

Psicología positiva: mejora tu calidad de vida en 6 pasos

22/11/2012

La psicología positiva se enfoca en estudiar las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como las fortalezas y virtudes humanas. Aplicarlas a tu vida cotidiana, te acercará a la felicidad.



Enfrentar tu día a día con una actitud positiva es uno de los conceptos fundamentales de esta teoría - Universia

La resiliencia es la capacidad de una persona para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de haber sufrido acontecimientos desestabilizadores en el pasado

cualidades y emociones positivas del ser humano, con el fin de ofrecer herramientas para alcanzar una mejor calidad de vida.

2. Practica la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de una persona para **seguir proyectándose en el futuro, a pesar de haber sufrido acontecimientos desestabilizadores** en el pasado. Utiliza este concepto en tu día a día, ajustándote saludablemente a los obstáculos en el camino.

3. Alimenta tu inteligencia emocional. Ser inteligente emocionalmente se concibe como **la habilidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas**. No dejes de prestar atención nunca a tu intuición, permítete experimentar el autoconocimiento que te llevará a potenciar tu capacidad intelectual a nivel emocional.

4. Estimula tu creatividad. La creatividad de un individuo se desarrolla en el tiempo y se

La psicología positiva se **centra en estudiar las bases del bienestar y la felicidad**, en lugar de focalizarse en las patologías y problemas humanos. Si quieres alcanzar la felicidad y realización plena, es importante que **aprendas a implementar esta estrategia a tu vida**. A continuación, te presentamos **6 pasos para mejorar tu calidad de vida a través de esa rama de la psicología**, publicados por el portal comunidad.biensimple.com

1. Infórmate sobre la psicología positiva. Este enfoque de estudios psicológicos implementado recientemente, **busca comprender los procesos que subyacen a las**

caracteriza por la originalidad y por la adaptabilidad. Si la ejercitas regularmente, **tendrás las herramientas necesarias para resolver cada conflicto que se te presente** en tu vida con el sello de tu creatividad.

5. Sé optimista. Enfrentar tu día a día con una actitud positiva es uno de los conceptos fundamentales de esta teoría. Si logras tener una visión de la realidad que se centre en lo positivo, aprenderás a **verle el lado bueno a las cosas y a encontrar beneficios aún en situaciones traumáticas o estresantes.**

6. Aprende la importancia del perdón. El perdón es una actitud dirigida al pasado que nos permite no quedarnos anclados en él y poder vivir un presente saludable. Incorpora esta acción a tu vida, **aprende a perdonar y disfruta de la gratificación personal que sentirás al hacerlo.**

Fuente: Universia Argentina