FICHA 106 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi perfil PERMA

Hacer balance de los cinco pilares del bienestar

OBJETIVO

Ayudar a la persona a valorar, de forma sencilla, las cinco dimensiones del modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido, logro) y a elegir un pilar que cuidar.

PARA QUIÉN

Sensación de vacío o de rutina, recuperación tras una etapa difícil, ganas de trabajar el bienestar y no solo los síntomas.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; repetir cada 1-2 meses

DESARROLLO

1. Presenta los cinco pilares con un ejemplo concreto de cada uno.
2. Pide puntuar cada pilar de 0 a 10 y anotar lo que ya lo alimenta.
3. Buscad un pilar bajo pero importante para la persona (no necesariamente el más bajo).
4. Elegid juntos una pequeña acción y una ficha asociada (107 a 115).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Esta autoevaluación no es el PERMA-Profiler (cuestionario validado de Butler y Kern): es un apoyo para la conversación. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 106 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi perfil PERMA

El psicólogo Martin Seligman describe cinco pilares del bienestar: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el sentido y el logro (PERMA, en inglés). Estar bien no es solo dejar de sufrir: también es cuidar estos cinco pilares.

1. Lee los cinco pilares de la tabla.
2. Puntúa cada uno de 0 (nada presente en mi vida) a 10 (muy presente).
3. Escribe lo que ya lo alimenta, aunque sea poco.
4. Elige un pilar que cuidar este mes y una pequeña acción.

Pilar	Mi nota /10	Lo que ya lo alimenta	Una pequeña acción

El pilar que elijo cuidar, y por qué:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 107 · PARA EL PSICÓLOGO

Tres cosas buenas

Entrenar la atención en lo que va bien

OBJETIVO

Entrenar la atención para detectar los acontecimientos positivos del día a día y su origen, como contrapeso al sesgo de negatividad.

PARA QUIÉN

Ánimo bajo leve o moderado, rumiación, tendencia a ver solo lo que va mal, final de la terapia (prevención).

DURACIÓN

5 min cada noche durante 1 o 2 semanas

DESARROLLO

1. Explica el sesgo de negatividad: el cerebro retiene con más facilidad lo que va mal.
2. Cada noche, la persona anota tres cosas que han ido bien, aunque sean pequeñas.
3. Para cada una, anota por qué ha pasado (su parte, la de otros, el azar).
4. En sesión, releedlas juntos y buscad lo que se repite.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 107 · HOJA PARA ENTREGAR

Tres cosas buenas

Nuestro cerebro retiene más fácilmente lo que va mal que lo que va bien: era útil para sobrevivir, pero tiñe el día de gris. Este ejercicio entrena la atención para ver también lo demás.

1. Cada noche, piensa en tu día.
2. Anota tres cosas que han ido bien, aunque sean muy pequeñas.
3. Para cada una, escribe por qué ha pasado.
4. Relee tus notas al final de la semana.

Día	La cosa buena	Por qué ha pasado

¿Qué noto al releer la semana?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 108 · PARA EL PSICÓLOGO

La carta de gratitud

Dar las gracias a alguien que ha sido importante

OBJETIVO

Expresar una gratitud concreta hacia una persona que ha sido importante, lo que refuerza el vínculo y las emociones positivas.

PARA QUIÉN

Aislamiento, relaciones distantes, duelo (carta no enviada), ánimo bajo leve.

DURACIÓN

20-30 min para escribirla; entregarla es opcional

DESARROLLO

1. Ayuda a la persona a elegir a alguien que haya sido importante y a quien nunca haya dado las gracias de verdad.
2. Escribe lo que esa persona hizo, en concreto, y lo que cambió para ella.
3. Elige entregarla, leerla en voz alta, enviarla o guardarla.
4. Retomad en sesión la emoción sentida, también si la persona ha fallecido o no se la puede localizar.

