

Laura García Agustín

“Entrenar tus fortalezas te conecta con la felicidad”

¿Quieres exhibir tu mejor “yo”? ¿Y si te dijera que el poder para mejorar en lo personal o en lo profesional, para alcanzar todo lo que te propongas y hasta para ser más feliz está dentro de ti? No es broma. Laura García Agustín sostiene que la clave está en entrenar tus fortalezas. Y te cuenta cómo

Por Marta Bellmont. Fotos: Víctor Cucart

Desarrollando tus fortalezas personales puedes aprender a disfrutar más de la vida, estar alegre, ser generoso y agradecido, tener esperanza, cultivar la paciencia, fortalecer la voluntad, desarrollar la valentía, la tolerancia y la curiosidad y ser solidario, entre otras muchas cosas. Es la propuesta que la reconocida psicóloga Laura García Agustín te hace en *Entrena tus fortalezas. ¡Desarrolla el poder que hay en ti!* (Ediciones Escucha & Co), su nuevo libro que es, además, un proyecto solidario con el que la autora desea contribuir a la lucha contra el cáncer donando íntegramente los derechos de autor (de venta en Amazon.es y a través de la web de la editorial www.edicionesescuchayco.es). Y es que nuestra capacidad para reinventarnos y superarnos es inagotable, independientemente de las condiciones de partida que nos haya tocado en suerte.

El reto al que te invita es el siguiente: elegir una fortaleza y practicarla durante una semana conforme a las pautas que la experta te indica. Después, al terminar

la semana, evalúa cómo ha cambiado tu vida y cómo has cambiado tú. Continúa entrenándote 24 semanas más con el resto de fortalezas y, finalmente, valora el resultado: el antes y el después. Con seguridad, la percepción que tienes sobre ti habrá cambiado y conocerás el increíble potencial que tienes y de lo que eres capaz cuando te lo propones.

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: ¿Qué son las fortalezas emocionales y en qué se diferencian de las virtudes?

LAURA GARCÍA AGUSTÍN: Las virtudes son los rasgos centrales de nuestro carácter, lo que define a las buenas personas. Son rasgos psicológicos positivos estables que se producen en distintas situaciones vitales y a lo largo del tiempo. El resultado de su análisis en las distintas sociedades, culturas y momentos históricos dio lugar a un consenso sobre ellas, por lo que se trata de valores universales, medibles y que se pueden entrenar. Se han establecido seis: sabiduría, valentía, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Las fortalezas, en cambio, son las distintas formas en que puede ser expresada una virtud. Por ejemplo, la valentía puede expresarse a través de la perseverancia

o la integridad; la templanza mediante la fuerza de voluntad, la prudencia o la humildad, etc. Hay 24 fortalezas y pueden cambiar y desarrollarse, cuantificarse y expresarse de forma gradual según el contexto, usarse en exceso, poco o de forma incorrecta..., pero lo importante es que la manera en la que cada uno las emplee tendrá importantes repercusiones en su bienestar y felicidad. Las fortalezas también forman parte del conjunto de expectativas de los seres humanos, y son expresadas con afirmaciones como “quiero ser mejor persona”, “me gustaría ser más valiente” o “quiero ser más agradecido”, hecho que evidencia que son altamente valoradas.

¿Por qué propone en su libro entrenar las fortalezas?

Porque durante toda su historia la Psicología se ha dedicado casi exclusivamente a estudiar los trastornos psicológicos y las patologías emocionales, y ha elaborado un conjunto de estrategias para poder superar los problemas y vencer las dificultades, pero centrarse solo en esto limitó la investigación sobre nuestros aspectos más positivos y productivos, el desarrollo de los recursos personales que tenemos y



+ INFO

ENTRENA TUS FORTALEZAS.

Laura García Agustín.

Editorial: Escucha & Co.

Páginas: 248.

Precio: 17,95 €.

Laura García Agustín

Es psicóloga clínica y de la salud y experta en inteligencia emocional, terapia cognitivo-conductual, coaching y PNL. Compagina la dirección del Centro de Psicología Clínica Clavesalud (www.clavesalud.es) con la atención a pacientes, y es coach de personajes públicos y directivos. Con su estilo único de entrenamiento ayuda a cientos de personas a alcanzar la excelencia y a mejorar su vida. Ostenta tres premios por su labor como divulgadora de la psicología en los medios de comunicación y sus libros de Psicología Positiva y crecimiento personal se publican en España y Latinoamérica.

las distintas maneras de potenciarlos para hacernos más competentes en el día a día. Eso ha hecho que los clínicos perdamos grandes oportunidades para enseñar a nuestros pacientes a “mejorarse”.

