

TRECE ESTRATEGIAS PERSONALES

DE AUMENTO DEL BIENESTAR PERSONAL

Enero 2019

1. Enfrentarse activamente a los problemas buscando soluciones.
“Cualquier solución, es mejor a la no-solución”.
Sentir cierto grado de control activo, permite lidiar mejor con el trauma asociado al problema.
2. Arriesgarse a experimentar nuevas opciones y situaciones diferentes a las conocidas. Estar abierto a experiencias múltiples y enriquecedoras.
Ser creativo, estar abierto a lo nuevo, no resistirse a los cambios, no aferrarse al pasado.
3. No postergar, no dejar las cosas que hacer siempre “para mañana u otro día”.
Cultivar la iniciativa, anticipándose a las posibles ramificaciones de los problemas.
4. Adscribirse a un sistema sólido de metas, valores o creencias, del tipo que sean, siempre que trasciendan al individuo: filosofía de la vida, valores sociales o humanitarios, espiritualidad.
Lo que trasciende a la persona y su situación inmediata actual, permite encontrar un propósito “más allá” de lo dado.
5. Expandir el círculo de sanas relaciones sociales y familiares.
Participar en grupos de ayuda mutua.
Evitar personas derrotistas y a su contagio emocional.
6. Cultivar un “optimismo artificial”.
En parte: “el hábito hace al monje” de mantener la esperanza de mejora en el futuro.



7. Definir los propios problemas en términos concretos, prácticos y evaluables.
Después empezar a solucionarlos “de poco a poco”, con acciones decididas, y a poder ser sin posibilidad de echarse atrás.
8. Fijarse en los logros y en lo que uno ya ha logrado o hecho bien, y no en los fracasos y en lo que todavía queda por lograr.
9. Configurar bien el propio futuro, con objetivos claros y con expectativas elevadas de éxito personal.
La idea de un futuro mejor, hace mas soportable la experiencia de un presente difícil.
10. Asumir las propias responsabilidades de mejora, y no delegarlas masivamente en otros (aun cuando sean los llamados “expertos”).
Potenciar la independencia, sin caer en la omnipotencia ni en el aislamiento.
11. Aprendizaje de nuevas habilidades prácticas, para poder enfrentarse y controlar mejor el problema, y desde nuevas ópticas a las ya conocidas anteriormente.
12. Mantenerse activo en las tres esferas: física, mental y social.
13. Cultivar la autoestima y el autosostèn.
Auto-reforzarse todo logro, por pequeño que sea.
Mantener una consideración positiva (aunque sea forzada) de si mismo y de los propios logros pasados y presentes.
Mantener una autoconfianza positiva en las propias capacidades para mejorar el futuro.