PUNTOS DE ATENCIÓN

Si la relación es ambivalente o dolorosa, mejor elegir a otra persona. Con una persona fallecida, la carta no enviada puede formar parte del trabajo de duelo. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 108 · HOJA PARA ENTREGAR

La carta de gratitud

Piensa en alguien que te ayudó, te apoyó o te enseñó algo importante, y a quien nunca has dado las gracias de verdad. Escribir con detalle lo que hizo refuerza el vínculo y os hace bien a los dos.

1. La persona a la que escribo: _____
2. Lo que hizo, en concreto (un recuerdo preciso).
3. Lo que cambió para mí, lo que me permite hoy.
4. Elijo: dársela, leérsela, enviársela o guardarla.

Lo que hizo	Lo que cambió para mí

Lo que sentí al escribirla (y al dársela, si lo hice):

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 109 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis fortalezas en acción

Reconocer mis fortalezas y usarlas de otra forma

OBJETIVO

Identificar las fortalezas de carácter más propias de la persona y animarla a usarlas de una forma nueva cada día.

PARA QUIÉN

Autoestima frágil, pérdida de confianza tras un fracaso o un burn-out, cambio profesional, expatriación.

DURACIÓN

20 min en sesión; después una semana de práctica

DESARROLLO

1. Presenta la idea de fortalezas de carácter (curiosidad, amabilidad, perseverancia, humor…), sin jerarquías.
2. Ayuda a la persona a reconocer 3 a 5 fortalezas que la representen, con un ejemplo vivido de cada una.
3. Propón usar una, de forma nueva, cada día durante una semana.
4. Retomad lo vivido y los obstáculos.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El cuestionario VIA (en línea, gratuito) puede complementar la ficha, pero no es imprescindible. Cuidado con el uso excesivo de una fortaleza (la perseverancia convertida en obstinación, por ejemplo). La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. American Psychological Association / Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 109 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis fortalezas en acción

Todos tenemos fortalezas de carácter: la curiosidad, la amabilidad, el humor, la valentía, la perseverancia, la honestidad… Reconocerlas y usarlas de otra manera ayuda a sentirse más uno mismo y más capaz.

1. Elige 3 a 5 fortalezas que te representen (usa las ideas de palabras si te ayuda).
2. Para cada una, escribe un momento en el que la usaste.
3. Esta semana, usa una de tus fortalezas de una forma nueva cada día.
4. Anota lo que hiciste y lo que sentiste.

Mi fortaleza	Un momento en que la usé	Una forma nueva de usarla

Lo que he descubierto al usar mis fortalezas de otra forma:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 110 · PARA EL PSICÓLOGO

Saborear

Hacer que los buenos momentos duren

OBJETIVO

Aprender a prolongar e intensificar las emociones positivas de un momento agradable (antes, durante, después), en lugar de dejarlo pasar sin prestarle atención.

PARA QUIÉN

Dificultad para disfrutar, anhedonia leve, estrés, personas « siempre pensando en lo siguiente ».

DURACIÓN

Unos minutos al día durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta los tres tiempos del saborear: anticipar, vivir el momento, recordar.
2. Ayuda a la persona a elegir un pequeño momento agradable al día.
3. Durante el momento: ir más despacio, notar las sensaciones, compartirlo si se puede.
4. Después: recordarlo, contarlo, guardar algo (una foto, una palabra).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). Savoring: A New Model of Positive Experience. Lawrence Erlbaum.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. Journal of Mental Health, 12(2), 175-196.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 110 · HOJA PARA ENTREGAR

Saborear

A menudo vivimos los buenos momentos pensando ya en lo siguiente. Saborear es hacer que una experiencia agradable dure: esperarla con gusto, vivirla del todo y luego recordarla.

1. Antes: elige un pequeño momento agradable y piensa en él con gusto.
2. Durante: ve más despacio, nota lo que ves, oyes, hueles, saboreas.
3. Compártelo si puedes, o dite por dentro lo que te gusta.
4. Después: vuelve a pensarlo, cuéntalo, guarda algo (una foto, una palabra).

