

¡El libro sobre psicología positiva para todos!

# Psicología positiva

PARA

# DUMMIES<sup>®</sup>

## Aprende a:

- Pensar en positivo y actuar de forma constructiva
- Aplicar la psicología positiva para ser más feliz y estar más sano
- Afrontar las adversidades con tranquilidad y un espíritu positivo

### Averil Leimon

Psicóloga del liderazgo y coach en empresas internacionales

### Gladeana McMahon

Coach de desarrollo y transformación personal



## Índice

Portada

Las autoras

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Parte I: Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva

    Capítulo 1: Mira siempre el lado bueno de la vida

    Capítulo 2: Por qué estar sano y ser feliz es una gran idea

Parte II: Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro

    Capítulo 3: Afrontar el pasado

    Capítulo 4: Vivir en el presente

    Capítulo 5: Planificar el futuro

Parte III: Qué puede hacer por ti la psicología positiva

    Capítulo 6: Encontrar placer en la vida

    Capítulo 7: Comprometerse con la vida: utilizar las fortalezas personales

    Capítulo 8: Encontrarle sentido a la vida

    Capítulo 9: Dar lo mejor de ti y sacar todo el partido a la vida

    Capítulo 10: Mantenerse sano gracias a la psicología positiva

## Parte IV: La psicología positiva en el mundo real

Capítulo 11: Hacer que las relaciones funcionen

Capítulo 12: Ser un padre positivo

Capítulo 13: Cuidar la familia, en un sentido amplio

Capítulo 14: Entender por qué es importante el trabajo

Capítulo 15: Dar lo mejor de ti en el lugar de trabajo

## Parte V: Los decálogos

Capítulo 16: Diez actividades recomendadas

Capítulo 17: Diez fuentes de inspiración, más tres de propina

## Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte



### La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie *...para Dummies*.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



[www.paradummies.es](http://www.paradummies.es)  
[www.facebook.com/paradummies](https://www.facebook.com/paradummies)  
[@ParaDummies](https://www.instagram.com/ParaDummies)

### **¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!**

El sitio web de la colección *...para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook ([www.facebook.com/paradummies](https://www.facebook.com/paradummies)), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección *...para Dummies*.

### **10 cosas divertidas que puedes hacer en**

**www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook**

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

**Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos  
en nuestro canal de Youtube:  
[www.youtube.com/paradummies](http://www.youtube.com/paradummies)  
¡Los libros Para Dummies también están disponibles  
en e-book y en aplicación para iPad!**

## Las autoras

**Averil Leimon** es psicóloga especialista en liderazgo y utiliza la psicología positiva constantemente. Ha ejercido como psicóloga clínica y fue una de las pioneras en aplicar a la gente normal (bueno, relativamente) las técnicas y conocimientos académicos antes reservados al tratamiento de las psicopatologías, convirtiéndose así en psicóloga experta en *coaching*. Cuando la psicología positiva se instauró como una disciplina formal, ella fue una de las primeras en aplicar el programa de *coaching* "La auténtica felicidad" con Martin Seligman.

Averil es coautora de varios libros sobre *coaching*, entre ellos *Essential Business Coaching* ('Fundamentos del coaching empresarial') y *Performance Coaching for Dummies* ('Coaching orientado al rendimiento para Dummies'). Miembro fundador de la Association for Coaching, Averil fue una de las primeras personas acreditadas por esta institución y actualmente ella misma se encarga de conceder la acreditación a nuevos miembros, a fin de garantizar la mayor cualificación profesional de los preparadores.

Considerada uno de los diez *coaches* más prestigiosos del Reino Unido, ella y Gladeana forman un equipo formidable en el mundo del *coaching* y la psicología.

La empresa de Averil, White Water Strategies, combina lo mejor de la psicología y del mundo empresarial para orientar el desarrollo de líderes consumados capaces de lograr siempre los objetivos marcados.



**Gladeana McMahon** está entre los *coaches* más prestigiosos del Reino Unido en materia de transformación y desarrollo personal. Participó activamente en la fundación de la Association for Coaching, institución de la que es vicepresidenta y miembro vitalicio. También es miembro de BACP, del Institute of Management Studies y de la Royal Society of Arts. Gladeana ha publicado dieciocho libros sobre *coaching* y orientación psicopedagógica.

En su faceta innovadora, es una de las fundadoras del *coaching* cognitivo conductual en el Reino Unido. En la actualidad trabaja como directora de servicios de *coaching* profesional en la empresa Cedar Talent Management y es codirectora de la institución Centre for Coaching. Le apasiona su trabajo, que consiste en orientar a líderes del sector público y privado para que dominen las complejidades psicológicas de la vida empresarial del siglo XXI. Está entre los diez entrenadores británicos más prestigiosos de la lista confeccionada por los periódicos *Independent on Sunday* y *Sunday Observer*; por su parte, el diario londinense *Evening Standard* la consideró uno de los veinte mejores terapeutas del Reino Unido.

## Dedicatoria

**De Gladeana:** A todos los clientes que me han permitido ayudarlos y que me han enseñado tanto como yo a ellos la forma de vivir la vida con plenitud. A Averil, que ha sido, como siempre, una magnífica compañera de viaje en este proyecto. A mi pareja Will, que me ofrece su amor y apoyo y siempre me hace reír.

