IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1234478/1647945043\_baja.jpg](http://imagen/)

# Psicopartner explica por qué no hay que fiarse de los lemas positivos

## Diariamente, las personas se ven expuestas a mensajes y lemas cargados de positividad y optimismo que pueden llegar a crear verdaderos problemas de autoexigencia, mala gestión del fracaso y constante sentimiento de frustración. Desde Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, ayudan a saber relativizar este tipo de lemas y a entender que hay detrás de ellos

Se tiende a una idealización de la cultura del esfuerzo. Además, esto sumado al auge de los libros y métodos de autoayuda, han instaurado en la sociedad una corriente de pensamiento en busca la constante superación personal y el positivismo. Este tipo de mensajes y lemas han existido siempre, pero han tomado mayor relevancia con la generación millennial, la cual se ha visto expuesta a la falta de oportunidades y al momento social de incertidumbre en que se vive.

Son mensajes superficiales e incluso cursis y simplones que realmente no aportan ayuda o herramientas para combatir problemas reales como la depresión, la ansiedad o la precariedad laboral.

Motivación constante. Este exceso de optimismo genera en algunas personas un exceso de responsabilidad que los lleva a culpabilizarse por no ser capaces de conseguir todo aquello que se proponen, o no ser felices el 100x100 de su tiempo. Este ideal los hace creer que realmente todo depende de ellos, sin tener en cuenta factores como el talento, el azar o la suerte.

El problema no es el mensaje en sí, sino la obsesión. Este positivismo excesivo obliga a que el individuo piense que los problemas o malestares tienen que desaparecer, que dependen de uno mismo o, en el peor de los casos, que son sinónimo de fracaso.

Estos lemas deberían ir acompañados de aclaraciones y deberían ser realistas e ir acorde al contexto de cada persona. La rotundidad de mensajes como lo que hoy es un sueño, mañana será una realidad llevará a desarrollar una percepción tóxica de la felicidad, donde a mayor exigencia y perfeccionismo más posibilidades de alcanzar la plenitud.

De todo lo anterior ha surgido el negocio; aquellos que buscan dar soluciones a problemas de manera rápida y superficial, una imposición a ser feliz 24/7, rechazando todo tipo de afecciones negativas, invalidando sentimientos y emociones contrarias a la felicidad.

Acerca de Psicopartner

Psicopartner nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartener marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método HumanToHuman tanto de manera presencial como online.

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com

Psicopartner

@psicopartner