



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

PSICOLOGÍA POSITIVA: CONCEPCIONES TEÓRICAS

MÓDULO
01





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: Psicología positiva: concepciones teóricas

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

www.upn.edu.pe

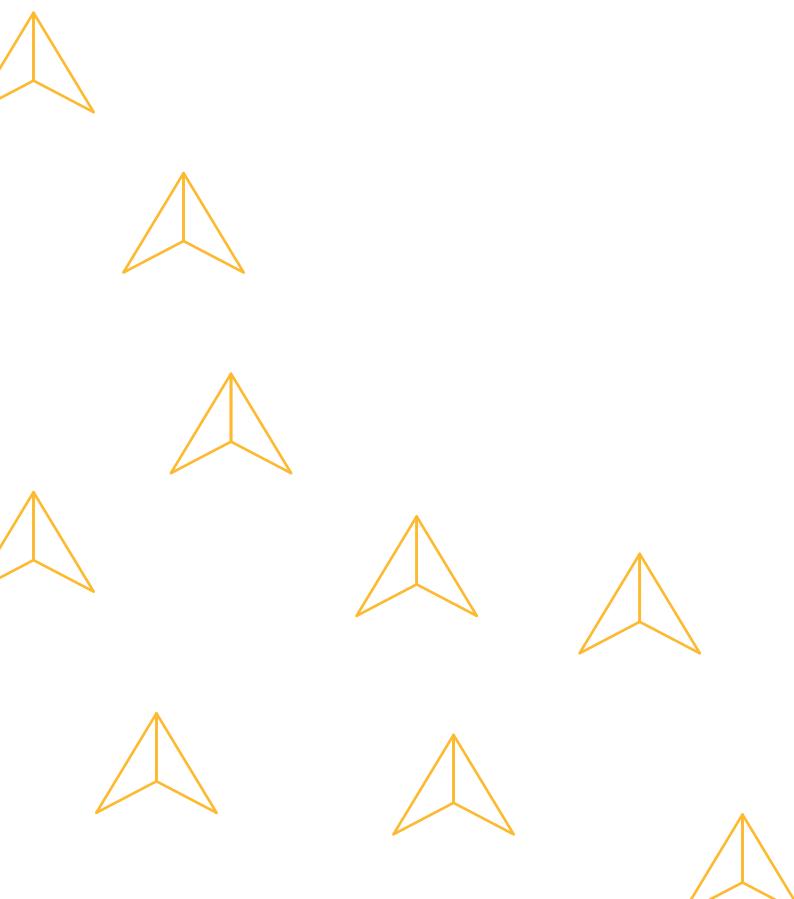
Primera edición digital

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial
de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

Contenido

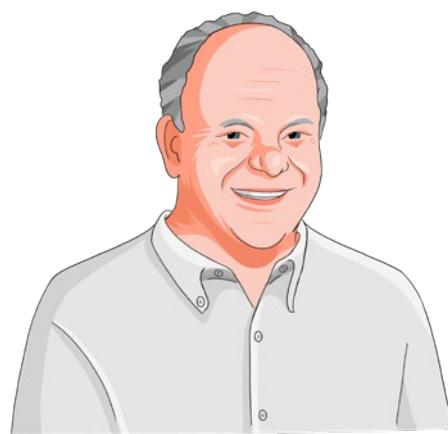


▲ 1. Introducción	3
▲ 2. Origen de la psicología positiva	3
▲ 3. Enfoque de la psicología positiva	4
▲ 4. Definición y pilares de la psicología positiva	4
▲ 5. Conclusiones	5
▲ Bibliografía	6



1 INTRODUCCIÓN

Durante mucho tiempo, se estudió al ser humano desde una dimensión de la patología a fin de recobrar la salud de personas afectadas por una enfermedad o un trauma. La gran pregunta de Martin Seligman, padre de la psicología positiva, fue la siguiente: «Si se pueden clasificar las enfermedades, ¿por qué no hacerlo con las fortalezas y virtudes? ¿Por qué no estudiar las características y rasgos de las personas exitosas?». Frente a estas interrogantes, se generó un cuestionador pensamiento orientado al estudio del bienestar de las personas: la psicología positiva.



Martin Seligman
Padre de la psicología positiva

2 ORIGEN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Para entender el contexto del origen de la psicología positiva, debemos referirnos a Seligman, por entonces presidente de la Asociación Americana de Psicología (1997), quien tuvo una experiencia con su hija Niki que influyó en el cambio de su perspectiva con relación a la psicología.

Estaba quitando las malas hierbas de mi jardín. Lo estaba haciendo de forma muy profesional. Todo el que tenga un jardín sabe que quitar la maleza no es un divertimento. Mientras yo me dedicaba con tanto esmero a esa tarea, mi hija Niki se lo pasaba muy bien tirando las malas hierbas al aire, cantando, riendo. En un momento le dije enfadado: "Niki, hay que trabajar". Ella se fue un momento y volvió.

—¿Puedo hablar contigo, papá? —me preguntó Niki.

—Sí, claro —le contesté.



—Te has dado cuenta de que desde que cumplí cinco años no he vuelto a lloriquear? Papá, cuando cumplí cinco años, decidí que no volvería a llorar. Eso es lo más importante que jamás haya hecho. Y si yo he sido capaz de dejar de llorar, tú debes ser capaz de dejar de ser un gruñón (Farache, s. f.).

La anécdota que tuvo Seligman con su hija, en la que ella demanda atención a lo más importante

que jamás había hecho, lo hizo llegar a interesantes conclusiones: una de ellas fue cambiar la idea de que, para tener un niño ideal, lo que había que hacer era corregir sus errores. En consecuencia, ese pensamiento lo llevó a la siguiente reflexión: no era la ausencia de lo negativo lo que había que explotar y explorar, sino la presencia de lo positivo.

Mirándose a sí mismo, analizó que, como psicólogo, lo que mejor sabía hacer era diagnosticar y decir las cosas que a su juicio estaban mal. Entonces, se detuvo en pensar en aquella otra mitad de la psicología que no estaba cocinada, aquella psicología que no se enfocara en disminuir el sufrimiento, sino en ayudar a tener bienestar.

3 ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Luego de ese encuentro con su hija, al que Seligman llama epifánico o revelador, junto con su colega Csikszentmihalyi, fue definiendo un nuevo enfoque en la psicología, que va desde el modelo médico, que se organizó en atención a la enfermedad, hasta el modelo salugénico o de origen de la salud, que estudia el comportamiento humano desde el lado positivo.

La primera escuela en advertir las limitaciones del modelo médico fue la psicología humanista, que promueve el estudio del comportamiento a partir de las capacidades y el desarrollo de las potencialidades. Por ello, en la historia de la psicología, el enfoque humanista es considerado la tercera fuerza, después del conductismo y el psicoanálisis. La teoría humanista impulsa, con sus importantes investigaciones y aportes, la psicología positiva.

“La primera escuela en advertir las limitaciones del modelo médico fue la psicología humanista.”

4 DEFINICIÓN Y PILARES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Seligman y Csikszentmihalyi definen la psicología positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos.

Las publicaciones de Seligman en la revista American Psychologist reúnen artículos con diversos conceptos, como felicidad, motivación intrínseca, fortalezas, mecanismos de adaptación, creatividad y desarrollo humano óptimo. Por esa razón, se consideran un hito en el inicio de la psicología positiva.

Los investigadores, en un encuentro realizado en Akumal, México, acordaron los pilares básicos para el estudio de la psicología positiva:



Martin Seligman encabeza el Comité de Psicología Positiva. Csikszentmihalyi, Diener y Jamieson investigan cada pilar en centros especializados. Diener direcciona sus investigaciones al estudio de las emociones positivas; Csikszentmihalyi, al estudio de los rasgos positivos; Jamieson; al de las instituciones positivas.

5 CONCLUSIONES

- La psicología positiva constituye un nuevo enfoque, que va desde el modelo médico, que estudia la patología, hasta el modelo salugénico o de origen de la salud.
- La psicología humanista promueve el estudio del comportamiento a partir de las capacidades y el desarrollo de las potencialidades, y sirve de base teórica para el estudio de la psicología positiva.
- La psicología positiva es el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos y las instituciones y los programas que facilitan su desarrollo para mejorar la calidad de vida de los individuos.

BIBLIOGRAFÍA

- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=679/67920210>
- Farache, L. (s. f.). *Lo que nuestros hijos nos enseñan: la historia de la hija de Martin Seligman*.
<https://www.gestionandohijos.com/historia-hija-martin-seligman/>
- Lupano, M. L. y Castro, A. (mayo de 2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlang=es
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.



2021 © UPN. Todos los derechos reservados