Día	El momento	Lo que noté	Placer /10

¿Qué es lo que más me ayuda a saborear?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 111 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis momentos de flow

Recuperar las actividades que me absorben

OBJETIVO

Detectar las actividades en las que la persona está plenamente absorbida (flow, compromiso) y devolverles espacio.

PARA QUIÉN

Aburrimiento, falta de motivación, recuperación de un burn-out, jubilación, expatriación.

DURACIÓN

15 min en sesión; observación durante una semana

DESARROLLO

1. Explica el flow: estar tan absorbido/a que se pierde la noción del tiempo, con un reto a la altura de las propias capacidades.
2. Buscad momentos de flow pasados y actuales.
3. Analizad lo que tienen en común (reto, habilidad, objetivo claro, respuesta inmediata).
4. Planificad una actividad de ese tipo en la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Algunas actividades absorbentes pueden volverse invasivas (pantallas, juegos): el objetivo es recuperar actividades elegidas y que nutran. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 111 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis momentos de flow

El « flow » es cuando estás tan metido/a en lo que haces que te olvidas de la hora: cocinar, tocar música, hacer bricolaje, deporte, escribir… Esos momentos alimentan el compromiso, uno de los pilares del bienestar.

1. Piensa en momentos en los que perdiste la noción del tiempo, antes o ahora.
2. Escribe lo que hacías y qué hacía que ese momento te absorbiera.
3. Busca lo que tienen en común: un reto, una habilidad, un objetivo claro.
4. Planifica un momento así esta semana.

Actividad	Cuándo (antes / ahora)	Lo que la hacía absorbente	Previsto el

Lo que tienen en común mis momentos de flow:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 112 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi mejor yo posible

Imaginar un futuro en el que las cosas han ido bien

OBJETIVO

Escribir un futuro realista en el que se han alcanzado objetivos importantes, para reforzar el optimismo, aclarar las metas y conectarlas con los valores.

PARA QUIÉN

Falta de perspectivas, indecisión, transición (cambio profesional, expatriación, final de la terapia).

DURACIÓN

15-20 min de escritura, quizá varios días seguidos

DESARROLLO

1. Invita a la persona a imaginar su vida dentro de unos años, si las cosas hubieran ido bien gracias a su esfuerzo.
2. Escribe libremente, área por área (relaciones, trabajo, salud, ocio).
3. Conectad lo escrito con sus valores y con un primer paso.
4. Retomad los obstáculos y las emociones (algunas personas sienten una distancia dolorosa).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En una persona muy deprimida, la distancia entre el futuro imaginado y el presente puede doler: propón una versión corta, realista y centrada en un área. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(7), 798-807.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. The Journal of Positive Psychology, 1(2), 73-82.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 112 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi mejor yo posible

Imagina tu vida dentro de unos años, si las cosas han ido bien gracias a lo que has hecho. No se trata de soñar lo imposible, sino de imaginar un futuro realista y deseable, y ver qué primer paso te acerca.

1. Imagínate dentro de ___ años, cuando las cosas han ido bien.
2. Escribe, área por área, cómo es tu vida.
3. Relee: ¿qué valores hay detrás?
4. Un primer paso, esta semana: _____

Área	Mi mejor yo posible	El valor que hay detrás

Lo que sentí al escribir, y lo que me enseña:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 113 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis gestos de amabilidad

Hacer bien a los demás, y a mí

OBJETIVO

Planificar actos de amabilidad hacia otras personas y observar su efecto en el ánimo y la sensación de vínculo.

PARA QUIÉN

Aislamiento, ánimo bajo leve, pérdida de sentido, personas muy centradas en sus dificultades.

DURACIÓN

Una semana; unos minutos para planificar y anotar

DESARROLLO

1. Presenta la idea: hacer bien a los demás aumenta también el bienestar de quien lo hace.
2. La persona elige un día de la semana y prevé varios gestos pequeños ese día.
3. Anota los gestos, la reacción y lo que sintió.
4. Retomad en sesión: efecto en el ánimo, en los vínculos, límites.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En personas que se olvidan de sí mismas (les cuesta decir que no, agotamiento), este ejercicio no es prioritario: trabajad antes los límites (fichas 86-87, 101). La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. Journal of Experimental Social Psychology, 76, 320-329.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 113 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis gestos de amabilidad

Hacer bien a los demás también te hace bien a ti: acerca y da sentido. No se trata de sacrificarse, sino de gestos pequeños, elegidos y hechos con gusto.

