



# Gotitas De Felicidad

## Felicidad



La felicidad es el principal objetivo de las personas. Las personas, de forma natural, quieren sentirse bien. La paradoja es que, cuando más se la busca, más esquivada parece. La búsqueda de la felicidad es la principal causa de infelicidad, porque genera un anhelo y un descontento con la vida. La ciencia está de acuerdo con esta premisa. Lo bueno es que ahora existe una ciencia de la felicidad.

Hay 2 tipos de felicidad:

Hedonista: es la búsqueda del placer, la diversión y el juego. Se experimenta en los momentos culminantes de la diversión. Más placer, menos dolor.

Eudaimónica: procede del propósito, el crecimiento y la realización personal. Es tener un propósito de vida, fluir, usar nuestras fortalezas, tener relaciones positivas.

Bienestar eudaimónico = esfuerzo + sentido

Los Beneficios De La Felicidad

- haces que te sientas bien,
- es buena para la salud,
- sistema inmunitario más resistente,
- más optimismo,
- más creatividad,
- más concentración y orden,
- más sociabilidad,
- más confianza.

### La Alegría De Las Emociones Positivas

-Las emociones positivas ayudan de 3 maneras:

1-amplían el repertorio de pensamiento-acción: se piensa más en conjunto, de manera más flexible y creativa y eso lleva a actuar.

2-construye nuevos recursos internos: las emociones positivas se acumulan para formar nuevos recursos psicológicos como resiliencia, optimismo, que llevan a tener objetivos más claros, recursos intelectuales para aprender a resolver problemas, recursos sociales para formar nuevas conexiones y profundizar vínculos y recursos físicos como la salud cardiovascular.

3-ayudan a recuperarse de la negatividad porque “deshacen” los efectos del estrés en el cuerpo.

### Las Barreras De La Felicidad

-Hay varias barreras en el camino de la felicidad:

1-adaptación hedonista, que lo que nos da felicidad se agota y siempre necesitamos más.

2-sesgo de negatividad, es el <recorte automático> que hace el cerebro para notar que algo va mal antes de notar que algo va bien.

3-positivo frente a lo negativo, las emociones negativas duran más y son más intensas que las positivas, porque las negativas existen para mantenernos a salvo.

4-la tiranía de la elección, frente a las diferentes opciones, elegir pensando lo mejor genera ansiedad y disminuye el bienestar. Hay que ir hacia lo básico.

### Ejercitar La Felicidad

-la felicidad es un hábito que exige repetir comportamientos para crear nuevas conexiones neuronales.

Alimentar Tu Positividad: aumentar las emociones positivas que se sienten (alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, inspiración, diversión, admiración, amor).

Desarrollar La Mentalidad De Superación: son personas que creen que pueden mejorar (con acciones y esfuerzo). Para eso hay que elegir adoptar una mentalidad de superación, animarse a los retos, entender que las cosas no son definitivas.

### Los Hábitos De La Felicidad

Los doce hábitos de la felicidad se basan en prácticas demostradas, es decir, sabemos que funcionan, lo más importante es poner el conocimiento en práctica:

1-Aprender A Jugar

2-Expresar Gratitud

3-Saborear Lo Positivo

4-Aprovechar Las Fortalezas

5-Vive Con Sentido

6-Aprender A Ser Optimista

7-Valorar Las Relaciones

8-Practicar La Amabilidad

9-Ponerse En Forma

10-Volver A La Naturaleza



11-Practicar Mindfulness

12-Esforzarse Por Triunfar

Aprender A Jugar: las actividades de ocio son formas de relajarnos, una pausa al estrés. Los momentos lúdicos mejoran nuestro rendimiento en el trabajo y la diversión compartida nutre las relaciones. El ocio activo (como el deporte, jardinería, danza, etc.) es beneficioso para la salud. Dedicar tiempo a una afición puede conducir a un estado satisfactorio de motivación.

