

MARIO PEREYRA

EL
GPS
DE LA FELICIDAD



Mario Pereyra



EL GPS DE LA FELICIDAD

Estrategias para ser más feliz



MARIO PEREYRA, es doctor en Psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, investigador, docente universitario y escritor. Lleva publicado 25 libros, 84 trabajos científicos y cerca de 400 artículos de divulgación. Ha ejercido la docencia en Uruguay, Argentina,

Chile, Perú, Costa Rica, México, Puerto Rico, Haití y España. Ha sido director del Servicio de Bienestar Mental del Sanatorio Adventista del Plata, Argentina, director de la Carrera de licenciatura en Psicología, en la Universidad Adventista del Plata. Trabajó durante diez años en la Universidad de Montemorelos, México, como docente del posgrado y del doctorado en la Facultad de Psicología. Actualmente se desempeña como psicólogo clínico en terapia on line (<http://mariopereyra.com/web>) y es supervisor de psicoterapia por la página de Internet, psyson.org, Christian Mental Care. Asimismo, es docente de la maestría de administración de la Hebert Fletcher University, Puerto Rico y profesor de Psicología en la Universidad Adventista del Plata, Argentina.

MARIO PEREYRA



EL GPS DE LA FELICIDAD

Estrategias para ser más feliz



FORTALEZA
EDICIONES



FORTALEZA
EDICIONES

FORTALEZA EDICIONES
librosfortaleza@gmail.com

Copyright © Mario Pereyra, 2018

PEREYRA, Mario

El GPS de la felicidad: estrategias para ser feliz / Mario Pereyra / Valencia: Fortaleza Ediciones, 2018. Prólogo Ricardo Bentancourt.

15,24 x 22,86 cm. 146 páginas

1. Felicidad. 2. Estrategias de vida. 3. Psicología positiva.

Dirección editorial: Miguel Ángel Núñez

FORTALEZA EDICIONES

Quart de les Valls
Valencia
España

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo y por escrito del editor.

CONTENIDO

Introducción	7
1. La importancia de ser feliz	11
¿Qué es ser feliz? La Psicología Positiva y la felicidad. La felicidad de las naciones. Los beneficios de la felicidad. “Ética para Amador”	
2. ¿Cuán feliz soy?	29
La medida de la felicidad. El PANAS. La Escala de Felicidad Subjetiva (EFS). La Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS)	
3. La ciencia de la felicidad.....	37
La virtud de ser feliz. Se puede alcanzar un 40% más de felicidad. Felicidad y estado civil. Determinantes de la felicidad. La felicidad en el tiempo. El modelo PERMA del bienestar. “Busca la felicidad en el dolor”.	
4. Estrategias para ser más feliz - 1	53
Las 12 claves de la felicidad. 1. La gratitud. 2. Cultive el optimismo y la esperanza. 3. Evite la comparación social. 4. Practique la amabilidad. 5. Cultive las relaciones sociales. 6 Desarrolle buenas estrategias de afrontamiento.	



5. Estrategias para ser más feliz - 2.....	77
7. Aprenda a perdonar. 8. Disfrute más. 9. Saboree las alegrías de la vida. 10. Tenga buenos propósitos y objetivos. 11. Haga actividad física. 12. Cultive la religión y la espiritualidad.	
6. Para promover la alegría de vivir - 1	103
Nuevas estrategias. 1. El contentamiento. 2. La sabiduría. 3. “Ocupaciones felicitarias”. 4. Actitud positiva. 5. Cómo endulzar las amarguras.	
7. Para promover la alegría de vivir - 2	121
6. El pecado de no ser feliz. 7. No postergar la vida. 8. Cerrando etapas. 9. Experiencias cumbres. 10. El hábito de ser alegre.	
Anexo	137
Referencias bibliográficas.....	141



INTRODUCCIÓN

“El corazón alegre es una buena medicina”.

Salomón

(Proverbios 17:22)

La felicidad es una terapia eficaz, lo ha comprobado fehacientemente la ciencia. Un espíritu dichoso nos pone a salvo de los virus del pesimismo, la amargura y el abatimiento; es salud para el alma y para el espíritu. Por eso nos adherimos al manifiesto del escritor Mario Benedetti (1993, 437), quien proponía defender la alegría a través del siguiente testimonio poético.

*“Defender la alegría como una trinchera /
defenderla del escándalo y la rutina*

*de la miseria y los miserables / de las
ausencias transitorias y las definitivas*



*defender la alegría como un principio /
defenderla del pasmo y las pesadillas*

*de los neutrales y de los neutrones / de las
dulces infamias y los graves diagnósticos*

*defender la alegría como un destino /
defenderla del fuego y de los bomberos*

*de los suicidas y los homicidas / de las
vacaciones y del agobio*

de la obligación de estar alegres.”

Pensamos que se defiende la alegría ejercitando un cuerpo sano y un espíritu contento, cultivando la capacidad de sonreír y comiendo moderadamente. Emitiendo ondas serenas y apacibles. Se defiende la alegría con la fe y la esperanza. Decía Herman Hesse, con un dejo de pesimismo: “Pero, nada es más difícil que llevar un hombre a la felicidad”. Es cierto, como lo hemos comprobado algunas veces en el consultorio. Pero, es mucho más cierto que la felicidad no es la ausencia de problemas sino la habilidad de salir adelante con ellos. Y como habilidad es posible aprenderla, entrenarla y cultivarla. Así entendida, la felicidad se construye, somos arquitectos de nuestro propio bienestar, como proponemos y promovemos en este libro.

El objetivo de esta obra es sintetizar los descubrimientos más importantes de la ciencia de la felicidad. Hemos tratado de no ser técnicos y ejercitar una plática espontánea, franca, con un



estilo ágil, para transmitir las luces de la esperanza y lanzar líneas que conduzcan al bienestar. Para ello, enumeramos explicaciones y sugerencias, realizamos prescripciones breves, ofrecemos una guía orientadora para que el lector busque por sí mismo, los recursos para salir adelante. Presentamos varios cuadros sinópticos y dos tests de autoevaluación para que cada quien pueda diagnosticar el grado de la felicidad y de las emociones positivas.

Este libro procura suscitar la alegría y el buen humor. Busca desarrollar la gratitud, ejercitar el perdón, cultivar la capacidad de disfrutar, estimular el contentamiento, la confianza en Dios y promover la esperanza de un futuro mejor; en síntesis, se trata de una especie de GPS que indica la ruta de la felicidad.

Esperamos que esta obra tenga una acogida fructífera y cumpla con su finalidad de proteger la felicidad de los embates del pesimismo y el desasosiego, elevando la calidad de vida y el bienestar de nuestros amables lectores.

Dr. Mario Pereyra

7 de mayo del 2018,
Colina de la Esperanza,
Libertador San Martín,
Entre Ríos, Argentina