1. Elige un día de la semana.
2. Prevé de tres a cinco gestos pequeños ese día (ayudar, dar las gracias, regalar un poco de tiempo).
3. Hazlos, sin esperar nada a cambio.
4. Anota lo que hiciste y lo que sentiste.

El gesto	Para quién	Lo que sentí

Lo que estos gestos han cambiado para mí:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 114 · PARA EL PSICÓLOGO

Responder a las buenas noticias

Reforzar las relaciones compartiendo la alegría

OBJETIVO

Aprender la respuesta « activa y constructiva » a las buenas noticias de las personas cercanas, que refuerza la calidad de las relaciones.

PARA QUIÉN

Relaciones de pareja, familia, amistades; personas que suelen responder de forma distraída o quitando importancia.

DURACIÓN

10 min de explicación; observación durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta las cuatro formas de responder a una buena noticia (activa o pasiva, constructiva o destructiva), con ejemplos.
2. Ayuda a la persona a reconocer su forma habitual de responder.
3. Propón practicar la respuesta activa y constructiva: interés, preguntas, alegría compartida.
4. Anotad las situaciones y el efecto en la relación.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228-245.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 114 · HOJA PARA ENTREGAR

Responder a las buenas noticias

Cuando alguien cercano comparte una buena noticia, nuestra respuesta importa mucho. Una respuesta entusiasta e interesada (« ¡Genial! Cuéntame cómo fue ») refuerza la relación más que el apoyo en los malos momentos por sí solo.

1. Fíjate en cómo respondes normalmente: con entusiasmo, distraído/a, buscando el problema o hablando de otra cosa.
2. La próxima vez, muestra tu interés: mira a la persona, sonríe.
3. Haz preguntas: « ¿Cómo te enteraste? ¿Qué sentiste? ».
4. Anota la situación y la reacción de la otra persona.

La buena noticia	Quién	Lo que respondí	Su reacción

Lo que noto sobre mi forma de responder, y sobre nuestras relaciones:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 115 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que da sentido, lo que he logrado

Alimentar el sentido y el orgullo de avanzar

OBJETIVO

Trabajar los dos últimos pilares del modelo PERMA: conectar las actividades con algo que trasciende a la persona (sentido) y reconocer los logros, también los modestos.

PARA QUIÉN

Pérdida de sentido, burn-out, jubilación, transición, autocrítica, sensación de no lograr nada.

DURACIÓN

20 min en sesión; un añadido por semana

DESARROLLO

1. Explorad lo que trasciende a la persona: las personas, las causas, la transmisión, la fe o la naturaleza, según ella.
2. Pide una lista de logros, pasados y recientes, sin compararlos con los de otros.
3. Conectad los logros con lo que tiene sentido para ella.
4. Elegid un objetivo pequeño y realista, relacionado con ese sentido.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El sentido es personal: no propongas un modelo (espiritual, profesional, familiar). La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 115 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que da sentido, lo que he logrado

El sentido es sentir que perteneces a algo más grande que tú (personas, una causa, transmitir). El logro es el orgullo de avanzar hacia tus metas. Los dos alimentan el bienestar, aunque sea a pasos pequeños.

1. Lo que me trasciende y me importa (personas, una causa, transmitir, la naturaleza, la fe…).
2. Cosas que he logrado, grandes o pequeñas, antes y recientemente.
3. Lo que conecta mis logros con lo que tiene sentido para mí.
4. Un objetivo pequeño y realista para este mes: _____

Lo que he logrado	Cuándo	Lo que dice de mí, o el sentido que tiene

Lo que da sentido a mi vida ahora mismo:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones