



Viviendo su mejor Vida con la EM

UTILIZANDO LOS PRINCIPIOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA PARA MANEJAR
LOS RETOS DE LA VIDA CON UNA ENFERMEDAD CRONICA

Libro de Trabajo para el Participante

Tabla de Contenido

Introducción a la Psicología Positiva	3
Principios de Psicología Positiva	5
La Felicidad Como un Hábito (La Ventaja de la Felicidad)	5
Construyendo Su Comunidad (Inversión Social)	6
Ajustando Nuestra Mentalidad (El Fulcro y la Palanca)	7
Identificando Patrones de Posibilidad (El Efecto del Tetris)	8
Éxito A Través De La Resiliencia (Cayendo Hacia Arriba)	9
Construyendo Una Salida de un Círculo más Pequeño (El Círculo Zorro)	10
El Camino de Menor Resistencia (La regla de los 20 Segundos)	11
Manteniendo el Impulso = (El Efecto de Ondulación)	12
Una llamada para acción personal: Hoja de trabajo para recursos en su comunidad	13
Estableciendo metas personales: Hoja de Trabajo SMART	15
Seleccionando recursos para aprender más sobre la Psicología Positiva	16
Notas	17

Introducción a la Psicología Positiva

La psicología positiva se enfoca en el crecimiento y bienestar de la persona. Mientras otras ramas de psicología se enfocan en la disfunción y comportamientos anormales, la psicología positiva se centra en ayudar a personas prosperar y vivir vidas más productivas. La psicología positiva hace precisamente lo contrario de la psicología tradicional de hoy en día, enfocándose en lo que la persona es, en comparación a lo que la persona no es.

En su centro fundamental, la psicología positiva se basa en la creencia de que las personas buscan inherentemente el deseo de ser feliz. La definición de felicidad varía entre persona en persona, por ejemplo (logros financieros; realización de una carrera; crianza de una familia; encontrar amor; estabilidad; o independencia personal). En sus estudios investigativos, el Dr. Martin Seligman, líder en el movimiento de la psicología positiva, identificó que las fortalezas personales que mueven a personas hacia sus ideales de felicidad incluyen: valentía, habilidades sociales, una buena ética de trabajo, honestidad, optimismo, perseverancia y esperanza. La psicología positiva ofrece estrategias para ayudar a gente desarrollar y mejorar estas fortalezas personales.

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN ACERCA LA PSICOLOGIA POSITIVA

Algunas conclusiones principales de la psicología positiva incluyen:

- Las personas en general son felices.
- Algunas de las mejores formas de combatir las decepciones y reveses se encuentran en mantener relaciones sociales fuertes y un carácter fortalecido.
- El trabajo puede ser importante para el bienestar de la persona, especialmente cuando la persona está capacitada para participar en un trabajo que tenga propósito y significado.
- Mientras que la felicidad es influenciada por la genética, las personas pueden aprender a ser más felices desarrollando el optimismo, gratitud y altruismo. El dinero no necesariamente puede comprar el bienestar; pero gastar dinero en otras personas puede traer felicidad a la persona.

APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

La psicología positiva se puede aplicar en diferentes formas en el mundo real, por ejemplo en áreas como educación, terapia, autoayuda, con el estrés, problemas de gestión y trabajo. Con el uso de las estrategias de la psicología positiva, profesores, entrenadores, terapeutas y empleadores pueden motivar a otros y a la misma vez pueden ayudar a personas entender y desarrollar sus fortalezas personales.

¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA AHORA?

El programa de Everyday Matters fue desarrollado como una herramienta para ayudar y asistir a personas que viven con la EM encontrar las estrategias necesarias para la felicidad permanente, aún ante la adversidad.

Sabemos que:

- La EM puede traer muchos retos/desafíos.
- La EM pone a prueba lo mejor de nuestra persona.
- La EM se puede convertir en un ciclo interminable de pérdida y dolor, y la persona adapta estos sentimientos como una nueva normalidad.
- La EM puede aislar y ocupar un espacio negativo donde la persona se puede sentir atrapada.
- Los principios de la psicología positiva trabajan y si funcionan - la felicidad permanece en el centro del éxito.

