
| Tiempo | 30 minutos. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | María Gutiérrez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Tirando la toalla

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Identificar cuándo es el momento de abandonar una meta en busca de otra más flexible. |
| Descripción | <p>En ocasiones nos empeñamos en seguir una metodología que no funciona para conseguir llegar a una meta. O bien, nuestra situación o el contexto en que nos encontramos, ha evolucionado y la meta que perseguimos ha dejado de ser alcanzable.</p> <p>Indicadores:</p> <p>Sentido. ¿Sigue teniendo sentido esa meta para mí?</p> <p>Energía. ¿Me da energía o me la quita?</p> <p>Si la consigo, ¿Qué puede pasar en mi vida (consecuencias)?</p> <p>¿Y si no la consigo? ¿Qué plan alternativo puedo proponerme?</p> <p>Opinión externa. A veces es bueno contar con la opinión de un juez ajeno a la situación.</p> <p>Aceptación. La perfección no existe y no siempre llegamos a todo. A veces tenemos que dejar unas metas de lado para dirigirnos a otras más acordes con nosotros mismos.</p> |
| Conclusiones | Ser flexibles en nuestras metas nos ayudará a sentirnos mejor con nosotros mismos. |
| Tiempo | Dos horas mínimo para sopesar adecuadamente. |
| Materiales | Papel y lápiz. |
| Autor | Marta Madrigal |

Capítulo 15. Compromiso

Cumples con lo que prometes, das valor a aquello con lo que te has comprometido y haces todo lo posible por cumplirlo.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Buscando el flow y el momento presente

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Generar energía e ilusión mediante la realización de compromisos, además de ser consciente del bienestar que provoca. |
| Descripción | Para las personas que tienen desarrollada dicha fortaleza, se sienten muy motivados y con ilusión (estado de flow) cuando trabajan por y para sus compromisos. Cada vez que se realice un compromiso, cuando se esté en mitad de dicho compromiso/proceso, la persona se tomará un minuto de su tiempo, para “saborear” que bien se siente realizando dicho compromiso, y lo plasmará en un cuaderno de notas (pensamientos, emociones y acciones que acompañan). |
| Conclusiones | Ser comprometidos puede ser una fuente de satisfacción y bienestar muy potente. Si además nos tomamos nuestro tiempo para ser consciente del bienestar que nos provoca, multiplicamos sus beneficios. |
| Tiempo | Una semana. |
| Materiales | Cuaderno de notas y bolígrafo. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



La máquina registradora

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Respetar los compromisos adquiridos llevando un registro diario de los mismos. |
| Descripción | <p>Se le pide a la persona que lleve un registro diario de los compromisos que adquiere ya sea en oral, con una persona o con un objetivo concreto.</p> <p>Debe anotar cada día todos los compromisos que adquiere, no hace falta que sean grandes cosas, y que describa de manera sintética el compromiso, lo que supone para él/ella y si hay un tiempo establecido.</p> <p>Al final del día hace un repaso de los compromisos respetados y los que no, reflexiona sobre las causas y el impacto que ha tenido el respetarlos y el no respetarlos y al día siguiente debe continuar con los que aún no ha respetado y los nuevos.</p> <p>Se van acumulando, hasta que logre un compromiso adecuado que se habrá establecido y definido en consulta previamente.</p> |
| Conclusiones | El hecho de llevar un registro diario y reflexionar sobre el logro de los mismos, impulsa el compromiso, ya solo el hecho de hacerlo potencia el compromiso. |
| Tiempo | 30 minutos al día de registrar los compromisos y su alcance, así como las reflexiones, durante toda la semana o todo el periodo entre sesiones. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Irene García. Origen: adaptación del diario de gratitud. |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Goma elástica

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | <p>Tomar conciencia sobre el nivel de compromiso en cada situación y la necesidad de mantener un equilibrio del compromiso con la implicación y el resultado del mismo potenciando la flexibilidad y el bienestar frente a la rigidez y el malestar.</p> |
| Descripción | <p>Solicitar a la persona que seleccione 3 aspectos, situaciones, personas, objetivos, que tenga para la semana, en las que su compromiso sea excesivo.</p> <p>Pedirle que coja tres gomas elásticas de colores, cada una representa uno de los temas seleccionados y las coloca, por ejemplo, en un corcho con chinchetas, de manera que las vea cada día y que sea fácil de manipular y cambiar el estiramiento de la goma.</p> <p>Se le pide que identifique y describa los aspectos que definen el nivel de compromiso que tiene con cada situación, lo marque con una señal en el corcho o papel, de manera que la goma se estire hasta ese punto. Se puede utilizar una escala del 1-10 también.</p> <p>Asimismo, se le pide que identifique el punto de compromiso suficiente para lograr el objetivo, en el que la goma se sostiene con una tensión equilibrada y describa los aspectos que tiene ese punto, con respecto a su esfuerzo, implicación, requisitos, etc.</p> <p>Se le pide que, durante la semana, el objetivo sea mantener la goma elástica en equilibrio, y nunca debe estar más estirada que el punto suficiente de compromiso.</p> <p>A lo largo de la semana, se le pide que lleve un diario de aprendizaje y reflexiones en el que vaya recogiendo la evolución de la tensión de las gomas, sus aprendizajes, cómo se siente y qué está pasando con el logro de los objetivos de las situaciones seleccionadas, y cuál es su intención de compromiso con esa situación para el día siguiente de manera que se mantenga en equilibrio.</p> |
| Conclusiones | <p>Partiendo de la base de la rigidez y un desgaste exagerado como consecuencia de un exceso de compromiso, el objetivo es vivir experiencias de hacer las cosas con un compromiso suficiente y equilibrado entre el esfuerzo y el resultado, ganando en flexibilidad y armonía.</p> <p>El uso de gomas elásticas, sirve para ver la tensión y lo que pasa cuando tensas mucho una goma elástica, de manera que sirva como reflexión y aprendizaje vivencial a través de la metáfora de las gomas.</p> |
| Tiempo | 30 minutos cada día. |
| Materiales | Gomas elásticas, una manera de tenerlas visibles y puestas con tensión, cuaderno y bolígrafo para el diario de aprendizajes y reflexiones. |
| Autor | Irene García |

Capítulo 16. Honestidad

Te expresas con claridad, franqueza, sinceridad y al mismo tiempo con tacto.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| ¿Y tú qué piensas? | |
|--------------------|---|
| Objetivo | Compartir reflexiones sobre la honestidad, el impacto en los otros, los beneficios y limitaciones de ser honesto. Se trata de profundizar en las repercusiones de la honestidad. |
| Descripción | Elegir una persona del entorno que destaque por su honestidad, establecer una conversación reflexiva sobre la honestidad, el acto de ser honesto, el impacto de la honestidad y aquellas reflexiones que puedan surgir. |
| Conclusiones | El hecho de compartir reflexiones con otros nos ayuda a tener un espejo de aprendizaje, al tiempo que profundizar y descubrir aspectos nuevos que nosotros por si solos no vemos. |
| Tiempo | El necesario para cada uno. Se pide al menos una charla. |
| Materiales | El tiempo necesario para tener la conversación y el diario de reflexiones. |
| Autor | Irene García |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



