

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

[Multimedia](#)

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, Psicopartner 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](#)