Nuestro objetivo es identificar formas en que podamos traer más felicidad a nuestras vidas mediante el uso de estrategias simples y probadas - para proporcionar las herramientas y recursos para ayudar a combatir nuestros problemas.

Everyday Matters: Viviendo su mejor vida con la EM fue desarrollado con el apoyo de Genzyme, una compañía de Sanofi.

Principios de la Psicología Positiva

La Felicidad Como un Habito = La Ventaja de la Felicidad

Puntos Claves:

- Es una malinterpretación pensar que el éxito genera felicidad.
- La felicidad es una opción personal.
- La espera de ser feliz limita nuestro potencial hacía el éxito
- No hay un solo significado de felicidad. La felicidad es relativa a la persona que lo vive; la felicidad se basa en como cada uno de nosotros interpretamos la felicidad en nuestras vidas individuales.

Formas de elevar los niveles de felicidad:

- Meditación
- Tres Gratiudes
- El utilizo de un diario personal
- Encontrar algo que esperemos con interés
- Actos conscientes de Amabilidad
- Infundir positividad en sus alrededores
- Hacer Ejercicio
- Gastar dinero-pero no en "cosas"
- Ejercer una fuerza personal
- ¿Qué más falta?

Construyendo Su Comunidad=Inversión Social

- Un error común: en el momento que más necesitamos de otros, nos olvidamos de nuestro más valioso recurso: el apoyo social.
- La gente más exitosa toma el enfoque opuesto. En vez de girar aislarse hacia dentro, utilizan más el apoyo social.
- La EM puede aislar. Es importante asegurar que esto no suceda.
- Investigaciones muestran que las conexiones sociales son fundamental para la felicidad (para poder enfrentar, para desarrollar amistades y apoyo).
- Las relaciones sociales son las inversiones más valiosas que podemos hacer.

Me comunicare con _____ para fortalecer y re-establecer nuestra amistad y relación.

RE-ENTRENANDO SU FORMA DE PENSAR

- **Ajustando nuestra mentalidad (El Fulcro y La Palanca)**
- **Identificando patrones de posibilidad (El Efecto del Tetris)**
- **Éxito a través de la resiliencia (Cayendo Hacia Arriba)**

El elemento común en estos tres principios es que todos nos piden que reconsideremos nuestra forma de ver los retos /adversidades y como conectar con nuestra propia resistencia.

Ajustando Nuestra Mentalidad = El Fulcro y la Palanca

Puntos Claves:

- No podemos cambiar la realidad solamente con la pura fuerza de voluntad. Podemos utilizar nuestra mente para cambiar cómo procesamos el mundo, y eso, en torno, nos ayuda a cambiar cómo reaccionar hacia él.
- Nuestras mentes están programadas para actuar y predecir lo que sucederá en el futuro; Usted consigue lo que usted percibe.
- El fulcro = estado de mente = punto central; si cambiamos este punto central podemos cambiar nuestras percepciones y a la misma vez los resultados
- Este es el momento de utilizar sus esfuerzos para mover el fulcro y mover el punto de apoyo a su favor.

¿Cuáles son sus fortalezas principales que podemos usar para construir nuestra persona? Si no está seguro, por favor ingrese a la siguiente página web:

www.authentic happiness.sas.upenn.edu y tome el breve examen de fortalezas

¿Cómo puede utilizar sus puntos y características fuertes para cambiar sus percepciones y ponerlas en acción?

Identificando los Patrones de Posibilidad = EL EFECTO DEL TETRIS

Puntos Claves:

- Nuestras mentes fácilmente quedan atrapadas en patrones repetitivos de ver el mundo. Por eso, cuando estamos siempre en busca de lo negativo, encontramos lo negativo.
- Piense en esas personas que siempre usan pretextos, ellos siempre se enfocan en lo que no funcionará, a pesar de tener opciones viables y positivas.
- Tenemos que reeducar nuestras mentes para ayudarnos buscar mejores cosas y situaciones.
- En lugar de crear un patrón que busca negativos y bloquea el éxito, cambie sus perspectivas y explore el mundo para hallar oportunidades e ideas que permitan que el éxito crezca.
- Cuando nuestras mentes buscan y se centran en lo positivo, nos beneficia en tres formas importantes que son disponibles para nosotros:
 - Felicidad- Cuando más se enfoque en cosas que lo/la hagan feliz, mejor se siente
 - Gratitud- Entre más oportunidades positivas veamos, más agradecidos nos volvemos
 - Optimismo- Si el cerebro recibe más positivismo, esperamos que se continuará el optimismo.