En búsqueda de la Honestidad

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Conseguir ser más honesto, sin que ello requiera un excesivo esfuerzo. |
| Descripción | <p>Realiza un listado de situaciones en las cuáles no hayas sido honesto/a y/o te cueste serlo. Ordena dicho listado, desde las situaciones (ítems) que te cuestan más llegar a ser sincero a las que menos.</p> <p>Escoge 1 o 2 situaciones en las cuáles te sea más fácil ser honesto/a. Comprométete a serlo en estas ocasiones. Plantéate después de haber sido honesto, qué beneficios te ha reportado y qué es lo que te impide serlo en otras ocasiones.</p> <p>Una vez superado esos dos retos, seguirás escogiendo acciones/situaciones en el listado que ya realizaste anteriormente, comprometiéndote a realizar por lo menos dos situaciones semanales.</p> |
| Conclusiones | La toma de conciencia de porque somos o no honestos y realizar planes de acción para serlo más, puede ayudarnos a abrir caminos hacia un mayor equilibrio y congruencia emocional. |
| Tiempo | Durante un mes para generar el hábito de ser más honestos. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

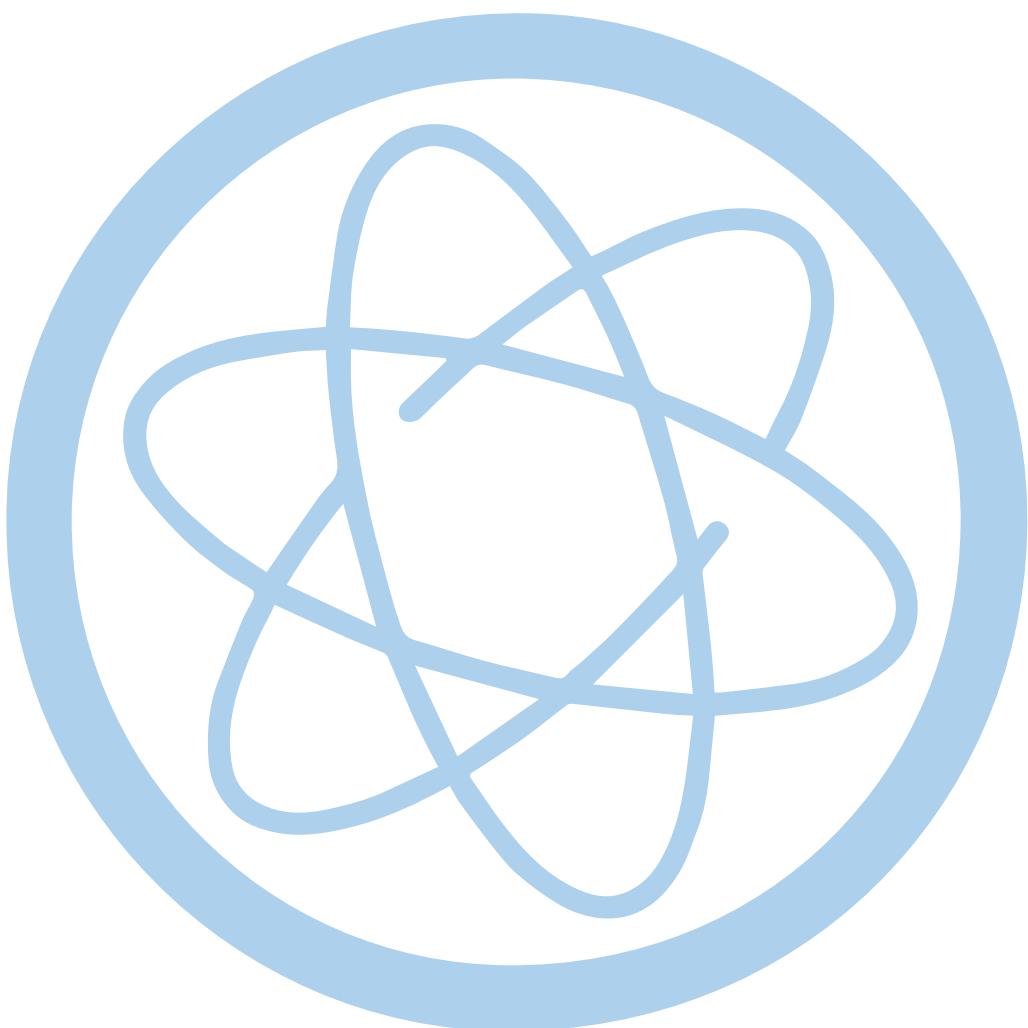


En sus zapatos

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Regular el uso de la honestidad. |
| Descripción | Cuando tenemos tendencia a ser honestos en todos los ámbitos de nuestra vida y decimos con sinceridad lo que pensamos, podemos dedicar un minuto a pensar ¿Cuál es la utilidad de lo que voy a decir en este momento? Para regular en qué momentos es adecuado decir lo que pensamos aunque sea desde la más sana intención, para evitar decir comentarios desafortunados o regular el uso de nuestras intervenciones. Ponernos en los zapatos de la otra persona y pensar si lo que vamos a decirle realmente va a tener un fin, o simplemente lo decimos para desahogarnos y sentir que hacemos lo correcto. |
| Conclusiones | Regular el uso de la honestidad para regularizar lo que podemos opinar y poder utilizar esta fortaleza de manera pragmática y con un fin. |
| Tiempo | 15 minutos diarios para cada actividad semanal. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Mª José Botía |

Capítulo 17. Innovación

Se te da bien innovar, plantearte hacer algo diferente, tanto en relación a ideas como en relación a objetos. Tienes la mente abierta a cualquier posibilidad porque sabes que por muy extrañas que en un principio puedan parecer las ideas algunas al final llevan a buen puerto.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Laboratorio de innovación | |
|---------------------------|--|
| Objetivo | Equilibrar el uso de la innovación, extrapolando nuevas ideas, a viejas costumbres u objetos. |
| Descripción | Cada semana, va a escoger un objeto o una idea, y darle un uso completamente diferente. Tendrá que generar nuevos usos para aquello que haya decidido escoger y aplicar su nueva aplicación, durante esa semana. Por ejemplo, un envase de leche, en una maceta. Una jarra de cristal en una lámpara. |
| Conclusiones | Generar nuevos usos de cosas cotidianas a las que utilizamos a diario, para crear nuevos ámbitos de aplicación y así poder ir fomentando la innovación en casa. Cada semana un reto diferente para convertir nuestro espacio de trabajo o vivienda, en un laboratorio de innovación. |
| Tiempo | Una semana por cada objeto. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Mª José Botía |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Ideas originales para días normales