¿En qué sentido nos ayudan a ser mejores?

Conocer y utilizar las fortalezas produce en nosotros reacciones emocionales positivas de felicidad, orgullo y bienestar. Contribuye a que queramos superarnos cada día, porque con ellas nos sentimos más competentes, entendida la competencia personal como la capacidad de manejar eficazmente el entorno y las eventuales vicisitudes con las que nos encontramos. Gracias al entrenamiento de las fortalezas, obtenemos mayor percepción de control sobre lo que nos pasa y sobre lo que podemos hacer con eso que nos pasa, y así enriquecemos las relaciones con los demás, lo que asimismo redundará en un mundo cada vez mejor.

¿De qué forma las utiliza la terapia psicológica?

Como recursos y estrategias de empoderamiento. A grandes rasgos, el proceso sería el siguiente: en primer lugar, se enseña a la persona qué son las fortalezas y las virtudes. Esta etapa educativa es necesaria porque la mayoría de quienes acuden a consulta no conocen sus cualidades ni sus recursos positivos, y eso les afecta seriamente en su autoconcepto, en su autoestima, en su bienestar, en la capacidad para alcanzar el éxito y en las relaciones con los demás. Después se ayuda a la persona a reconocer e identificar sus fortalezas. Uno de los recursos que más utilizo es el “árbol de las fortalezas”, que le representa a ella misma y en el que las fortalezas son las raíces y los frutos

los logros que se van consiguiendo a lo largo de la vida gracias al empleo de dichas fortalezas. También se suele utilizar mucho el Cuestionario VIA, elaborado por Peterson y Seligman, para medir las 24 fortalezas personales. Tras responder a las preguntas, la persona conoce cuáles son sus fortalezas predominantes. Después se planifican los objetivos y metas y se diseñan las acciones productivas para llegar a ellos, con tareas concretas.

¿Dice que casi nadie es consciente de todas sus fortalezas?

En general, no. La mayoría de las personas con las que trabajo no saben que cuentan con una serie de características personales positivas que infrutilizan y que pueden potenciar. Su idea de lo que son las fortalezas y hasta dónde podemos hacer uso de ellas es equivocada. Muchas piensan que se tienen o no, y que si no cuentas con ellas desde que naces, no hay mucho que puedas hacer después. Traen aprendido el viejo paradigma de que la gente “es como es y no puede cambiar”, que son las circunstancias de la vida las que determinan nuestro futuro y que nosotros poco o nada podemos hacer ante eso. Pero no es cierto. Cuando entienden que las cualidades humanas son moldeables, descubren el potencial que hay encerrado en sí mismas y, por tanto, todo un mundo lleno de oportunidades.

Según ha comentado, la Psicología Positiva reconoce 24 fortalezas, pero ¿todos tenemos todas, o al menos somos susceptibles de potenciarlas todas, o nacemos con algunas y otras no?

Todos contamos con todas las fortalezas, puesto que son rasgos psicológicos positivos del carácter o características positivas deseables en las personas, según

descubrieron Seligman y Peterson en sus investigaciones en 2004. Lo que varía de unas personas a otras es la intensidad que poseemos de cada una de ellas, y eso determina cuánto tendremos que entrenarlas. La forma en que las empleemos repercute en nuestro bienestar y felicidad, por lo que una actividad coherente con ellas supone iniciar el camino adecuado hacia una vida psicológica óptima.

¿Hay alguna que nos ayude más a estar más satisfechos con la vida?

Si hablamos de satisfacción, tener un propósito en la vida, pues difícilmente podremos encontrar satisfacción si no sabemos lo que queremos. También la generosidad, la gratitud, el optimismo, la capacidad de amar y ser amados y la apreciación de la belleza nos colman de satisfacción.

¿Cree que una de las causas que redundan en el estrés es la impaciencia?

Sin duda. Todo lo queremos de forma inmediata, no disfrutamos del presente porque estamos pendientes del momento siguiente. Es el colmo de la impaciencia, pero sucede con frecuencia. La mayoría nos inquietamos si tenemos que ver un vídeo de más de dos minutos o leer un texto de más de una página. Y estas conductas generan impaciencia, que produce cambios en la química de nuestro cerebro y en nuestra biología, por ejemplo elevándose los niveles de cortisol en sangre, la hormona del estrés, lo que contribuye a que nuestra sangre se espese y aumente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares.

¿Y qué solución propone?

Aprender a ralentizarnos, a concentrarnos en el momento presente y desarrollar la



atención plena. Con un ritmo acelerado difícilmente podemos disfrutar de esas pequeñas cosas que están ahí pero en las que no reparamos porque las sobrevolvamos todo el tiempo. No somos capaces de centrarnos y disfrutar de lo que pasa ahora y de lo que tenemos, por lo que es como si no lo tuviésemos. Por eso siempre queremos más. Pero da igual cuanto se tenga: si uno no es feliz con lo que tiene cada día, difícilmente lo será con lo que desea tener, porque tampoco lo apreciará cuando lo haga suyo. Esa ceguera nos causa insatisfacción, frustración y malestar constantes.

Dice que la flexibilidad mental nos previene contra diversas patologías emocionales. ¿Contra cuáles?

Antes aclararé que la mentalidad es el conjunto de creencias sobre nuestras cualidades más básicas, como la inteligencia, la personalidad o el talento, y que condiciona el estilo de comportamiento que después vamos a desarrollar. El principal

problema de tener una mentalidad rígida es que damos por hecho que nuestra personalidad o nuestras capacidades son estáticas, es decir, no podemos cambiarlas, por lo que nos instalamos en una postura inmovilista. Además, el pensamiento rígido impide resolver problemas de forma eficaz, supone un alto coste emocional y potencia nuestra tendencia a obsesionarnos. En cambio, la mentalidad flexible nos permite entrenar nuestras capacidades o talentos, y asumir que nuestra personalidad no está terminada, sino que es algo que podemos moldear a lo largo de la vida. Cuando entrenamos la flexibilidad mental, ganamos en percepción de control y alcanzamos un alto rendimiento, puesto que aceptamos más desafíos y retos, pagamos menos coste emocional y nos permite establecer mayor y más variado número de relaciones sociales, y eso hace que tengamos más éxito.

¿Y cómo hacemos eso, entrenarnos para ser más flexibles?

Lo primero, dejando de calificarnos como personas que “somos” para definirnos como personas que “hacemos”. Así eliminamos las etiquetas, y eso nos ayuda a evolucionar. Después, aprendiendo a aceptar distintos puntos de vista, a recibir *feedback* y asumir las críticas. Acostumbrarnos a enfocar las situaciones desde diferentes perspectivas, buscar soluciones creativas ante los desafíos y tener en cuenta otras opiniones aunque no las compartamos nos ayuda a tener una mente más flexible. También cambiando la tendencia a preocuparse por la de ocuparse, invirtiendo el tiempo en la búsqueda de soluciones y no en la rumiación del problema.

¿Qué fortalezas hay que poner en práctica ante los problemas de la vida?

Depende del tipo de problema, pero en general una de las más eficaces es el optimismo productivo.

Ah, sí, concepto que precisamente presenta en su libro. ¿Qué significa?

Nos permite tener un buen nivel de expectativas con respecto a lo que pueda suceder y eso nos ayuda a encarar mejor los problemas. Supone tomar una decisión sobre la manera de ver el mundo, de forma que somos nosotros los que decidimos desde dónde mirar y qué mirar. Se trata de ser positivamente selectivos a la hora de determinar qué cosas vamos a poner en el primer plano de atención. Es la fortaleza que nos permite arriesgar más y abordar múltiples retos, puesto que somos más conscientes de que los resultados positivos dependen del propio esfuerzo y no de factores externos.

¿Hay alguna fundamental para alcanzar el éxito?



“La felicidad no está tejida de grandes acontecimientos, sino de las pequeñas cosas que ya nos satisfacen pero que no calibramos”

Hay dos fundamentales: la confianza en uno mismo o el liderazgo personal y la resiliencia. Cuando una persona confía en sí misma, se escucha, se conoce bien, se tiene en cuenta, es fiel a sus principios y sabe qué quiere conseguir, es decir, lidera su vida, es muy probable que consiga el éxito. Si, además, entrena su resiliencia, que es la capacidad para adaptarse al cambio sin sufrir por ello, tiene el éxito asegurado. No obstante, depende de lo que cada uno entienda por éxito. Si se entiende como elegir hacer aquello que deseamos y con lo que obtenemos una gran satisfacción, las fortalezas más útiles son tener un sentido en la vida, la curiosidad y el gusto por aprender, la flexibilidad mental, la valentía, el entusiasmo, el pensamiento positivo, la fuerza de voluntad, la gratitud y el sentido del humor.

La capacidad de amar y de perdonar son dos que, a priori, se me ocurren que afectan a la calidad de las relaciones humanas. ¿Cuáles otras nos llevan a entender mejor a los demás, a comunicarnos mejor y a sentirnos plenos en la relación con otras personas?

La inteligencia emocional, que comprende habilidades tan importantes como la empatía y la gestión emocional entre otras. Cuando somos capaces de gestionar correctamente nuestras emociones aceptándolas en lugar de negarlas, podemos comunicarnos más eficazmente, porque dejamos de culpar al otro por lo que nos sucede y pasamos a sumir la responsabilidad sobre ellas. La inteligencia social es otra fortaleza importante para relacionarnos mejor, el saber poner límites, pedir cambios a los demás sin quejarnos, recibir críticas y hacérselas a los demás de un modo productivo, decir que no sin sentirnos culpables por ello, etc.

¿Y de qué nos vale la inteligencia personal, el conocerse a uno mismo?

Cuanto más nos conocemos a nosotros mismos, más sencillo resulta relacionarnos eficazmente con los demás. Eso nos permite hacernos cargo de nosotros sin culpar a nadie por lo que nos pasa, sin quejarnos por las circunstancias que tenemos ni por las situaciones que vivimos. Saber con qué habilidades y fortalezas contamos y potenciarlas nos capacita para ser más eficaces, tener una mayor percepción de control y sentirnos más competentes con los desafíos que abordamos, porque sabemos que podemos confiar en nuestros recursos.

Todas estas y otras que recoge en su libro pretenden el “todos ganan”. ¿Qué actitudes solemos mostrar que impiden esto, o mejor dicho, que fomentan el “yo gano-tú pierdes”?

Entrenar las fortalezas supone moverse dentro de un modelo en el que no se concibe que alguien pierda, porque eso a medio y largo plazo no es operativo, mientras que el modelo “todos ganan” garantiza el éxito en las relaciones. El egoísmo, la soberbia y la falta de empatía son actitudes que impiden un acercamiento apropiado entre las personas y dinamita una comunicación eficaz.

Muchos creen que sentir alegría de vivir en tiempos difíciles como los de hoy es misión imposible. Sin embargo, usted no está de acuerdo...

La felicidad es algo que construimos nosotros con nuestra manera de relacionarnos con el mundo. No es algo que haya que buscar, es algo que hay que construir. La primera y última de las libertades humanas es la capacidad de elegir la actitud que vamos a adoptar ante las cosas que

nos pasan. El mundo no es como es, es como nosotros nos contamos que es, y según como lo hagamos y del valor que le demos, avanzaremos o retrocederemos, disfrutaremos o sufriremos. Y siempre podemos sacar una lectura más productiva de lo que vivimos dependiendo de cómo lo interpretemos y del valor que le demos.

¿Y cómo sacamos esa lectura más productiva?

Es importante el lenguaje que utilizamos para hablarnos a nosotros mismos y a los demás. Si el lenguaje es negativo, la sensación que tendremos también lo será y nuestras acciones estarán encaminadas a evitar situaciones o sufrirlas. En cambio, con un lenguaje positivo el mundo se vuelve más amable. Ser agradecidos por lo que vivimos, disfrutar y conectarnos con lo que tenemos, con cada pequeña cosa que nos sucede y que nos proporciona una mínima satisfacción nos hace valorarlo más. Uno de mis ejercicios favoritos que nos ayuda a sentirnos más felices es la “cuenta de beneficios”. Se trata de un recuento diario de lo que vivimos en positivo, de aquello en lo que no reparamos pero que está ahí. Habitualmente posponemos nuestros momentos de satisfacción diarios esperando encontrar la felicidad, y nos engañamos diciéndonos cosas como “cuando acabe la carrera, disfrutaré”, o “cuando consiga ese trabajo, seré feliz”. Pero es un engaño, porque la felicidad no está tejida de grandes acontecimientos, sino de esas pequeñas cosas que ya nos están proporcionando satisfacción pero que no calibramos. Si somos capaces de poner en valor lo que tenemos, de agradecerlo cada día, entonces podemos ser felices independientemente de lo que suceda a nuestro alrededor.