(Ejercicio) Elaborar Una Lista De Actividades De Ocio: hacer una lista de actividades lúdicas favoritas. Reunir una lista de pasatiempos recreativos activos y programar alguno de ellos cada día. Uno de los beneficios de tener una lista preparada es que, cuando te desanimas, contás con esa prescripción personal de hacer algo que te ilumine el alma.

1-escribir una lista de diez actividades lúdicas que te guste hacer 2-programá una actividad de la lista cada día (aunque sólo sean para 5' ó 10') 3-tener la lista a mano para que sirva de recordatorio cuando se necesita un empujón.

Expresar Gratitude: la gratitud desarrolla nuestra capacidad de ser felices y generar positividad, satisfacción vital, optimismo, esperanza, entusiasmo, energía, espiritualidad y clemencia.

Diario De Gratitude: la gratitud le sirve de entretenimiento a la mente para conectarse y fijarse en las cosas buenas de la vida, que es un modo de superar el sesgo negativo del cerebro. La gratitud desarrolla nuestra consciencia de ser las beneficiarias de las cosas buenas que se originan fuera de nosotras. Un diario de gratitud es una forma de recordar todo lo bueno que sucede y que de otro modo se podría olvidar.

(Ejercicio) Tres Cosas Buenas: haz cada día una lista de tres (3) cosas buenas de tu vida utilizando las siguientes preguntas como sugerencia:

1- ¿Qué es bueno en tu vida?

2- ¿Porqué cosas te sientes agradecida? ¿Y a quién estás agradecida?

3- ¿Qué ha ido bien? ¿Y cuál ha sido tu papel en hacer que suceda?

Saborear Lo Positivo: saborear es sacar todo el provecho de las cosas. Se caracteriza por el **agradecimiento**, es decir, reflexión sobre el mundo exterior, como la gratitud por las cosas buenas de la vida, el **disfrute**, es decir, reflexionar sobre el mundo exterior (por ejemplo, orgullo por un trabajo bien hecho), la **admiración**, es decir, la apreciación del mundo exterior (por ejemplo, maravillarse con una vista) y el **deleite**, es decir, la percepción del mundo exterior (por ejemplo, el placer de recibir un masaje). Saborear es maravillarse ante la belleza de la naturaleza, degustar un manjar exquisito, apreciar el amor de una persona, un proceso donde hay total compromiso.

(Ejercicio) Saborear El Momento: saborear es un proceso y no es algo que simplemente sucede. Tiene que ver con el hecho de dirigir la atención a los pequeños placeres para sacarles el máximo partido.

1-palentizar y prolongar cada experiencia,

2-prestar toda la atención al momento,

3-usar los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto,

4-reflexionar sobre el origen de la diversión ¿qué apreciás más en ella? ¿qué valorás?

Aprovecha Tus Fortalezas: usar las fortalezas ayuda a sentirse bien, a funcionar correctamente y prosperar. Existen dos tipos de fortalezas:

-las fortalezas del carácter, son cualidades positivas como la amabilidad o el valor.

-las fortalezas del comportamiento, son capacidades como el talento para el cálculo o el don de hacer reír a la gente.

Ahora: arma dos listas, una de tus fortalezas, otra de tus debilidades ¿cuál es más larga?

---

---

---

Descubre Tus Fortalezas: cuando interviene una fortaleza, das lo mejor de vos, rebotás energía y buscás más oportunidades para emplear dicha fortaleza.

¿qué hacés cuando estás en tu mejor momento?

¿qué te resulta fácil y se te da bien de forma natural?

¿cuándo te sentís más vivo? ¿qué te da fuerza?

¿qué clase de habilidad eligís sin esfuerzo?

¿qué hacés por pura afición?

¿qué te apasiona?

¿qué te hace sentir <este es mi verdadero yo>?

¿qué te daba bien cuando eras pequeña? ¿cómo se manifiesta en tu vida actual?