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Potenciar la flexibilidad mental en la innovación de ideas y crear nuevos caminos a la hora de afrontar situaciones. |
| Descripción | <p>Cuando nos enfrentemos a pequeños retos del día a día, a una toma de decisión o simplemente queramos cambiar la manera a la que usualmente afrontamos situaciones cotidianas, vamos a hacer un listado de ideas originales, diferentes, incluso extrañas.</p> <p>Podemos preguntar a compañeros, amigos o familiares que sean creativos, que nos ayuden a generar una manera diferente de hacer frente a ese reto al que nos enfrentamos.</p> <p>De ese listado, iremos poniendo en práctica las ideas que hemos ido generando, para descubrir cuáles de las ideas generadas se adaptan mejor, o nos gustan más, para ir creando nuevos hábitos.</p> |
| Conclusiones | Potenciar el hábito de generar nuevas ideas ante retos cotidianos, para ir descubriendo nuevos caminos y manera de afrontar las cosas. |
| Tiempo | 15 minutos diarios para generar ideas, una semana para aplicarlo. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Mª José Botía |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Menos es más

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Hacer las cosas como vengan, según la primera opción que aparezca. De manera que se pase a la ejecución sin opciones de dedicar tiempo a tener muchas ideas. Neutralizar potencialmente la dispersión y la parálisis de un exceso de innovación. |
| Descripción | Pedir al cliente que elija un tema, en el cual en el tiempo intercesiones va a llevarlo a cabo según la primera opción que encuentre o que alguien le diga, sin dedicar más tiempo a la generación de opciones. Se le pide que lo haga de manera rutinaria y sobria. Al mismo tiempo, se le pide que lleve un diario de aprendizajes y que plasme las sensaciones, sentimiento que va teniendo y los resultados que obtiene, haciendo las cosas a la primera, con la primera opción que surja. |
| Conclusiones | Al finalizar el ejercicio, la persona habrá trabajado la agilidad y la rutina, haciendo las cosas a la primera y explorando qué resultados tiene. |
| Tiempo | No más de 30 minutos al día. |
| Materiales | Tiempo, hacer diario de aprendizajes y sensaciones. |
| Autor | Irene García |

Capítulo 18. Crecimiento

Disfrutas al involucrarte en retos que supongan un desafío personal o profesional y que te den la sensación de superación o evolución.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Elijo crecer hacia... | |
|-----------------------|--|
| Objetivo | Estructurar un proceso de crecimiento en situaciones en las que estamos afrontando retos que se van presentando, pero sin elegirlos ni hacerlo con conciencia plena. |
| Descripción | <p>Elegir un objetivo que nos suponga un reto y que lograrlo implique superarnos y crecer como personas.</p> <p>Analizar los pasos y agruparlos en forma de esquema o camino a seguir.</p> <p>Establecer fechas como plazo para cumplir cada uno de ellos.</p> |
| Conclusiones | Ser conscientes de nuestro crecimiento y elegir el camino que vamos a seguir incrementa nuestra autodeterminación, autoestima, sentido de logro, emociones positivas, ... Es, en sí mismo, un modo de crecer. |
| Tiempo | 45 minutos. |
| Materiales | Lápiz y papel. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Mi vida ideal

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Movilizarse y comenzar un proceso de crecimiento que permita avanzar hacia la vida ideal de la persona. |
| Descripción | Escribir un texto en el que se describa, con el mayor detalle posible, cómo sería la vida ideal de la persona dentro de 5 años y se relate cómo transcurre un día en la misma. Analizar, según el texto, los valores y objetivos personales y si hay algo que hacemos o alguna situación actual que nos impide llegar al ideal. |
| Conclusiones | Para conseguir cambios en el futuro hemos de actuar en el presente. |
| Tiempo | 45 minutos. |
| Materiales | Lápiz y papel. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez. Origen: White, M. y Epston, E. (1993). <i>Medios narrativos para fines terapéuticos</i> . Barcelona: Paidós. |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Vivo y re-vivo | |
|----------------|---|
| Objetivo | Reflexionar sobre lo que implica superarse a uno mismo y para qué lo hacemos. |
| Descripción | <p>Escribir un diario de crecimiento en el que se analicen retrospectivamente los retos a los que nos hemos enfrentado en la vida y el aprendizaje y crecimiento que nos han permitido alcanzar.</p> <p>Trasladarlo a una línea temporal en la que reflejemos los hitos de este crecimiento, en la parte de arriba, y la evolución conseguida, en la parte de abajo y con diferente color.</p> <p>En un tercer color, indicar situaciones en las que hayamos podido aplicar cada aprendizaje.</p> |
| Conclusiones | Crecer no es sólo aprender algo. Hay que tomarse tiempo para elaborar e integrar el aprendizaje, de tal forma que se aplique después a las nuevas situaciones. |
| Tiempo | 45 minutos. |
| Materiales | Lápiz y papel. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Capítulo 19. Cooperación

Sueles colaborar, cooperar codo a codo, y sentir que los miembros de tus proyectos o equipos suman fuerzas para lograr un objetivo común.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Decálogo familiar

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Fomentar la participación y cooperación de todos los miembros de la familia desde la reflexión y la experiencia. |
| Descripción | <p>Redactar entre los miembros de la familia una declaración que recoja sus valores, gustos, deseos e ilusiones. Los padres proponen un modelo básico sobre el que trabajarán todos los miembros de la familia primero individualmente. Un documento de este tipo:</p> <p>Se trata de describir juntos el tipo de familia que queremos ser y para ello vamos a responder las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué significa ser de esta familia?</p> <p>¿Qué valores compartimos?</p> <p>¿Qué nos gusta y qué no nos gusta?</p> <p>¿Qué clase de familia somos?</p> <p>Puede resumirse en un lema que resuma el espíritu fundamental del documento, por ejemplo: "nos preocupamos por los demás" o "somos una familia aventurera".</p> <p>Los principios pueden ser de tipo:</p> <p>"Utilizaremos la palabra para ponernos de acuerdo y no nos pegaremos".</p> <p>"Haremos al menos un viaje de una semana al año toda la familia".</p> |
| Conclusiones | La participación y cooperación de la familia en las decisiones y las normas familiares garantiza la cohesión y adherencia de todos los miembros a los acuerdos en beneficio del grupo. |
| Tiempo | Una hora. |
| Materiales | Lápiz y papel. |
| Autor | Laura Adánez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Aprovecha su potencial

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Equilibrar la cooperación cuando estemos utilizándola poco. Hay ocasiones que estamos tan centrados en a tarea que no nos damos cuenta que si actuásemos en equipo conseguiríamos mejores resultados. Con este ejercicio podrás conocer el perfil de fortalezas de tus compañeros y podréis asignar las tareas de forma más eficiente. |
| Descripción | Uno de los grandes retos actuales es aprender a gestionar el gran volumen de tareas por hacer. Una estrategia para afrontar este reto es cooperar y colaborar asignando las funciones y las tareas teniendo en cuenta el perfil de fortalezas de cada uno. De esta forma, si, por ejemplo, yo tengo alto el manejo emocional y mi compañero tiene alta la curiosidad, es probable que si ambos estamos dando un servicio de atención al cliente, seamos más eficientes si yo me dedico a hablar y escuchar al cliente para recoger su necesidad y mi compañero busca el recurso que ese cliente necesita. Si conozco mis fortalezas y las de mis compañeros podré organizar el trabajo en función de estos perfiles y al final disfrutar más y ser más efectivo en lo que hago. Para conocer tus fortalezas y las de tu equipo puedes hacer un ejercicio en el que todos os preguntéis por vuestros 5 puntos fuertes, aquello con lo que disfrutáis y en lo que sois buenos. Otra opción es realizar una evaluación de fortalezas. |
| Conclusiones | Con este ejercicio aprovechamos el verdadero potencial de fortalezas del equipo para fomentar una cooperación real. |
| Tiempo | 1-3 sesiones de dos horas cada una. |
| Materiales | Disponemos de varios modelos, clasificaciones y test que evalúan fortalezas, puedes elegir el que más se adapte a tu necesidad entre estos ejemplos: iepp.es gallupstrengthscenter.com cappeu.com , viacharacter.org |
| Autor | Dafne Cataluña |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Tú sí que vales

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | <p>Equilibrar la cooperación cuando estemos utilizándola en exceso.</p> <p>Cuando lo que más nos motiva es ver cómo conseguimos juntos un objetivo y estamos muy pendientes de la participación de todos los miembros que componen el equipo puede que en ocasiones se nos pase un poco por alto brillar como miembros del grupo.</p> <p>Este ejercicio permite darnos espacio para hacernos sentir igual de especiales que hacemos sentir habitualmente a los demás.</p> |
| Descripción | <p>El ejercicio consiste en ponernos “medallitas” por el logro. Es probable que en un principio nos sintamos algo raros, porque no estamos habituados a ello, incluso que en ocasiones nos dé vergüenza o nos parezca un poco ególatra. Justo de eso se trata, de alimentar “con medida” nuestro ego.</p> <p>¿Cómo lo haremos? utilizando la misma habilidad para detectar lo bueno que hacen otros y decírselo pero desde el diálogo interno y dirigido a ti mismo.</p> <p>Por ejemplo, cuando hayas hecho un trabajo y no te sientas muy bien con el resultado imagínate que ese mismo trabajo te lo hubiera entregado un compañero para que se lo revisaras y le dieras tu feedback, ¿qué y cómo se lo dirías? Además de los puntos de mejora, ¿le resaltarías lo que ha hecho bien?, eso es exactamente lo que vas a entrenar, durante una semana vas a focalizar tu feedback en mostrarte lo que has hecho bien y darte un pequeño premio por ello, tú eliges cuál.</p> |
| Conclusiones | Con este ejercicio aprovechamos las habilidades existentes para dar feedback positivo y lo orientamos a la propia persona con el compromiso de crear un refuerzo positivo que no sólo sea el diálogo interno y que suponga un anclaje (medallita). |
| Tiempo | Una semana. |
| Materiales | Puede hacerse mentalmente o apuntando en un papel cada medallita y cada refuerzo. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Capítulo 20. Carisma

Aportas tu conocimiento y habilidades para ver crecer a los demás.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Mi escudo | |
|--------------|---|
| Objetivo | Crear un ambiente adecuado para que los participantes comuniquen al grupo aquellos aspectos de su personalidad que consideran importantes. |
| Descripción | <p>Es una dinámica grupal que se recomienda para hacer en el aula o en un taller en empresa.</p> <p>Primero explicaremos la dinámica. Cada participante va a realizar su propio escudo de armas personal. En él deben representarse aquéllos aspectos de su personalidad positivos y que considere más importantes. Daremos algunas pautas, por ejemplo, podemos representar lo mejor que hemos conseguido, la afición que mejor se nos da, la cualidad de la que estamos más satisfechos, o nuestros objetivos más importantes.</p> <p>El escudo se puede representar mediante el dibujo, o fotos o recortes... Se divide el escudo en tantas partes como aspectos se quieran representar, y en cada casilla se representa un solo aspecto.</p> <p>En una segunda fase cada uno coloca su escudo en la pared y lo comparte con el grupo. El formador dinamizará la puesta en común con preguntas como ¿qué aspecto de algún compañero os ha llamado la atención?</p> |
| Conclusiones | Con esta dinámica el formador o profesor invita a la reflexión personal sobre las fortalezas de los participantes, anima a compartir las a través de la representación simbólica y el juego, y consigue crear un clima que favorece la autoestima y la construcción o consolidación de relaciones sociales. |
| Tiempo | Dependiendo del número de participantes, entre una hora y media y dos horas. |
| Materiales | Cartulinas grandes, fotos recortes de revistas, rotuladores, lápices, gomas, pegamento, tijeras... |
| Autor | Laura Adánez. Origen: Jugamos.jimdo.com |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Modela una cualidad

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Practicar el refuerzo positivo con alguien muy cercano sobre el que tengas influencia para más adelante generalizarlo a más personas y situaciones. |
| Descripción | <p>Elige una persona cercana, ya sea tu hijo/a, pareja, hermano/a, parente/madre, compañero/a de trabajo, amigo/a y decide qué cualidad, fortaleza, capacidad, competencia, virtud... vas a modelar.</p> <p>Para potenciar tu carisma tiene que ser alguien sobre quien tengas autoridad formal o informal.</p> <p>Pon tu atención en cómo pone de manifiesto su calidad y refuerza positivamente cada vez que la utiliza: dale las gracias, destaca las consecuencias positivas del resultado de haberla puesto en marcha, felicita, ponle de ejemplo ante el resto de la familia o grupo, etc. Hazlo con sinceridad y admiración, el 100% de las veces que muestre esta característica personal y en el mismo momento en que emite la conducta.</p> <p>Tras dos semanas observa los resultados. ¿Cómo ha afectado a vuestra relación? ¿qué ha supuesto para esa persona el reconocimiento? ¿ha habido alguna modificación evidente en su forma de relacionarse? ¿crees que ha influido tu intervención en ello?</p> |
| Conclusiones | Focalizar el esfuerzo en un objetivo concreto que produzca cambios a corto plazo favorece la motivación de cambio. |
| Tiempo | 15 días mínimo consecutivos las veces que sea necesario. |
| Materiales | Lápiz y papel si se prefiere escribir la reflexión. |
| Autor | Laura Adánez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Sentido y disciplina

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Los retos nos ayudan a acercarnos a nuestros objetivos. Con la actitud de acercarte lo máximo posible a un desafío que implique movilizar a tercera personas, asume las consecuencias de tus actos y muéstrate tenaz y disciplinado para conseguirlo, de manera que tu actitud inspire a otros a pesar de las dificultades. |
| Descripción | Selecciona un objetivo difícil de conseguir realmente significativo relacionado con tu capacidad de liderazgo, inspiración y el momento en que vives. Ponle fecha. Define una estrategia. Compártelo y haz que sea evidente el esfuerzo que haces para conseguirlo. Por ejemplo, cambiar a un trabajo que te apasione, aprender a hacer algo que siempre deseaste como tocar un instrumento, bailar, aprender un idioma o enseñar a otros. |
| Conclusiones | Además de hacer de modelo con tu esfuerzo combínalo con tu habilidad para inspirar, dar seguridad y apoyo a tus hijos/empleados/pareja/familia en momentos especiales acompañándoles y animándoles en competiciones, actuaciones, entrega de premios, entrenamientos, recogida de notas, conciertos, castings, conferencias, subidas de sueldo, etc., celebrando el esfuerzo en cada ocasión que se te presente. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan . |
| Autor | Laura Adánez |

