

## ***Psicología Positiva – Ejercicios para desarrollar Fortalezas***

### **¿Qué es y para qué sirve la Psicología Positiva?**

La Psicología Positiva es el estudio del ser humano desde las emociones y fortalezas positivas, como el amor, la felicidad, la autoestima, el coraje o la gratitud.

A través de la Psicología Positiva encontramos numerosas estrategias de prevención y tratamiento derivados de emociones negativas, principalmente en ansiedad, depresión y estrés. El objetivo es promover en los individuos las emociones positivas para crear una “barrera” contra determinados problemas psicológicos.

### **¿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).

### **¿Cómo se organizan los ejercicios?**

Los organizamos según el grado de fortalezas que maneje el ejecutor. Se clasificarán en:

- Fortaleza baja
- Fortaleza Equilibrada
- Fortaleza Alta

### Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar



### ¿Qué fortalezas trabajaremos?

**1) Gratitude:** Sientas que la vida te sonrío en pequeños y grandes detalles y sientes gratitud por ellos.

### Para la fortaleza Equilibrada:

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 quieres 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).

**Para una fortaleza baja:**

<b>Agradécete a ti mismo</b>	
<b>Objetivo</b>	Empezar el día mimando nuestro cuerpo, la gratitud empieza por nosotros mismos.
<b>Descripción</b>	<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>
<b>Conclusiones</b>	La gratitud debe empezar por nosotros mismos, es importante escuchar a nuestro cuerpo que constantemente nos muestra sus necesidades.
<b>Tiempo</b>	10 minutos.
<b>Materiales</b>	Tiempo, gel de baño, crema hidratante... o lo que nuestro cuerpo nos pida.



Universo del Ser  
Grupo Holístico

# DIPLOMADO INTERNACIONAL EN BIODESCODIFICACIÓN Y TERAPIAS HOLÍSTICAS

## CLASE DE CONSULTA / PRÁCTICA

**Para una fortaleza Alta:**

### Gratitud sincera

<b>Objetivo</b>	Equilibrar una gratitud excesivamente utilizada.
<b>Descripción</b>	<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 fijate 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>
<b>Conclusiones</b>	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.
<b>Tiempo</b>	1 semana.
<b>Materiales</b>	No se necesitan.





**2) Conocimiento Emocional:** Saber identificar emociones y darle un significado, es decir, conocer su sentido o función.

**Para una fortaleza en equilibrio:**

Emoción-arte	
<b>Objetivo</b>	<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>
<b>Descripción</b>	<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"><li>- Listar situaciones del pasado en las que se hayan sentido emociones positivas y negativas y escoger una de ellas.</li><li>- Ver un vídeo o fragmento de una película que represente una situación con carga emocional.</li><li>- Leer una tarjeta que contenga una historia que implique emociones.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Seleccionar previamente la emoción que queremos trabajar y la modalidad.</li><li>2- Representar la situación en viñetas, de forma esquemática, dibujando tantas viñetas como sea necesario para que se entienda.</li><li>3- Escribir una frase sencilla debajo de cada viñeta, que describa la situación.</li><li>4- Analizar en cada viñeta y para los distintos personajes, escribiéndolo en bocadillos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Lo que dicen o hacen</li><li>- Lo que piensan</li><li>- La emoción que sienten</li></ul></li></ol> <p>Reflexionar sobre la función que cumple cada emoción y si es adecuada o no en esa situación.</p>
<b>Conclusiones</b>	<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>
<b>Tiempo</b>	20-30 minutos, según lo que se desee profundizar.
<b>Materiales</b>	<p>Papel y bolígrafo.</p> <p>Opcional: pegatinas con emoticonos, bocadillos...</p> <p>Según la modalidad: vídeos, tarjetas con historias escritas.</p>

### Para una Fortaleza Baja:

Diario de abordó del viaje de las emociones	
<b>Objetivo</b>	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.
<b>Descripción</b>	<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 que 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>
<b>Conclusiones</b>	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.
<b>Tiempo</b>	30 minutos diarios durante una o dos semanas.
<b>Materiales</b>	Registro semanal y bolígrafo.

**Para una Fortaleza Alta:**

<b>Estoy hiperalerta</b>	
<b>Objetivo</b>	Dejar de prestar tanta atención a las emociones y sensaciones que percibimos en nuestro cuerpo.
<b>Descripción</b>	<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>
<b>Conclusiones</b>	Permite dar lugar a las emociones desagradables sin fomentar la evitación.
<b>Tiempo</b>	30 minutos al día durante una semana.
<b>Materiales</b>	No se necesitan.





**3) Manejo Emocional:** Sacar partido a las emociones, para comprenderlas y transformarlas en algo positivo.

**Fortaleza en Equilibrio:**

La canción más triste del mundo	
Objetivo	Poder aliviar nuestra tristeza cuando nos sentimos 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 puedas 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.





Universo del Ser  
Grupo Holístico

# DIPLOMADO INTERNACIONAL EN BIODESCODIFICACIÓN Y TERAPIAS HOLÍSTICAS

## CLASE DE CONSULTA / PRÁCTICA

### Para una Fortaleza Baja:

Tú la emoción y yo las palabras	
Objetivo	Potenciar la identificación y comunicación emocional con las personas que nos rodean.
Descripción	<p>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.</p> <p>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.</p>
Conclusiones	Mejora la atención a los estados emocionales del otro y la comunicación interpersonal.
Tiempo	Un día o dos.
Materiales	No se necesitan.

### Para una Fortaleza Alta:

Efecto Pigmalión	
<b>Objetivo</b>	Dirigir nuestra capacidad para influir positivamente en nuestro hijo/a adolescente generando expectativas de éxito.
<b>Descripción</b>	<p>Crea una expectativa de éxito en tu hijo/a con mensajes positivos y programando una secuencia adecuada de tareas que vaya aumentando 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 asertiva: animale a que cree el ambiente adecuado, que exponga la situación, hable de sus "sentimientos", empatee 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 refuézase. Sé humilde y asegúrate que se atribuye el mérito.</p>
<b>Conclusiones</b>	Afianza la relación con tu hijo/a y contribuye a mejorar su seguridad y confianza.
<b>Tiempo</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	No se necesitan.



**4) Armonía:** Experimentar equilibrio emocional, mantener la calma y la serenidad.

**Para una fortaleza en equilibrio:**

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.





**Para una Fortaleza Baja:**

Me saca de quicio	
Objetivo	Tomar consciencia 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.



Universo del Ser  
Grupo Holístico

# DIPLOMADO INTERNACIONAL EN BIODESCODIFICACIÓN Y TERAPIAS HOLÍSTICAS

## CLASE DE CONSULTA / PRÁCTICA

**Para una Fortaleza Alta:**

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.



# DIPLOMADO INTERNACIONAL EN BIODESCODIFICACIÓN Y TERAPIAS HOLÍSTICAS

## CLASE DE CONSULTA / PRÁCTICA

Para una Fortaleza Baja: