Bill O´Hanlon
www.billohanlon.com
Traducción: Angélica González Torres

DE PSICOLOGÍA POSITIVA A TERAPIA EFECTIVA

Qué es Psicología Positiva

- Evidencia de investigación sobre lo que funciona in la vida humana; lo que hace a la gente más feliz; lo que d a sus vidas un sentido se satisfacción y significado; lo que le ayuda a funcionar mejor.
- También se le llama “Bienestar subjetivo”

Estudios psicológicos enfocados hacia lo negativo

- Las publicaciones psicológicas y estudios que se ocupaban de los estados negativos excedieron en número a las que examinaban estados positivos en una proporción de 17 a 1 en un sondeo hecho en 1995.

La terapia también ha tenido una linea negativa

Esto viene en parte, del legado freudiano

- Freud pensaba que lo mejor que podemos esperar era “miseria odinaria”.

- Cuestionaba la búsqueda de la felicidad, de hecho todas nuestras motivaciones y las atribuía a impulsos oscuros y deseos infantiles.

Investigación Relevante

- La gente que está en estados de ánimo más positivos son más agradables a los otros y más abiertos a nuevas ideas y experiencias

El discurso negativo incrementa las hormonas de estres

- Un estudio reciente mostró que las discusiones largas sobre los problemas y el énfasis en “hablar de los problemas” escarbando los detalles, especulando sobre el problema y vivir en un estado negativo en particular, incrementa significativamente la hormona del estrés cortisol, la cual predice mayor depresión y ansiedad con el tiempo.

Investigación Relevante

Los estudios muestran que enfocarse en crear experiencias placenteras contribuye a nuestro aprendizaje de habilidades funcionales.

- Niños que se les pidió recordar por 30 segundos cosas felices tuvieron mejor funcionamiento en tareas de aprendizaje que se les pusieron justo después de recordar lo feliz.
- Internos a los que se les había dado algún dulce o habían visto un video gracioso (contra aquellos que leyeron declaraciones humanistas sobre medicina y un grupo de control) diagnosticaron mejor un difícil caso de enfermedad hepática.

Advertencias y Desafíos

- ✓ Muchas de estas investigaciones son nuevas y preliminares
- ✓ Algunos son correlaciones y algunos experimentales
- ✓ Muchos de ellos no son hechos por y para clínicos o para fines de uso práctico, por lo que toman cierta interpretación
- ✓ Tenemos que esperar a encontrar lo que realmente funciona en la clínica.

La Felicidad definida

- Placer / Emociones positivas
- +compromiso
- +significado
- =Felicidad

Los beneficios de la Felicidad

La gente feliz:

- Tiene la mitad de probabilidades de morir en el mismo plazo del promedio
- Tiene la mitad de probabilidades de estar inhabilitado
- Vive más tiempo
- Tiene mejores hábitos de salud
- Tiene menor presión arterial
- Tiene un sistema inmune más fuerte
- Son más productivos en el trabajo
- Tiene más ingresos
- Son más tolerantes al dolor

Los beneficios de la Felicidad

- Estudiantes universitarios alegres terminaron ganando 25 mil dólares mas por año que sus contrapartes más serios.