Capítulo 21. Valentía

*Superas con facilidad el miedo que se siente al afrontar situaciones complicadas y/o desconocidas.
Prefieres dar un paso adelante y pasar a la acción.*



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| El mentor de la valentía | |
|--------------------------|---|
| Objetivo | Ayudar a otras personas a ser más valiente. |
| Descripción | <p>Las personas que tienen equilibrada la fortaleza de la valentía, les es relativamente fácil ponerla en práctica.</p> <p>Puede ser una fuente de motivación para las personas que la tienen equilibrada, enseñar a otras personas que la tienen menos desarrollada: explicándoles cómo la ponen en práctica, cómo superan sus temores, poniendo ejemplos prácticos, sirviéndoles de modelado y acompañándoles en sus retos.</p> |
| Conclusiones | La valentía puede ser una fuente de energía, si además puede enseñarse a otras personas a desarrollarla, puede ser una fuente de doble satisfacción. |
| Tiempo | Un mes. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Perspectivas

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Afrontar las situaciones complicadas y/o nuevas paso a paso y enfocando en el presente, sin anticipar miedos futuros. |
| Descripción | <p>Solicitar al cliente que seleccione un objetivo que sienta que no tiene el coraje en estos momentos para avanzar.</p> <p>Posicionar al cliente en diferentes perspectivas desde la que ver el tema y hacerle sentir la energía de cada una de ellas, en ese momento, una vez recorridas al menos 5 perspectivas, el cliente elegirá aquella en la que ha sentido una mayor resonancia y movilización.</p> <p>Desde esa energía, se le pide al cliente un brainstorming con opciones que puede hacer para actuar en esa situación, es muy importante que esté conectado a la energía en todo momento.</p> <p>Se seleccionan y ordenan las opciones más relevantes y se le pide al cliente el compromiso con la acción y llevarlas a cabo paso a paso.</p> |
| Conclusiones | El cambiar la perspectiva de una situación nos aporta creatividad y nuevas opciones, al tiempo que descomponer una situación complicada en pasos intermedios facilita la acción y la consecución. |
| Tiempo | 30 minutos de perspectivas, 5 por cada una de ellas + 20 min de brainstorming, +10 de seleccionar opciones y comprometerse a la acción. Se lleva a cabo en sesión. |
| Materiales | Papel y bolígrafo para el brainstorming, y espacio para mover al cliente en las perspectivas. |
| Autor | Irene García. Origen: The Coaches Training Institute. CTI. |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Un paso atrás | |
|---------------|---|
| Objetivo | Aprender a controlar las respuestas automáticas ante situaciones que percibo injustas o que desafían mis creencias. |
| Descripción | Reaccionar permanentemente ante las situaciones que percibimos amenazantes para nosotros o alguien externo pero que no constituyen un peligro real, puede acarrear a la persona numerosos inconvenientes y conflictos en su vida cotidiana. Dar un paso atrás y regular la tendencia a ser el primero en responder permite dar la oportunidad a otras personas de que actúen con valentía. |
| Conclusiones | No ser el primero en responder da oportunidad a los otros y me permite observar mejor la situación y las reacciones de los demás. |
| Tiempo | Variable. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Carlos Muñoz |

Capítulo 22. Directividad

Tienes a asumir el control de las situaciones y dirigir la acción de otras personas para conseguir un objetivo.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Autoconocimiento | |
|------------------|---|
| Objetivo | Realizar una reflexión consciente sobre nuestra tendencia a la directividad. |
| Descripción | <p>Analizar retrospectivamente dos situaciones diferentes: una en la que hayamos asumido el control y otra en la que lo haya asumido otra persona.</p> <p>Responder a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué ventajas tiene una y otra?</p> <p>¿Qué inconvenientes tienen?</p> <p>¿Qué me aporta cada una?</p> <p>¿En qué situación me siento más cómodo?</p> <p>¿Qué emociones siento en cada una?</p> <p>¿Tiendo a asumir el control en determinado tipo de situaciones y a dejarme llevar en otras? ¿Las puedo identificar?</p> |
| Conclusiones | Conocer mejor nuestros pensamientos, emociones y conductas respecto a la directividad nos ayuda a detectar nuestros puntos fuertes y débiles, mejora nuestra capacidad para la toma de decisiones, el crecimiento personal, la aceptación y, en definitiva, el equilibrio y el bienestar en nuestra vida. |
| Tiempo | Cuarenta minutos. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | María Teresa Sánchez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Reunión directiva

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | <p>Aumentar la capacidad de organización, dirigiendo a otras personas y controlando la reunión.</p> <p>La persona va a convocar una reunión -con familia y amigos- para organizar un evento de celebración, para algún familiar (u otra actividad que se le ocurra).</p> |
| Descripción | <p>Preguntas antes de la reunión: ¿Es posible convocar esta reunión?, ¿A quiénes tengo que convocar?, ¿Cuándo y dónde se va a llevar a cabo?, ¿Tengo claros los aspectos a tratar?, ¿Están bien definidos los objetivos a conseguir?</p> <p>Reglas durante: Elegir a un secretario/moderador de la reunión que vaya apuntando, Participar activamente, explicar el motivo de reunión e intentar llegar a acuerdos sobre las diferentes tareas a realizar.</p> <p>Asignar tareas a los miembros del grupo consensuando: compra de comida y bebida, decoración, juegos y actividades, montaje fotográfico y de vídeo posterior, elaborar la comida, regalos/sorpresas, preparar música...</p> <p>Tener en cuenta las sugerencias del grupo. Repasar al final de la reunión el resumen de los acuerdos tomados.</p> <p>Seguimiento posterior: Hacer llegar a los convocados a la reunión los pasos que se van a seguir y a quién está designada cada tarea.</p> <p>Ejecutar lo pactado. Dar un plazo y controlar vía teléfono o e-mail si van consiguiéndose los objetivos, En el caso de que haya problemas reformular esa tarea en concreto y ver si se modifica el objetivo, plazos, o quién la va a llevar a cabo.</p> |
| Conclusiones | En cada momento es motivador tener un objetivo y organizarse para conseguirlo. |
| Tiempo | Una hora. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Susana Jiménez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Delegar

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Aprender a delegar en aquellas situaciones que ya tenemos muy dominadas y asumimos de forma automática. |
| Descripción | <p>En primer lugar vas a hacer una labor de autoobservación y registro de aquellas situaciones en las que tú asumes el control y dejas fuera a otras personas de tu entorno. Por ejemplo, en el hogar: quizás eres tú siempre quien prepara la comida, ayuda a los niños a organizarse o en el trabajo, quien plantea al jefe las cuestiones importantes.</p> <p>Una vez identificadas, escoge una que haces habitualmente pero que te genera cierta carga. Durante una semana vas a dejar que sea otra persona (tu pareja, compañero de piso, de trabajo, etc.) quien realice esa tarea sin interferir en cómo lo hace.</p> <p>Es posible que no lo haga exactamente igual que tú, pero eso no significa que no lo haga bien. Al final de la semana, valora el beneficio que te ha aportado el ejercicio.</p> |
| Conclusiones | <p>La directividad en exceso puede conllevar una sobrecarga de responsabilidades en el día a día que puede pasarnos factura.</p> <p>Si aprendemos a delegar en otras personas algunas de esas tareas, podremos recuperar el equilibrio y sentirnos mejor.</p> |
| Tiempo | Una semana. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | María Gutiérrez |

Capítulo 23. Análisis

Te tomas tu tiempo para pensar y examinar la situación y las diferentes posibilidades antes de tomar una decisión o actuar, no te gusta tener que decidir sin pensar, para ti es más confortable tener tiempo para meditar una respuesta.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Cazapensamientos

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Analizar nuestros pensamientos negativos “candentes” –son los pensamientos que aparecen más a menudo y con mayor intensidad- y emociones desagradables, para poder actuar en consecuencia con toda la información. |
| Descripción | Durante una semana, cada día anotaremos en un cuadro la siguiente información en su apartado correspondiente, cada vez que te des cuenta que tienes un fuerte pensamiento negativo “candente”, o si te das cuenta de que está sintiendo una fuerte emoción desgradable. Día y hora. Situación ¿Qué, dónde, cuándo y quién? Pensamientos ¿Cuántos fueron tus pensamientos candentes? ¿Con cuánta frecuencia eran sobre ti mismo sobre lo que haces y sobre tu futuro? Sentimientos ¿Qué o cómo te sentiste? |
| Conclusiones | Habitualmente nuestros pensamientos automáticos parecen bastante razonables. Muchas veces los aceptamos como verdaderos sin detenernos a cuestionarlos y con frecuencia ni tan siquiera somos conscientes de ellos. Esta actividad nos permite visualizar los pensamientos negativos y sesgados al poder analizar si estamos viendo la totalidad de la situación o si únicamente nos estamos concentrando en una pequeña parte de lo que está teniendo lugar y de este modo, podremos actuar. |
| Tiempo | 15 minutos. |
| Materiales | Papel y bolígrafo. |
| Autor | Susana Jiménez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Bitácora de orden de pensamiento

| Objetivo | Aprender a utilizar una metodología para analizar los pensamientos a través del lenguaje. | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|---------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Descripción | <p>La bitácora OP (orden de pensamiento) consiste en hacerse las siguientes siete preguntas con el objetivo de analizar un problema concreto al que nos enfrentamos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tema: ¿De qué se está hablando? 2. Problema: ¿Qué te preocupa sobre esto? Se formula como una pregunta de respuesta binaria sí/no. 3. Hipótesis: ¿Tú qué piensas al respecto? Se construye como un enunciado positivo o negativo. 4. Trasfondo: ¿Qué estás presuponiendo? 5. Argumento: ¿En qué te basas para pensar así? 6. Ejemplo: ¿Puedes poner un ejemplo? 7. Contraejemplo: ¿Puedes poner un ejemplo de lo contrario? <p>Las preguntas se responden en una tabla con siete columnas, en la que cada columna es una de las preguntas y las respuestas se escriben en las filas inferiores, del siguiente modo:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>tema</th><th>problema</th><th>hipótesis</th><th>trasfondo</th><th>argumento</th><th>ejemplo</th><th>contra-ejemplo</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>La tabla se completa de izquierda a derecha, de forma que, escribiendo las respuestas, se va ordenando el pensamiento. Las columnas han de seguir una coherencia y congruencia entre ellas.</p> | tema | problema | hipótesis | trasfondo | argumento | ejemplo | contra-ejemplo | | | | | | | |
| tema | problema | hipótesis | trasfondo | argumento | ejemplo | contra-ejemplo | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conclusiones | Analizando los elementos de un problema al que nos enfrentamos podemos escoger de forma consciente una solución, teniendo en cuenta los factores, pensamientos y creencias implicados. | | | | | | | | | | | | | | |
| Tiempo | 45 minutos. | | | | | | | | | | | | | | |
| Materiales | Papel y bolígrafo. | | | | | | | | | | | | | | |
| Autor | Mª Teresa Sánchez. Origen: Castillo Guildardo, A. El método de orden de pensamiento (OP). Extraído de http://www.uv.mx/personal/rarojas/files/2010/11/Ordendepensamiento.pdf el 1 de junio de 2016. | | | | | | | | | | | | | | |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Cascada de ideas

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Con tu familia o un grupo reducido de amigos vas a intentar solucionar algún problema del grupo que no hayas conseguido solucionar anteriormente, aplicando tus dotes analíticas, mediante la técnica del brainstorming. |
| Descripción | <p>Al menos con un día de antelación les comunicas a los participantes de la actividad de qué se va a tratar, en este caso, ponerse de acuerdo en resolver un problema que tenga el grupo familiar o de amigos.</p> <p>Se les explica los principios de la técnica creativa de brainstorming: aplazamiento del juicio o suspensión de la crítica, cuantas más ideas se sugieran mejores resultados se conseguirán y la producción de ideas en grupo puede ser más efectiva que la individual.</p> <p>Planteamiento del problema como blanco de soluciones.</p> <p>Producción de ideas: se ha de procurar que los miembros del grupo emitan el mayor número posible de ideas, no debe superar los 40 minutos.</p> <p>Clausura de la reunión: se les pide que mantengan el pensamiento en sus mentes y al día siguiente se les pedirá una lista de pensamientos surgidos después de la reunión.</p> <p>Se incorporan las ideas surgidas después de la reunión.</p> <p>Elaboración de la nueva lista de ideas.</p> <p>Clasificarlas y seleccionarlas por categorías: primero las más prometedoras de cara a la resolución del problema, que se encargue un grupo impar (para facilitar la elección), elegidos entre ellos.</p> <p>Realizar una puesta en común de los resultados.</p> |
| Conclusiones | Se pretende que la persona extremadamente analítica, deje de controlar todos los factores y variables y colabore en grupo a la búsqueda de soluciones, en este caso algo agradable. |
| Tiempo | Una hora. |
| Materiales | Papel, pizarra y tizas. |
| Autor | Susana Jiménez. Origen: Alex F. Osborn. |

