

# LA FELICIDAD... ¿NACE O SE HACE?

*(Taller de Psicología Positiva basado en los estudios de investigación sobre felicidad de la Dra Sonja Lyubomirsky)*



**Sara González Yubero**

**sargonzalezubero@gmail.com**

## **ATRÉVETE A EXPLORAR EL INCREÍBLE POTENCIAL QUE POSEEMOS PARA LOGRAR EL BIENESTAR Y LA FELICIDAD PERMANENTE A LO LARGO DE LA VIDA.**

En este taller se proponen actividades específicas para alcanzar el nivel deseado de satisfacción y bienestar: estrategias para evitar los pensamientos obsesivos y la comparación; métodos para incrementar las relaciones sociales; ejercicios para aprender a fluir y a disfrutar de los dones de la vida; estrategias para aprender a comprometerse con los propios objetivos, recomendaciones para saber cuidar el cuerpo y la mente, además de experimentar con tus emociones aprendiendo a regularlas de forma positiva e inteligente.

El taller se compone de dos sesiones de 2h que dispondremos de la siguiente manera:

- La primera parte: se dedicará a conocer las últimas investigaciones en torno a felicidad.
- La segunda parte: se dedicará a conocer, realizar y compartir actividades para la felicidad.

***Para cambiar tu vida, empieza enseguida, y hazlo de modo que se note, sin excepción (William James).***

## **OBJETIVOS**

### **Generales:**

- ✓ Dar a conocer los resultados de investigación sobre felicidad de la doctora Sonja Lyubomirsky publicados en el libro "La ciencia de la felicidad".
- ✓ Proponer actividades específicas para alcanzar el nivel deseado de satisfacción y bienestar a lo largo de la vida.

### **Específicos:**

- ✓ Autoevaluar mediante test el nivel de felicidad presente.
- ✓ Averiguar qué tipo de ejercicios encajan mejor con nuestros intereses, valores y necesidades. (Diagnóstico de adecuación entre persona y actividad).
- ✓ Elaborar un plan de actividades adaptado a cada persona a modo de entrenamiento a lo largo de la vida, con objeto de alcanzar el nivel deseado de felicidad y bienestar.

## **CONTENIDOS**

- ✓ Gratitud y pensamiento positivo.
- ✓ Relaciones sociales.
- ✓ Manejo de estrés, dificultades y traumas.
- ✓ Vivimos el presente.
- ✓ Compromiso con nuestros objetivos.
- ✓ Cultivamos cuerpo y mente.
- ✓ Las cinco claves de la felicidad sostenible.

# SESIÓN 1

## CÓMO ALCANZAR UNA FELICIDAD REAL Y DURADERA



### 1.-¿SE PUEDE SER MÁS FELIZ?

- 1.1.-Programa para una felicidad duradera.
- 1.2.-¿Sabes qué te hace más feliz?
- 1.3.-El descubrimiento de las verdaderas claves de la felicidad.
- 1.4.-El "trabajo" más satisfactorio de tu vida.
- 1.5.-Escala de felicidad subjetiva.
- 1.6.-Los mitos de la felicidad.
- 1.7.-El fenómeno curioso y potente de la adaptación hedonista.
- 1.8.-Termómetro emocional.

## SESIÓN 2

### DISEÑO DE ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD



#### 2.-ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD

2.1.-Cómo encontrar actividades para la felicidad que adecuen a tus intereses, tus valores y tus necesidades.

2.2.-Diagnóstico de adecuación entre la persona y la actividad.

2.3.-Cuestionario Oxford sobre la felicidad.

2.4.-Actividades.

2.4.1-Practicar la gratitud y el pensamiento positivo.

2.4.2-Invertir en contactos sociales.

2.4.3-Manejar el estrés, las dificultades y los traumas.

2.4.4.-Vivir el presente.

2.4.5-Comprometerse con tus objetivos.

2.4.6-Las cinco claves de la felicidad sostenible.