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