### Vive Con Sentido

¿Cuál es tu ikigai o propósito de vida? ¿Cuál es tu razón para levantarte por la mañana? El sentido y el propósito en la vida son ingredientes esenciales del bienestar. Tener un sentido de vida cumple dos funciones: 1- nos permite entender el porqué de la vida, el porqué hacemos las cosas que hacemos 2- nos da un propósito algo a lo que aspirar (este es el equivalente al cómo dirigimos nuestros esfuerzos para vivir nuestro sentido vital).

Ejemplos de Ikigai: familia y amigos, contribuir a la sociedad, el desarrollo personal, la justicia como defender una causa, el logro trabajando por objetivos, la salud, etc.

(Ejercicio) Encuentra tu Ikigai: Ikigai es un concepto japonés que significa tu razón de ser o aquello que te hace levantarte por la mañana y se conforma por la interacción de la pasión, la misión, la vocación y la profesión.

¿qué te gusta? (tu pasión) \_\_\_\_\_

¿qué necesita el mundo? (tu misión) \_\_\_\_\_

¿qué se te da bien? (tu vocación) \_\_\_\_\_

¿qué trabajo remunerado puedes hacer? (tu profesión) \_\_\_\_\_



### Aprender A Ser Optimista

Pensar de forma optimista tiene muchas ventajas...

- mejor salud física y mental,
- mayor calidad de vida,
- más resiliencia y persistencia,
- menos angustias cuando nos enfrentamos a dificultades,
- estrategias de supervivencia flexibles,
- adaptación más fácil a los acontecimientos negativos,

También tiene algunas desventajas como: las personas optimistas pueden subestimar los riesgos, y cuando tienen alguna catástrofe, las optimistas pueden estar peor preparadas que las pesimistas.

### Las tres P

En el pensamiento optimista y pesimista existen 3 dimensiones: personal, permanente y predominante. Cuando se produce un acontecimiento negativo las optimistas y las pesimistas piensan de forma opuesta. Las segundas piensan que las causas son internas y globales mientras que las primeras creen que las causas son externas, inestables y locales.

*Pensar de forma positiva*, piensa como una optimista cuando algo vaya mal. ¿Cómo podría la causa del acontecimiento NO ser personal, NO permanente y NO predominante?

### Cuestiona Las Tres P

Dimensión personal, adoptar una perspectiva más amplia y observar qué otros factores pueden haber causado el suceso y si afecta a otras personas y circunstancias.

Dimensión permanente, buscar pruebas que contradigan la creencia de que la situación es permanente.

Dimensión predominante, observar qué aspectos de la propia vida van bien.



### Valorar Las Relaciones

- ¿Qué tienen en común las personas más felices? Son muy sociables y mantienen relaciones estrechas. Todas las personas tenemos la necesidad de conectar y pertenecer. El amor está relacionado con la conexión y amar es una de las principales formas de aumentar tu felicidad. El amor como un micro momento de calidez y conexión que se comparte con otro ser vivo. Se llama <impresión positiva> se caracteriza por 3 cosas: la experiencia compartida de las emociones positivas, la sincronización del comportamiento y la bioquímica y un impulso mutuo de cuidar una (o) de la otra (o).

(Ejercicio) Meditación De La Bondad: práctica para abrir el corazón, para ser cariñosas y amables.

1-sentarse en una posición cómoda, poner una mano sobre el corazón.

2-piensa en vos y repite hacia el interior <Que sea feliz, que me vaya bien, que esté a salvo, que esté tranquila y a gusto>.

3-saborea el sentimiento de calidez a medida que crece.

### Practicar La Amabilidad

La amabilidad es la virtud de hacer buenas obras, para otras personas, sin la expectativa de lograr un provecho personal. Todas salimos ganando en los actos bondadosos. La bondad alimenta la felicidad, engrasa las ruedas de las relaciones y crea comunidades positivas. La amabilidad y la gratitud van de la mano. Cuando un acto bondadoso se acoge con gratitud, las emociones positivas fluyen entre quien da y quien recibe y la relación se fortalece. Un acto bondadoso puede inspirar otro y activar una reacción en cadena de altruismo espontáneo.