## Agradecimientos

**De Averil:** Gracias a todos los investigadores que trabajan con dedicación plena en el campo de la psicología positiva y que hacen posible que los terapeutas profesionales utilicemos técnicas basadas en hechos demostrados. Gracias a todos los clientes que han sido prueba viviente de la existencia de fortalezas y virtudes, aunque al principio no lo supieran. Gracias a todos mis amigos y familiares, quienes recientemente me han demostrado lo mucho que les debo. Gracias a Gladeana, parte de ese círculo y además una excelente compañera en la elaboración de este libro. Por último, gracias a Sam Spickernell y Simon Bell, de la editorial Wiley, por su apoyo y su buen trato.

## Introducción

---



La psicología positiva ha recibido mucha publicidad, así que probablemente hayas oído hablar de ella. Por primera vez, la ciencia ha intentado dilucidar qué nos hace felices, qué es una vida plena y cómo se puede aumentar la satisfacción vital, preguntas todas ellas que interesan de algún modo u otro a la mayoría de las personas. Quizá antes pensaras que la psicología era demasiado compleja y que utilizaba muchos términos técnicos de significado abstruso. Uno de los principales argumentos a favor de la psicología positiva es que da a conocer rápidamente los resultados de las investigaciones, de manera que las personas pueden empezar a poner en práctica por sí mismas todas esas buenas ideas en lugar de esperar a que un experto lo haga por ellas.

### **Sobre este libro**

Este libro está basado en numerosas y profundas investigaciones. Hemos intentado ofrecer información lo más actualizada posible, pero el campo de la psicología positiva está en continua evolución y cada día surgen nuevas ideas y aplicaciones. Nuestra intención es transmitirte las ideas más importantes, los medios que pueden cambiar tu grado de felicidad y satisfacción con la vida.

En alguna ocasión nos referimos a las teorías por su nombre y citamos estudios de investigación, para que sepas de dónde vienen los conceptos y tengas plena confianza en que las ideas que presentamos han sido probadas: merece la pena que les des una oportunidad. Hay numerosos investigadores trabajando en este campo y les debemos mucho por habernos hecho partícipes a todos de sus descubrimientos.

Creemos que las ideas de este libro te resultarán interesantes y útiles, pero el simple hecho de creer algo no cambia el mundo. Para eso es necesario que modifiques tu comportamiento. Las dos autoras somos personas muy prácticas y por eso, además de las ideas, te contamos las medidas concretas que puedes tomar para introducir cambios en tu vida.

Así pues, si estás interesado en averiguar la forma de disfrutar más de la existencia, descubrir y aprovechar mejor tus puntos fuertes, vivir una vida plena y, como resultado de todo ello, dejar una impronta en el mundo, aquí tienes un excelente punto de partida.

## Convenciones utilizadas en este libro

Aquí tienes algunas convenciones que te facilitarán la lectura del libro:

La *cursiva* se utiliza para resaltar palabras nuevas o definir términos.

El texto en **negrita** marca un concepto clave en una lista.

Las direcciones de Internet y de correo electrónico se indican en monotype.

A veces las autoras (Averil y Gladeana) nos referiremos a nosotras mismas en primera persona del plural. Otra ve-

ces, cuando una anécdota se refiera a una sola de las dos, lo diremos expresamente. Por ejemplo: "Averil hizo esto y lo otro", o bien "Gladeana dice que tal y tal", dependiendo de quién haya escrito ese párrafo en concreto.

A lo largo del libro encontrarás varios recuadros con fondo gris. Contienen información adicional, anécdotas y otras cosas sobre las que quizá quieras reflexionar, aunque no tienes obligación de hacerlo. Puedes leerlos o saltártelos, tú eliges.

## Suposiciones tontas

Damos por sentado, y corrígenos si estamos equivocadas, que:

- ✓ Eres una persona sensible y pragmática.
- ✓ Tienes ya cierto interés por la psicología positiva, pero quizá no sepas mucho de ella.
- ✓ Sabes que este campo de la psicología está fundamentado en numerosos estudios, pero no tienes la más mínima intención de leer ninguno de ellos.
- ✓ Quieres averiguar cómo aplicar rápidamente algunas de esas teorías en tu vida.
- ✓ Vas a ser muy selectivo con las partes del libro que leas.

## Cómo está organizado el libro

Estamos seguras de que has comprado un libro de la colección *Para Dummies* porque quieres respuestas rápidas y no calentarte la cabeza. Probablemente quieras saber

algo en concreto ahora mismo, y es casi seguro que en algún momento vivirás situaciones que te llevarán a leer otras secciones a medida que cobren relevancia para ti.

Los libros de la colección *Para Dummies* no tienen por qué leerse de cabo a rabo. Puedes ir directamente a la parte que te interese. Consulta el sumario y el índice para encontrar lo que necesitas.

De todos modos, hemos escrito el libro de forma que, si así lo deseas, puedas leerlo de principio a fin para obtener una visión general. Estamos convencidas de que querrás hacerlo así, pero también sabemos que algunos aspectos de la vida te parecerán más importantes que otros en determinados momentos. Siempre puedes volver a coger el libro y consultar lo que quieras.

## **Parte I. Nos metemos en harina: vida y milagros de la psicología positiva**

Esta parte pretende ofrecerte una visión general de los contenidos del libro. Aquí explicamos qué es la psicología positiva y en qué se diferencia de la psicología más tradicional. Conocerás las numerosas aplicaciones de esta rama de la ciencia y puede que incluso decidas qué parte te interesa más. Te hablaremos del modo en que una actitud positiva puede influir en la salud, la felicidad y el bienestar general.

Por aquí es por donde debes comenzar si quieres adquirir una perspectiva general antes de lanzarte a poner en práctica las ideas presentadas.

## **Parte II. Viajes en el tiempo: pasado, presente y futuro**