¿Usted se deja llevar por pensamientos y patrones negativos, tiene usted un filtro negativo, siempre llega usted a conclusiones negativas, se preocupa siempre sobre el futuro?

Si esto es el caso, piense en formas en que usted pueda sustituir estas rutinas negativas, con un lente positivo o con más optimismo.

Un patrón de pensamiento negativo que voy a trabajar para cambiar será....

Éxito A Través De La Resiliencia= Cayendo Hacia Arriba

Puntos clave:

- El espíritu humano es más resistente de lo que pensamos
- Para muchos de nosotros, tenemos que fracasar antes de salir adelante de nuestros acontecimientos negativos
- Desafíos y reveses son oportunidades de crecimiento (que podemos utilizar para nuestro beneficio) – todo depende de lo que hacemos de la situación
- Experiencias Traumáticas pueden resultar en crecimiento positivo personal
- Defínase usted mismo por lo que cree que haiga sucedido, no define la felicidad personal por ello
- El crecimiento positivo puede tomar muchas formas:
 - Un aumento en espiritualidad
 - Un aumento en compasión hacía otros
 - Apertura

¿Qué ha aprendido usted durante su vida afectada con la esclerosis múltiple, que lo ha hecho a usted una persona mejor o más fuerte?

Removiendo Barreras Para Acción

- Construyendo una Salida de un Circulo más Pequeño (El Círculo Zorro)
- El Camino de Menor Resistencia (La regla de 20 Segundos)

El elemento común de estos dos principios es que nos piden observar que nos impide alcanzar nuestros objetivos personales, y nos ofrecen estrategias fáciles de usar para superar obstáculos.

CONSTRUYENDO UN SALIDA DE UN CIRCULO MÁS PEQUEÑO (EL CÍRCULO ZORRO)

Puntos Claves:

- Frecuentemente somos ambiciosos en crear metas personales-por ejemplo piense en sus resoluciones de Año Nuevo
- La inmensidad de nuestras metas pueden ser paralizantes, pero usted puede superar sus metas generales simplemente con superar metas más chicas que están de acuerdo y apoyan su meta general.
- Sentirse más en control es una de las herramientas más poderosas para su bienestar y rendimiento
- Definir objetivos más pequeños y manejables, nos ayuda aumentar nuestra confianza, celebrar nuestro progreso y nos guarda comprometidos a la tarea que está en mano.
- Éxitos pequeños pueden resultar en grandes logros; Todo lo que se necesita es tomar el primer paso hacia adelante.

Piense en un problema o desafío que lo hace sentir siempre abrumado. ¿Que son los primeros pasos que usted tomara para simplificar el problema o desafío, en partes más pequeñas y más manejables?

EL CAMINO DE MENOR RESISTENCIA (LA REGLA DE LOS 20 SEGUNDOS)

Puntos Claves:

- Reduciendo las barreras para cambiar (también conocido como la energía de activación) 20 segundos es todo lo que se necesita para comenzar un nuevo hábito.
- Cuando más bajamos, o incluso eliminamos, la energía de activación de nuestras acciones deseadas, más mejoramos nuestra capacidad para impulsar cambios positivos, especialmente tomando en cuenta las demandas de energía de la EM y los síntomas comunes de la fatiga.
- La regla de los 20 Segundos- no se trata sólo de alterar el tiempo que se necesita para hacer nuestras cosas; limitando nuestras opciones también nos puede ayudar a reducir las barreras para un cambio positivo.
- Lo menos energía que usted use para poner en marcha un hábito positivo, lo más probable que ese hábito permanecerá como parte de usted mismo.
- Se tarda 21 días para formar un hábito nuevo (es un proceso que no sucede de un día al otro), así que tenga paciencia.

¿Hay algo que pueda hacer para ayudarle dar un buen inicio a algo nuevo que usted quiera realizar?