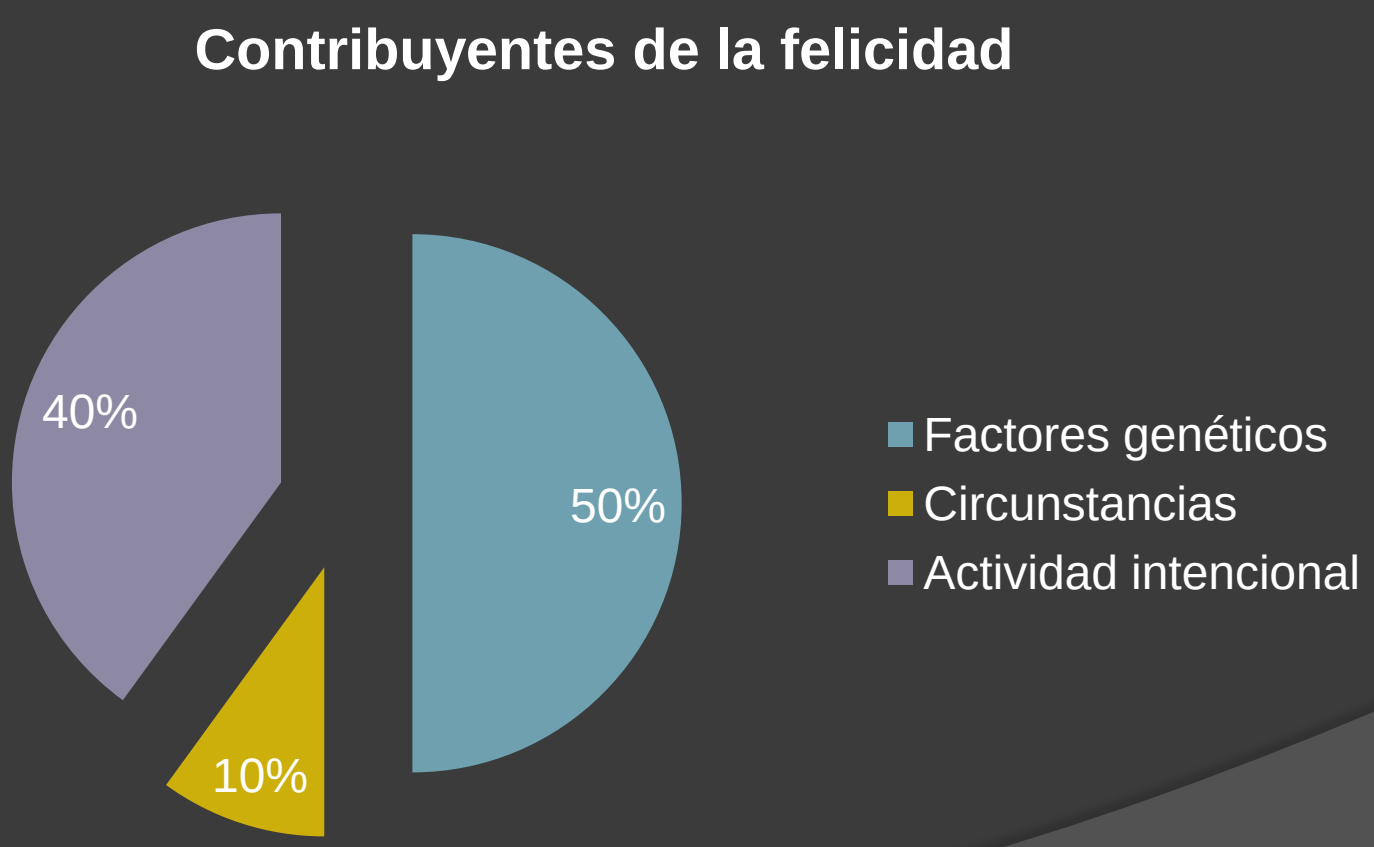
La felicidad es relativamente estable

- Un año después de haberse ganado la lotería o de haber quedado cuadripléjico, el nivel de felicidad de la gente regresó al punto en que estaba antes del drástico cambio de circunstancias (Punto referencia de la felicidad; genéticamente influenciado pero no fijo)
- Hay algunas cosas que parecen aumentar permanentemente los niveles de felicidad
- Las personas generalmente son malas en predecir lo que les hará felices.

La felicidad parece ser contagiosa

- Emociones como la felicidad parecen ser contagiosas. En contraste con las conductas (como fumar o la obesidad), la gente debería tener contacto directo con otros para “tomar” las emociones en un ambiente social.
- La gente que está contenta y tiene amigos, o amigos de amigos, tiende a ser más feliz. Cantidad de influencia:
  - Vecino de a lado 34%
  - Amigos 25%
  - Hermanos que viven cerca 14%
  - Cónyuge 8%
- La gente que está en el centro de la red social “feliz” tiende a sentirse más contenta (Contrario a la gente que se sitúa en la periferia); el que se conecta a más gente, es el más feliz.
- La felicidad se propaga más fácilmente que la infelicidad.

Factores que contribuyen en nuestros niveles de felicidad y en cuáles podemos influir



Problemas sobre perseguir deliberadamente la felicidad

- Somos malos prediciendo lo que nos hará felices
  - Sobreestimamos los efectos negativos de lo malo
  - Sobreestimamos la felicidad duradera / satisfacción que resulta de las cosas buenas
- Nuestras preferencias cambian
- Habituación/ la rutina del hedonismo

Buscando la alegría en los lugares equivocados

- Un estudio de Tim Kasser en la Universidad de Knox de Galesburg, Illinois encontró que los adultos jóvenes que se concentran en el dinero, imagen y fama tienden a estar más deprimidos, tienen menos entusiasmo a la vida y sufren de más dolencias físicas como dolores de cabeza y de garganta que otros *(The High Price of Materialism, MIT Press, 2002)*.

Tratar de ser feliz o monitorear tus bloques de felicidad

Cuatro claves

S. O. A. P. (C. O. R. P.)

- ✓ Contactos sociales
- ✓ Optimismo
- ✓ Reconocimiento (Gratitud)
- ✓ Propósito (mayor que uno mismo)

S. O. A. P.

Contactos Sociales
y
Felicidad

Relaciones

- “Con mucho, el mayor predictor de la felicidad en la literatura son las relaciones cercanas.”

  –Sonja Lyubomirsky, investigador en UC-Riverside, autor de **The How of Happiness**

Los contactos sociales pueden prevenir el Síndrome de estrés postraumático

Gist y Devily afirman que las estimaciones del EPT después de los ataques del 11 de septiembre se redujo cerca de 2 tercios en unos pocos meses tras la tragedia.

"… esos hallazgos subrayan el carácter contraproducente de ofrecer un tratamiento sin efectos demostrables (Interrogatorio sobre el estrés ante el incidente crítico), pero demuestran el potencial para complicar la resolución natural en una población en la que… existen fuertes apoyos naturales, y la resolución espontánea es frecuente."

Platica social positiva

- La cantidad y el tipo de charla de los padres hacia los hijos varía entre aquellas familias en desventaja y las que tienen mayores niveles de ingresos y educación
- Los padres en condiciones menos ventajosas generalmente hablan menos (10 millones de palabras vs. 80 millones de palabras)
- Los padres en desventaja dirigen más “palabras de desaliento” (no; cállate; quieto) a sus hijos (200 mil contra 80 mil “palabras de aliento” –charlar; comentarios positivos; bromear…-
- En los padres con mayor nivel socio económico había una inversión de este promedio (500 mil palabras alentadoras vs. 80 mil desalentadoras)
- Resulta que esas diferencias tenían profundos efectos sobre el rendimiento académico e intelectual (desarrollo del vocabulario y pruebas estandarizadas de rendimiento intelectual en niños de 3 a 9 años)

Red social y Felicidad

4 cambios positivos en redes sociales que pueden hacer una diferencia positiva en los niveles de felicidad

1. Incrementar el numero de contactos fuera de tus familiares cercanos
2. Fortalecer tu intimidad sexual /relación romántica
3. Casarse
4. Convertirse en un miembro activo de la comunidad

Aun en pobreza severa, las redes sociales promueven los niveles de felicidad

- Robert Biswas-Diener y Ed Diener hicieron una encuesta sobre la satisfacción vital en personas sin hogar y prostitutas que viven en barrios de Calcuta, encontrando que bonos saludables aunado a familia y buenas relaciones sociales se correlacionaban con un mayor nivel de satisfacción ante la vida.

Redes sociales y felicidad

- Incontables estudios documentan la relación entre sociedad y psique: la gente que tiene amigos cercanos y confidentes, vecinos amigables y compañeros de trabajo solidarios tienen menos probabilidades de sentir tristeza, soledad, baja auto-estima y problemas de sueño o apetito.