### Practicar La Amabilidad

Hay una estrecha relación entre la propia amabilidad con las demás personas y el propio nivel de felicidad, pero, para beneficiarse de ello, las buenas obras deben ser motivadas por razones altruistas y no por razones egoístas.

No importa lo que hagas: una pequeña muestra de amabilidad con alguien cercano puede tener el mismo efecto que un gran gesto. Los actos bondadosos pueden ser espontáneos o planificados.

### Actos Bondadosos

Algunas ideas para empezar:

- pagarle el café o el viaje a alguien,
- darle la mano a un vecino,
- colaborar como voluntaria con una organización benéfica local o sorprende a alguien regalándole tu tiempo,
- sé considerada: abrir la puerta para que pase alguien, ayudar con una bolsa pesada, dejar que alguien pase delante en la fila,
- elogiar a una persona,
- hablar con alguien que asista sola (o) a un acto social.

### Mover El Cuerpo

Mover el cuerpo genera endorfinas que desencadena un sentimiento positivo en la mente.

- tratar de hacer 30' de ejercicio moderado 5 veces por semana,
- hacer una actividad que sea atractiva para que sea motivante,
- practicar una actividad con otras personas,
- incluir el ejercicio en la rutina diaria (escalera en lugar del ascensor, ir caminando a algún lugar),
- evaluar el estado de ánimo, antes y después de la actividad física,
- hacer la actividad en un entorno natural.

### Comer

La comida afecta el estado de ánimo. Se puede comer y beber para alcanzar un mayor bienestar.

El *agua* es esencial no sólo para la supervivencia, sino también para el bienestar.

La *serotonina* es la llamada <hormona de la felicidad> el consumo de proteínas por ejemplo ayuda a estimular la creación de triptófano, el aminoácido necesario para producir serotonina.

Volver A La Naturaleza: el entorno natural puede actuar como un canal para lograr un mayor bienestar. La naturaleza, reduce el estrés, eleva el ánimo y fomenta la salud y la felicidad. El contacto con el aire puro y la vegetación proporciona una desintoxicación digital instantánea y alivia la fatiga mental de una mente sobrestimulada.

<Ejercicio Verde>, significa practicar en un entorno natural una actividad física como correr, ir en bicicleta, etc.

Ecoterapia, ser voluntaria en una granja o un jardín comunitario, cuidar animales, hacer labores de conservación, recoger fruta y hacer actividades artesanales en la naturaleza.

Practicar Mindfulness: mindfulness es ser plenamente consciente de pensamientos, emociones, sensaciones corporales. Mindfulness nos trae al momento presente, nos ayuda a reconocer que emociones y pensamientos son pasajeros. La práctica regular puede ayudar a incrementar la capacidad de ser feliz. También la práctica lleva al *kindfulness*, la bondad consciente al ocuparnos de nosotras mismas y relacionarnos con las demás. La práctica más sencilla es llevar la atención a la respiración.

(Ejercicio) Respiración En Tres Pasos

1 tomar consciencia de lo que sucede en el momento actual en la mente, el cuerpo y lo que ocurre al alrededor. Reconocerlo y aceptarlo.

2 concentrarse en un punto de respiración del cuerpo, cotando las sensaciones.

3 ahora expandir la consciencia para incluir todo el cuerpo y cualquier otra sensación que pueda estar presente.

Esforzarse Para Triunfar: las personas están motivadas para alcanzar sus objetivos, alcanzarlos hace que una se sienta bien. La felicidad y el éxito son deseos universales. Experimentar el éxito conduce a la felicidad y ese bienestar lleva a conseguir más éxito. Cuando se es feliz, se tiene más posibilidades de comprometerse y ser productivas.

(Ejercicio) Expresa Tu Intención

- el objetivo tiene que ser de aproximación para tener algo positivo hacia lo que ir.
- que lo que se quiere conseguir sea por eso mismo (que la meta sea intrínsecamente atractiva).
- una meta que dé la oportunidad de satisfacer las tres necesidades del bienestar: el sentido de autonomía, aptitud y afinidad.
- una oportunidad para usar las fortalezas.