MANTENIENDO EL IMPULSO = (EL EFECTO DE ONDULACION)

Puntos Claves:

- Una vez que empezamos la capitalización del uso de los principios de la psicología positiva, los cambios positivos tomaran acabo rápidamente.
- La práctica de los principios en nuestras vidas propias, pueden convertirse en nuestra herramienta más eficaz para la difusión de la positividad y garantizar que cada persona que nos rodea también ponga en práctica la misma positividad que usted enéjese.
- Los principios de la psicología positiva pueden tener beneficios positivos a nuestros familiares quienes también viven con los mismos retos que la EM puede traer.
- Las emociones positivas son infecciosas, convirtiéndose en una herramienta poderosa en nuestras relaciones interpersonales.
- Lo más feliz que todo el mundo este a su alrededor, lo más feliz que usted será - y viceversa.

¿Cómo planea compartir lo que aprendido hoy, con sus seres queridos, amigos y amistades de trabajo?

Una Llamada Personal De Acción

INTERACTUANDO CON SU COMMUNIDAD

Cada uno de nosotros témenos nuestras perspectivas acerca de cómo y que es vivir nuestras mejores vidas. Mediante el uso de este plan, se pueden identificar los pasos de acción, que deseamos tomar para crear nuestras mejores vidas.

<i>Marque todo lo que correspondan.</i>	<i>Usando el plan de acción, yo...</i>	<i>Preguntas o ideas que yo tengo...</i>
	<p>Permaneceré conectado. Dedicare mi tiempo como voluntario a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple u otras organizaciones que son importantes para mí. Voy a solicitar a miembros de mi comunidad que se dediquen a participar en dichas actividades. Obtenga más información: NationalMSSociety.org/Get-Involved/Volunteer/Volunteer-Orientation o hable 1-800-344-4867 Opción 3.</p>	
	<p>Me uniré a otros quienes quieran hace una diferencia. Convertirme en un activista de EM. Visite: NationalMSSociety.org/Get-Involved/Advocate-for-Change or call 1-800-344-4867 Opción 3.</p>	
	<p>Participare y compartiré con otros un pasatiempo o interés que me gusta.</p>	
	<p>Identificaré nuevas formas de mantenerme conectado con familiares y amigos.</p>	
	<p>Iniciare un equipo y participare en</p>	

	la caminata de EM/Walk MS. Para más información visite la página web: walkms.org o hable al 1-800-344-4867 Opción 3.	
	Visitaré MSconnection.org y participaré en una conversación. Participaré o iniciaré un grupo de apoyo de acuerdo con mis intereses personales.	
	Me pondré en contacto con el MS Navigator 1-800-344-4867 Opción 3, para aprender más sobre cómo puedo establecer contactos y conectarme con otros en la comunidad que padezcan de la EM.	
	Otros:	

El Establecimiento de Metas Personales

Hoja De Trabajo

Estableciendo metas personales es un paso importante en el movimiento de la información a la transformación - es necesario tener una visión sobre de lo que se está trabajando para mejorar su situación.

S (specific-especifico)

M (measurable-que se puede medir)

A (attainable- alcanzable)

R (realistic-realístico)

T (time-limited/limitado por tiempo)

SELECCIONE RECURSOS PARA APRENDER MÁS SOBRE LA PSICOLOGIA POSITIVA

FELICIDAD AUTENTICA AUTO EVALUACIONES EN EL INTERNET

www.authentic happiness.sas.upenn.edu al ingresar esta página web, oprima el botón (Español) para recibir las encuestas e inventarios en su idioma.

Cuestionarios Sugeridos:

- Exámenes de Breve Fortalezas – Mide 24 fortalezas de carácter
- Inventario de la Felicidad Autentica – Mide la felicidad en total
- Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad – Evalúa 3 aproximaciones a la felicidad
- Cuestionario de la Felicidad General – Evalúa la felicidad perdurable
- Cuestionario sobre Relaciones Sentimentales - Evalúa el estilo afectivo

Libros

- *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* by Martin Seligman, PhD (2003)
- *Before Happiness* by Shawn Achor (2013)

Internet

- everydayMSmatters.org
- The Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania ([.ppc.sas.upenn.edu](http://ppc.sas.upenn.edu))
- Authentic Happiness Resource Projects (authentic happiness.sas.upenn.edu/resources.aspx)
- psychology.about.com/od/branchesofpsycholog1/a/positive-psychology.htm

NOTAS

NOTAS

NOTES

NOTAS