- El hallazgo más común en las investigaciones de 50 años sobre la satisfacción vital, no solo en estados unidos, sino en el mundo, es que la felicidad se predice mejor por la amplitud y profundidad de las relaciones sociales.

Felicidad y redes sociales

- La gente que tiene 5 o más amigos cercanos (excluyendo a los miembros de su familia) tienen 50% más probabilidades de describirse a sí mismos como “muy felices” que los que tienen menos
- Una encuesta de 800 estudiantes universitarios mostró que los compañeros quienes valoraban mas los ingresos, trabajo, éxito y prestigio que a los amigos y matrimonio por amor eran dos veces mas proclives a ser “bastante” o “muy” infelices.

Dos clases de relaciones sociales

- ✓ Amistades; Uno a Uno; mascotas; matrimonio; compañeros íntimos; padres-hijos.
- ✓ Grupos/ contactos de la comunidad: vecinos, grupos de interés común, comunidades religiosas, grupos de trabajo o profesionales, grupos de amigos, equipos deportivos, unidades militares, grupos de ayuda, etc.

Rituales de conexión

Una revisión de 50 años de investigación (32 estudios) en rituales familiares mostró que las rutinas regulares tienen efectos positivos en la salud y relaciones de la familia.

Rutinas comunes:

- Hora de comer
- Hora de acostarse
- Tareas
- Hablar por teléfono
- Visitar a los parientes

Rituales familiares típicos:

- Cumpleaños
- Festividades
- Reuniones familiares
- Funerales
- Rituales religiosos y servicios (misa-culto)

La psicología positiva para promover las relaciones

Investigación relevante

- Parejas felizmente casadas hacen 5 observaciones positivas por cada observación negativa, aun cuando tenían conflictos.
- Las parejas que han atravesado por un divorcio usan menos de una (0.8) observación positiva por cada negativa.

Infidelidad/fidelidad e interacciones positivas en las relaciones

Las parejas con un rango de 2.4 interacciones positivas (cabeceo, sonrisas, contacto visual) por 1 negativa (desviación de mirada, fruncir el ceño, expresión de desprecio) tenían mas probabilidades de experimentar infidelidad después de casarse que aquellas parejas con rango de 4 expresiones positivas por 1 negativa.

S. O. A. P.

Optimismo
y
Felicidad

Optimismo y psicología positiva

- ✓ Lo que podemos aprender de algunos perros psicóticamente optimistas

Pesimistas vs. Optimistas

Explicación del estilo Pesimista
Lo malo es:
Permanente y persistirá
Penetrante
Fuera de mi control

Refleja:
Mi falta de capacidad
Características negativas (“soy un perdedor”)

Pesimistas vs. Optimistas

Explicación del estilo Optimista

Lo malo es:

Limitado al tiempo y contexto (“estoy en una mala racha” o “este trabajo es un asco”)

Controlable por mí.

Yo poseo buenas cualidades y recursos

Bueno saber

- Los estilos pesimista y optimista como sus tendencias son rasgos relativamente estables, pero pueden ser modificados por acciones y cambiar el foco de atención

- Un estudio halló que incluso los pesimistas por naturaleza que por una semana hicieron ejercicios en los que:
- ✓ Identificaron y anotaron las veces que fueron los mejores en el pasado
- ✓ Anotaron sus fortalezas personales
- ✓ Expresaron gratitud a alguien a quien no habían agradecido adecuadamente
- ✓ Anotaron 3 cosas buenas que ocurrieron en el dia

Mostraron estar más contentos cuando se midieron sus niveles de felicidad 6 meses después.

El ejemplo de Elspeth McAdam

Inculcar o promover la esperanza

- El futuro empuja: el futuro puede hacer el presente

- 4 métodos
  - Problemas en las preferencias
  - La expectativa de hablar
  - Carta del futuro
  - Empezar por el fin y trabajando hacia atrás

Problemas en las preferencias

Reformular / declaraciones reflejan los problemas

- Del pasado hacia el futuro
- De lo que la persona no quiere a lo que quiere
- Introducir pequeños incrementos de la preferencia

La expectativa de hablar

- Cuándo; voluntad
- Qué tan rápido?
- Todavía; hasta aquí
- Antes; después

Carta del Futuro

- Que la persona escriba una carta desde su futuro hacia él mismo en el presente desde un lugar donde es más feliz y ha resuelto las cosas que le preocupan en la actualidad
- Desde (5 años/2 meses/10 años/1 año) al presente
- Que describa dónde están, qué han hecho, lo que han pasado para llegar, etc.
- Que escriba sobre las cosas importantes que realizó o hizo para llegar ahí o puntos de inflexión cruciales que les condujo a ese futuro.
- Se dan algunos consejos sabios y compasivos desde el futuro

Ejercicio: carta propia del futuro

- ✓ Trata de escribirte una carta desde el futuro pasar saber lo que se siente desde el interior
- ✓ Pruébalo con uno de tus clientes/pacientes en las próximas semanas

Trabajando hacia atrás desde el futuro

- Cuando hayamos terminado con la terapia y las cosas estén mejor, qué pasará en tu vida?
- Que harías?, concéntrate en lo que sigue mientras eso te ayuda a moverte un poco en esa dirección o por lo menos alguna compatible.
- Si tu problema desaparece, qué sería diferente?
  - En tus relaciones?
  - En tu vida diaria?
  - En las cosas que pones atención?
  - En tus acciones?
  - En otras aéreas?

Hay alguna parte de eso que puedas comenzar en el futuro cercano?

El futuro empuja

“La mejor cosa sobre el futuro es que viene solo un día a la vez.” –Abraham Lincoln

La esperanza viene de creer que tus esfuerzos harán la diferencia

Carol Dweck y colegas dieron un rompecabezas muy simple a unos niños y les dijeron a la mitad de ellos que fueron muy listos mientras que a la otra mitad le comentaron que debieron haber trabajado muy duro para resolverlos. Posteriormente les ofrecieron la opción de elegir entre rompecabezas fáciles o complicados. 90% de los niños a los que se elogió su esfuerzo escogió los difíciles; una mayoría de los que recibieron elogio de su inteligencia escogió los más fáciles. Después a todos los niños les dieron rompecabezas difíciles. A continuación algunos que eran tan fáciles como los iníciales. Los niños que “trabajan duro” lo hicieron 30% mejor que en sus puntuaciones iniciales, mientras que los chicos “inteligentes” redujeron su puntuación en 20%.

Resiliencia

Encontrando una manera de prosperar a través de las crisis, problemas y trauma

Lo que me hiciste cuando tenía 16 estuvo mal.
Nunca me sentí más solo en la vida.
Nunca sentí tanto dolor.
Hoy soy fuerte gracias a ti.
Gracias

Resiliencia

Definiciones:

“La habilidad de resistir y recuperarse de los problemas de una vida perjudicial” (Walsh, 2003)

“la habilidad para recuperarse de la adversidad y superar las influencias negativas que a menudo bloquean el logro” (Glick, 1994)

Hallazgos de investigaciones sobre Resiliencia

- 20 años de investigaciones sobre resiliencia muestran que muchos niños de familias altamente disfuncionales y comunidades muy pobres lo hacen bien cuando son adultos.
- Esto aplica a niños que experimentan divorcios, viven con padrastros-madrastras, han perdido un hermano, tienen déficit de atención o sufren trastornos de desarrollo, así como aquellos que han delinquido o huido de casa.

Hallazgos de investigaciones sobre Resiliencia

- Un tercio de los niños en situación de alto riesgo (nacidos en pobreza y crecidos por padres con patologías, familias en discordia y en condiciones de mala crianza) seguidos por muchos años en Kaual por Emiliy Werner se volvieron competentes al crecer, siendo adultos cuidadosos y confiables.
- 3 factores:
  - Individual: cariñosos y bondadosos cuando niños; activos, autónomos, brillante y con conceptos positivos de sí mismo en la infancia y adolescencia.
  - Familia: vínculos estrechos con al menos un cuidador, padres competentes y emocionalmente estables.
  - Comunidad: apoyo y consejo de sus pares y personas mayores en la comunidad.

Emociones positivas ayudan a la resiliciencia

- Frederickson y colegas encontraron que la gente que experimenta más emociones positivas hizo frente de una mejor manera y se recuperó más rápidamente del trauma del 9/11

Habilidades de la gente resiliente

- Mejores habilidades de afrontamiento
- Funcionamiento social adecuado
- Orientación al presente y futuro
- Habilidad para ser invisible (evitar situaciones traumáticas y distanciarse emocionalmente)
- Optimismo
- Mayores aspiraciones (educacionales y extracurricularmente)
- Responsabilidad
- Humor
- creatividad

Resiliencia

- “La resiliencia la trayectoria comúnmente observada tras la exposición a un evento potencialmente traumático.”

Resiliencia. Referencias

Resiliencia. Referencias

Inventario de Crecimiento Post-traumático

- Es un instrumento para la evaluación de resultados positivos reportados por personas que han experimentado eventos traumáticos. Esta escala de 21 reactivos incluye factores como Nuevas Posibilidades, Relacionarse con los demás, Fortalezas Personales, Cambio Espiritual y Valoración de la Vida. Las mujeres tendieron a reportar más beneficios que los hombres, y las personas que habían experimentado eventos traumáticos reportaron más cambios positivos que las personas que no habían experimentado sucesos extraordinarios.

Inventario de Crecimiento Post-traumático

Las Categorías son:

- Nuevas posibilidades
- Relacionarse con otros
- Fortalezas personales
- Cambio espiritual
- Valoración de la vida

Inventario de Crecimiento Post-traumático

Ejemplo de reactivos; en una escala de 1 a 5, la medida en que el trauma o crisis condujo a esto:

- Establecí un nuevo camino para mi vida
- Reconocí que puedo manejar las dificultades
- Cambié mis prioridades sobre lo que es importante en la vida
- Descubrí nuevas oportunidades
- Tengo más compasión por los otros
- Descubrí que soy más fuerte de lo que pensaba
- Tengo más sentido de cercanía con los demás

S. O. A. P.

Reconocimiento
y
Felicidad

Reconocimiento / Gratitud

Dos aspectos: Conocimiento y reconocimiento

- ✓ Conocimiento:
  - Darse cuenta
  - Afirmación

  - ✓ Reconocimiento
    - Que las cosas que agradecemos en parte vienen de fuera de nosotros

Ejercicio: Hallar/Identificar ángeles, mentores y modelos

- Quien ha mostrado especial interés en alentarte?
- Quien cree o creyó en ti?
- Quien es o ha sido tu mentor?
- Quienes han sido tus modelos de inspiración?
- Quién te ha bendecido?
- Quién ha sido tu ángel?

El ejercicio de la gratitud

Al final de cada día, después de la cena y antes de ir a dormir, anota tres cosas buenas que pasaron en el día. Hazlo cada noche por una semana. Las tres cosas de tu lista pueden ser relativamente pequeñas o grandes en importancia. Después de cada evento positivo de tu lista, responde en tus propias palabras: “¿Por qué sucedieron estas cosas buenas?”

Tres formas de Apreciación

1. Destacar la Gratitud a Uno Mismo: Tener en cuenta en uno mismo las cosas por las que puede estar agradecido en una semana
2. Saborear: tener en cuenta en uno mismo o en otros lo que puede apreciar estáticamente, como un bello atardecer, una buena comida, etc.
3. Expresar Gratitud a Otros: Expresar aprecio que valoras o a quien estás agradecido.

Gratitud / Reconocimiento

- Expresar gratitud tiene un efecto positivo a corto plazo (varias semanas) en los niveles de felicidad (incremento sobre 25%)
- Aquellos que son típica o habitualmente agradecidos son más felices que los que no lo son

Reconocimiento / Gratitud Investigación 1

- Las personas que tomaron nota semanalmente de las cosas que agradecían incrementaron sus niveles de felicidad en 25% sobre las personas que tomaron nota de sus quejas o que se les pidió anotar sobre cualquier evento ocurrido durante la semana.

Reconocimiento / Gratitud Investigación 2

Seligman reporta un estudio hecho por él mismo y Jeff Levy con gente que puntuó como muy deprimida en un inventario de depresión. A los participantes se les pidió renombrar y anotar que cosas buenas que pasaron cada día durante 15 días. El 94% de ellos pasó de severa a moderadamente deprimidos durante ese tiempo.

Cartas de Gratitud

- En los estudios, tanto el mensajero como el destinatario de la carta de gratitud reportaron efectos positivos.
- Instrucciones: escribe una carta de agradecimiento a la persona que elijas, expresando tu gratitud y el por qué estás agradecido.
- Si es posible, hazla llegar personalmente y pide a la persona leerla en tu presencia.
- Si no es posible dársela personalmente, mándala por correo, fax o email y haz el seguimiento por teléfono.

Métodos clínicos para evocar la gratitud

- Cuando las personas están insatisfechas o se quejan, pregúntales sobre las cosas que hacen bien en sus vidas
- O saca a relucir cosas malas que ya no estén sucediendo en sus vidas y pídeles que comparen sus problemas actuales con esos previos.
- O pregúntales sobre alguien que conozcan y que esté luchando con algo que es más difícil que lo que ellos afrontan

Saboreando

Sabor: para apreciar, disfrutar y saborear – *Diccionario American Heritage*

- Pon atención, participa
- Usa todos los sentidos que puedas (vista, oído, tacto, gusto, olfato)
- No multi-tarea: enfócate en lo que estás experimentando o percibiendo
- No sobre-cargarse: se saborea menos debido a la adaptación hedonista si se hace demasiado o muy a menudo
- Compártelo con otros

Tres maneras de saborear

- Anticipando algo bueno (saborear orientado al futuro)
- Disfrutando algo en el presente (saborear orientado en el presente)
- Recordando algo placentero del pasado (saborear orientando al pasado)

Saboreando relaciones

Ellen Langer y Leslie Coates Burpee hallaron que las relaciones de pareja son más gratificantes cuando los miembros de ella usan la atención para destacar las particularidades de su pareja en lugar de generalizar (“siempre eres distraído” o “nunca eres espontáneo”)

S. O. A. P.

Propósito / Singificado
y
Felicidad

La Vida con Sentido y Felicidad

Muchos estudios con americanos mayores encontraron que uno de los mejores predictores de la felicidad es que la persona piense que su vida tiene un propósito. Si no tenían tal sentido de propósito, siete de cada diez personas del estudio se sentían inquietos respecto de sus vidas; si tenían un sentido de propósito siete de cada diez se sentían satisfechos.

La Vida con Sentido y Felicidad

Se comparó a estudiantes universitarios que disfrutaban de sus vidas y de sus estudios con los que no lo hacían. La principal diferencia fue que aquellos que eran más felices tenían un marcado sentido de propósito en la vida.

Elementos de La Vida con Sentido

- ✓ Propósito
- ✓ Contribución
- ✓ Participación en trabajo o actividades
- ✓ Encontrar sentido en el sufrimiento
- ✓ Convertir lo negativo o doloroso en felicidad o satisfacción con connotación positiva o sentido.

¿Qué anima tu vida?

- Reconoce lo que te mantiene vivo o te anima
- Encuentra y conéctate con la fuente de tu energía y singularidad
- Reconoce y reclama tu propia voz y sensibilidad

Howard Thurman

- No te preguntes qué necesita el mundo. Pregúntate por lo que hace cobrar vida y hazlo porque lo que el mundo necesita es gente que cobre vida

Encontrando el significado y propósito en el dolor

Ken Tucker

Crítico de cine y rock.

Leonard Cohen

Hay una grieta en todo.

Así es como la luz entra.

Heridos

Agradezco a Dios por mis desventajas, por atravesarlas me encontré a mí mismo, mi trabajo y mi Dios. – Helen Keller

El sufrimiento real quema limpio; el sufrimiento neurótico crea más y más hollín. – Marion Woodman

Heridos/Malditos/Indignación a la dirección de la vida/Propósito

- ¿Dónde has sido herido?
- ¿Dónde o respecto a qué has estado maldito?
- ¿Qué dirías si se te diera una hora de televisión en horario estelar para influir en la nación o el mundo?
- ¿Cómo transformarías esa herida, falta de respeto o maldición en una bendición o contribución?

Compasión/Contribución/Servicio

Terapia Mitzvah

- ✓ La Reina Violeta Africana
- ✓ Víctimas de abuso de Sol Gordon
- ✓ M. A. D. D.

Cuando un hombre se envuelve en sí mismo, hace un lindo paquete. –John Ruskin

El Mar Muerto (sin salida) vs. El Mar de Galilea (de salida)

Contribución y Compasión

¡No se trata de ti!

Albert Schweitzer

Debes dar algo a tus compañeros. Aunque sea una cosa pequeña, haz algo por aquellos que necesitan ayuda, por los que no reciben salario por el privilegio de dar… Los únicos entre ustedes que serán realmente felices son quienes han buscado y hallado cómo servir.

Ralph Waldo Emerson

“Anillos y joyas no son regalos sino disculpas por regalos. El único regalo es un pedazo de ti mismo.”

Investigación relevante

La satisfacción con la vida se incrementa en un 24% con el nivel de actividad altruista en la vida de esa persona.

Dr. Martin Luther King, Jr.

La pregunta de vida más persistente y urgente es: ¿Qué estás haciendo por otros?

Beneficios de servir

El voluntariado puede promover la autoestima, reduce la presión sanguínea y ritmo cardiaco, aumenta la producción de endorfinas, fortalece el sistema inmunológico, regula el impacto del estrés y combate el aislamiento.

Puntos de vista evolutivos del altruismo/Servicio/Contribución

- Ayudar a las personas que están muy relacionadas genéticamente a ti ayuda a los genes a sobrevivir
- Las personas tienen mas probabilidades de ayudarte después de que les has ayudado, por lo que hacer el bien a otros podría ayudarte en el futuro.

Yo, mi, mío como pista al suicidio

- Se compararon cerca de 300 poemas de las etapas inicial, media y tardía de nueve poetas suicidas y nueve no-suicidas –desde 1800 hasta la fecha- usando el analizador de textos por computadora (LIWC)
- El análisis textual de los poetas que cometieron suicidio muestra un mayor uso de las palabras “yo”, “mi” y “mío” cuando se compararon con los de los poetas que murieron de causas naturales.

Laura King, U de Mo.

“La gente que quiere vivir una vida más plena debería eliminar las lecturas de auto-ayuda y comenzar a ayudar a otros.”

El secreto de la felicidad

“Encuentra algo más importante que tú mismo y dedica tu vida a ello.” – Daniel Dennett

Sabiduría china de la felicidad

- Si quieres felicidad por una hora, toma una siesta
- Si quieres felicidad por un día, vete de pesca
- Si quieres felicidad por un mes, cásate
- Si quieres felicidad por un año, hereda una fortuna
- Si quieres felicidad por toda la vida, ayuda a otros.

Como aplicar esto

- Ayuda a las personas a encontrar la dirección de sus vidas, significado y propósito, identificando las señales que les guían.
- Ayuda a las personas a encontrar actividades que aporten a otros o al mundo.

Contribución

- ¿Hay algún lugar donde puedas servir o hacer una aportación que ayude a reparar o sanar las heridas?
- Si has de nombrar la causa que más les apasione, ¿cuál sería?
- Toma conciencia de alguna injusticia social o situación de víctima que te mueva o te toque
- Cada vez que experimentes un problema recurrente, haz una cosa que contribuya a aliviar el sufrimiento de la víctima o corregir la injusticia social, quizá escribir una carta, hacer un donativo en tiempo o dinero a algún grupo de caridad, orar u otra acción que te mueva.

Las tres piernas de la felicidad

- Alguien para amar
- Algo qué hacer
- Algo que anhelar

Preguntas egipcias para entrar al más allá

- Has encontrado disfrute en tu vida?
- Tu vida trajo disfrute a otros?