Capítulo 24. Legado

Tu Lei Motiv es aportar algo bueno al mundo en el que vives, ya sea apoyando a personas o en proyectos más grandes. Involucrarte en proyectos que dejen huella significativa te permite sentir un propósito en lo que haces.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Detener el tiempo | |
|-------------------|---|
| Objetivo | Valorar el pararse a transmitir y compartir. |
| Descripción | <p>Tomar conciencia de la importancia de transmitir y compartir valores, con la familia, con los amigos, con otras personas que lo necesitan. Aunque a diario seamos cariñosos y delicados en el trato.</p> <p>Casi siempre programamos nuestro día a día con actividades y olvidamos la actividad más importante que es compartir tiempo con nuestra familia donde podamos transmitir esas pequeñas cosas que no tienen valor económico ni se pueden comprar en los grandes almacenes: escuchar, ser empático, acariciar, abrazar...</p> |
| Conclusiones | <p>Lo más importante no es hacer todos los quehaceres que creemos que debemos hacer, lo más importante es ese tiempo que disfrutamos ya que el tiempo que se pasa nunca podemos recuperarlo.</p> <p>Podremos tener otros momentos, pero nunca podremos recuperar los momentos pasados.</p> <p>Cada mañana cuando programes tus actividades diarias, organízate para dejar ese tiempo a compartir y transmitir sentimientos y emociones.</p> |
| Tiempo | Todo el que cada día te propongas. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Purificación Chorén |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Aprender a pedir | |
|------------------|--|
| Objetivo | Ni un solo día sin transmitir o recibir cariño. |
| Descripción | <p>Hay días en los que uno se siente con menos fuerzas para transmitir cariño, para escuchar a los hijos o a tu pareja, y debemos tener en cuenta que también debemos enseñar a nuestro entorno que es bueno compartir esos momentos de bajón y pedirles que en ese momento sean ellos los que acepten que en ese momento somos nosotros los que necesitamos que nos mimen, acaricien, escuchen y abracen.</p> <p>Aprender a pedir también es lícito y nos llena de energía, no solo debemos enseñar a dar, también es importante enseñar a pedir.</p> |
| Conclusiones | <p>La importancia de revertir un mal momento de una forma positiva, apoyándonos en la familia o en el entorno más cercano, en lugar de apartarnos enfadados o contestar mal cuando alguien quiere abrazarnos.</p> <p>Debemos aceptar ese abrazo y pedir lo que nos haga felices en ese momento a nivel emocional, enseñar a pedir es un gran legado.</p> |
| Tiempo | El necesario hasta que te sientas plenamente feliz. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Purificación Choren |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Legado de amor

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Aguantar el chaparrón. |
| Descripción | <p>Cuando somos personas conscientes de que nuestros hijos y las personas que nos rodean aprenden de todos nuestros actos: siempre actuamos coherentemente, somos sinceros, empáticos...</p> <p>Y esto puede llegar a molestar a algunas de las personas de nuestro entorno, les parecemos demasiado perfectos cuando ellos no consideran que siempre hay que ayudar al prójimo, que siempre hay que visitar a la familia o que siempre hay que cuidar de nuestros mayores...</p> <p>Cuando esto ocurre y se nos critican nuestros actos, no debemos permitir que nos dañen esos comentarios o acciones de nuestro entorno primario. Con el tiempo, ese legado quedará y aunque hoy en día se vive rápido y no se dé importancia a la familia, ni al tiempo compartido jugando o abrazándose, en algún momento esos serán los momentos más recordados por esas personas que hoy en día no ponen en valor dicho legado de amor, respeto y cariño.</p> |
| Conclusiones | Al caminar siempre dejamos huella, a veces en el suelo y otras en el pensamiento de otras personas, no permitas que intenten cambiarte, en el tiempo serás un maravilloso recuerdo. |
| Tiempo | Mientras estés despierto cada día. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Purificación Chorén |

Capítulo 25. Positividad

Tras contemplar tanto lo bueno como lo malo, lo positivo y lo negativo, eliges con más frecuencia quedarte con lo bueno y ver el vaso medio lleno.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Regalar sonrisas

| | |
|--------------|---|
| Objetivo | Utilizar una fortaleza que tenemos en equilibrio, la positividad, para favorecer que otras personas también la experimenten. |
| Descripción | <p>Durante una semana, toma conciencia de momentos potenciales de positividad en el día a día. Vamos a ser “observadores de la positividad” y vamos a potenciarla en situaciones cotidianas en los demás.</p> <p>El modo de hacerlo es simple: sonriendo. Regala tu sonrisa a las personas con las que te cruces e interactúes durante esta semana, especialmente si, como observador, detectas un momento bajo de positividad. Sólo hay una condición: la sonrisa tiene que ser congruente con la situación, ¡no consiste en sonreír amablemente a todos las personas con las que nos cruzamos por la calle!</p> <p>Puedes sonreír a un vecino con el que coincides en el ascensor por la mañana mientras le das los buenos días, al vendedor dándole las gracias por atenderte, a un compañero que te cede el sitio al pasar...</p> <p>Estudia sus reacciones ante tu sonrisa: ¿Te la devuelven? ¿Se sorprenden? ¿Cambia el trato hacia ti? ¿Te ha resultado fácil? ¿Has detectado muchas situaciones a diario en las que sonreír?</p> <p>Reflexiona sobre ello y anota tus conclusiones.</p> |
| Conclusiones | <p>En nuestra vida cotidiana hay multitud de ocasiones en las que aplicar nuestra positividad, viendo el lado bueno de una situación a través de una sonrisa.</p> <p>Regalar sonrisas no solo hace sentir bien al que la recibe, sino también al que la da.</p> |
| Tiempo | Una semana más unos minutos de reflexión. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Mª Teresa Sánchez |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Conecta con tu positividad

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Potenciar la positividad como mecanismo de salud mental. |
| Descripción | <p>Una vez al día, se encuentra un espacio en el cual se pueda analizar y pensar sobre una o varias situaciones negativas de la vida cotidiana (trabajo, relaciones sociales, etc), busca el lado positivo de dicha situación/es.</p> <p>Te puede ayudar a ello, buscar los aprendizajes o crecimientos que hayas podido alcanzar en dicho evento.</p> |
| Conclusiones | El poder mirar una situación negativa desde un ángulo diferente al habitual o tomarnos nuestro tiempo para analizarla, nos puede ayudar a sentirnos con una mayor autoconfianza y positividad. |
| Tiempo | 1 vez al día. |
| Materiales | Papel y lápiz. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| Pisa el freno | |
|---------------|--|
| Objetivo | Moderar el uso de la fortaleza de la positividad para fomentar una visión más realista de la situación. |
| Descripción | <p>Si tienes esta fortaleza muy presente es probable que en ocasiones te veas implicado en más proyectos o tareas de las que puedes abarcar con tranquilidad y disfrute.</p> <p>La tarea consiste en que, cada vez que recibas un input de tarea, sea una propuesta más o menos interesante, eso es indiferente, incluso aunque creas firmemente que puedes acogerlo, aun así siempre repetirás una frase “Voy a consultarla con mi agenda”.</p> |
| Conclusiones | <p>De esta forma estamos equilibrando la fortaleza de la positividad que en ocasiones nos hace sobreestimar nuestras posibilidades para activar el análisis y la organización.</p> <p>Tendremos un tiempo de reflexión para decidir si realmente podemos hacerlo y elaborar una ruta para realizarlo disfrutando del camino.</p> |
| Tiempo | 10 minutos al final de cada día durante una semana para analizar los imputs y decidir. |
| Materiales | Papel y lápiz. |
| Autor | Dafne Cataluña |

Capítulo 26. Vitalidad

Sientes mucha energía, motivación y concentración para realizar lo que te propones. Necesitas estar activo/a para desgastar toda la energía que sientes y que se acumula si haces algo para liberarla.



Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



| En la calidad está el equilibrio | |
|----------------------------------|--|
| Objetivo | Centrarse en la calidad de actividades que generen ilusión y vitalidad. |
| Descripción | <p>La idea principal, es centrarse en poner en práctica actividades de calidad, y no tanto en la cantidad de las actividades, para así conseguir valorar más las actividades que realizamos.</p> <p>Además de tomarnos el tiempo necesario, para valorar cada una de las actividades que se propongan.</p> |
| Conclusiones | <p>Cuando realizamos gran cantidad de actividades estimulantes, en ocasiones tenemos dificultad para valorar todo lo que hacemos y llegar a dedicarle tiempo para disfrutarlas.</p> <p>Si conseguimos este objetivo, se obtendrá un doble beneficio, por un lado generar vitalidad e ilusión, y por otro lado una mayor valoración y satisfacción de nuestras actividades.</p> |
| Tiempo | Un mes. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Ricardo Espinosa |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Mi meta volante

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Activar el compromiso y la conexión con tareas sencillas que ayuden a aumentar la vitalidad mediante el uso del stress positivo. |
| Descripción | Cuando una persona experimenta niveles muy bajos de vitalidad, siente que no tiene energía para realizar las tareas que tiene asignadas y acaba desistiendo de hacer nada porque siente una gran frustración por su incapacidad general. Frente a esa situación se puede plantear realizar tareas más sencillas, seleccionándolas en función de su mayor atractivo, de forma que empiece haciendo aquello que más le atrae y puede movilizar más fácilmente su energía. Una vez superada la primera meta volante puede fijarse la siguiente y así sucesivamente. |
| Conclusiones | Cuando no hay mucha energía es conveniente comenzar por las tareas más sencillas y motivadoras. |
| Tiempo | Un mes. |
| Materiales | No se necesitan. |
| Autor | Carlos Muñoz |

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



Meditación para canalizar energía

| | |
|--------------|--|
| Objetivo | Aprender a canalizar la energía y la vitalidad, estar presentes en cada momento en el día a día y mantener la concentración en las cosas que realizamos. |
| Descripción | Realizar meditación y mindfulness para sentir la energía que entra en nuestro cuerpo y dedicar un espacio diario para estar presentes en el aquí y ahora y canalizar esa vitalidad que en ocasiones puede desbordar otras situaciones. |
| Conclusiones | Realizando meditación podemos canalizar esa energía que en ocasiones nos desborda e ir estando presentes en todo lo que hacemos sin desviar el foco de nuestro día a día. |
| Tiempo | 15 minutos al día. |
| Materiales | Meditaciones guiadas. |
| Autor | Mª José Botía |

Conclusiones

Este proyecto ha supuesto un gran esfuerzo y desde el grupo de Psicología Positiva Aplicada del COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID. Esperamos que sirva como base de trabajo aplicado desde la Psicología Positiva a los profesionales que quieran dedicarse a fomentar el bienestar psicológico.

Algunos compañeros del grupo han querido expresar sus conclusiones que mostramos a continuación:

Como conclusión, me hubiera encantado poder estar desde el principio en este proyecto y enriquecerme de él durante el proceso, creo que se ha trabajado mucho y muy bien, que este manual va a ser de gran apoyo para muchas persona, profesionales de la Psicología y puede incluso distribuirse a nivel divulgativo dónde creo que también tendría muy buena aceptación.

Particularmente me ha aportado mucho a nivel de aprendizaje personal y para las dinámicas que llevo a cabo en mi Proyecto de Arte Terapia, abriendo un abanico inmenso de posibilidades de acción, dependiendo de la población con la que trate. (Susana).

El elaborar estas fichas me ha despertado el lado creativo, me encanta leer las de los compañeros y a veces me resulta muy difícil elegir solamente una de cada opción pues me parecen todas estupendas. También me sorprende de su utilidad, es necesario poner las fortalezas en uso constantemente pues aporta un altísimo grado de bienestar, con este manual he aprendido a realizar un uso óptimo de las fortalezas, a veces no somos conscientes del potencial que poseemos para disfrutar (Teresa).

Queda mucho por hacer y descubrir, y esperamos que cada año desde el grupo podamos ir poniendo nuestro granito de arena en esta apasionante tarea.

Bibliografía referenciada

- Alonso Puig, M. (2010). *Reinventarse*. Barcelona: Plataforma.
- Castillo Guildardo, A. (Sin fecha). *El método de orden de pensamiento (OP)*. Recuperado de <http://www.uv.mx/personal/rarojas/files/2010/11/Ordendepensamiento.pdf>
- Fernández Abascal, F., E. (Cord.). (2008). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Giménez-Dasí, M., Fernández Sánchez, M. y Daniel, D. F. (2013). *Pensando las Emociones*. Madrid: Pirámide.
- López Caballero, A. (1997). *Cómo dirigir Grupos con Eficacia*. Madrid: CCS.
- Muñoz, A. (2006). *Métodos Creativos para Organizaciones*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Romera Morón, M. (2009). *Competencia Social y Emocional en el Aula*. Granada: Francesco Tonucci.
- Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Stallard, P. (2007). *Pensar bien, Sentirse bien*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Snyder, C.R., Lopez , S.J. y Pedrotti, J.T. (2010). *Positive Psychology, The scientific and practical explorations of human strengths*. India: SAGE.
- White, M. y Epston, E. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Bibliografía recomendada

- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Elige la Vida que Quieres. 101 Claves para No Amargarse la Vida y Ser Feliz*. Barcelona: Alienta.
- Ben-Shahar, T. (2011). *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Cataluña, D. y Fiz, J. (2014). *Psicología Positiva: Pautas para incrementar tu felicidad*. Granada: Dauro.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a Fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós psicología.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *El Yo evolutivo: una psicología para un mundo globalizado*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Emmons, R.A. (2008). *iGracias!*. Barcelona: Ediciones B.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona: Editorial kairós.
- Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfullness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada

Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar

Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad. Un Método Probado para Conseguir el Bienestar*. Barcelona: Urano.

Neenan, M. y Dryden, W. (2004). *Coaching para vivir. Aprende a organizarte y ser más assertivo*. Madrid: Paidós.

Núñez, C. y Valcárcel, R. (2016). *El arte de emocionarte. Explora tus emociones*. Barcelona: Nube de papel.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Nueva York: Oxford University.

Seligman, M. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. (2005). *Niños optimistas: Cómo crear las bases para una existencia feliz*. Barcelona. Debolsillo.

Seligman, M. (2011). *La Vida que Florece*. Barcelona: Ediciones B.

Tal Ben-Shahar (2011). *La Búsqueda de la felicidad*. Barcelona: Alienta Ediciones

Vázquez, C. y Hervas, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée de Bruwer.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vopel, K.W. (2005). *Praxis de la psicología positiva. Ejercicios, experimentos, rituales*. Madrid: CCS.





www.copmadrid.org