



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

OPTIMISMO, RESILIENCIA Y SENTIDO DEL HUMOR

MÓDULO
06





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: Optimismo, resiliencia y sentido del humor

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

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

www.upn.edu.pe

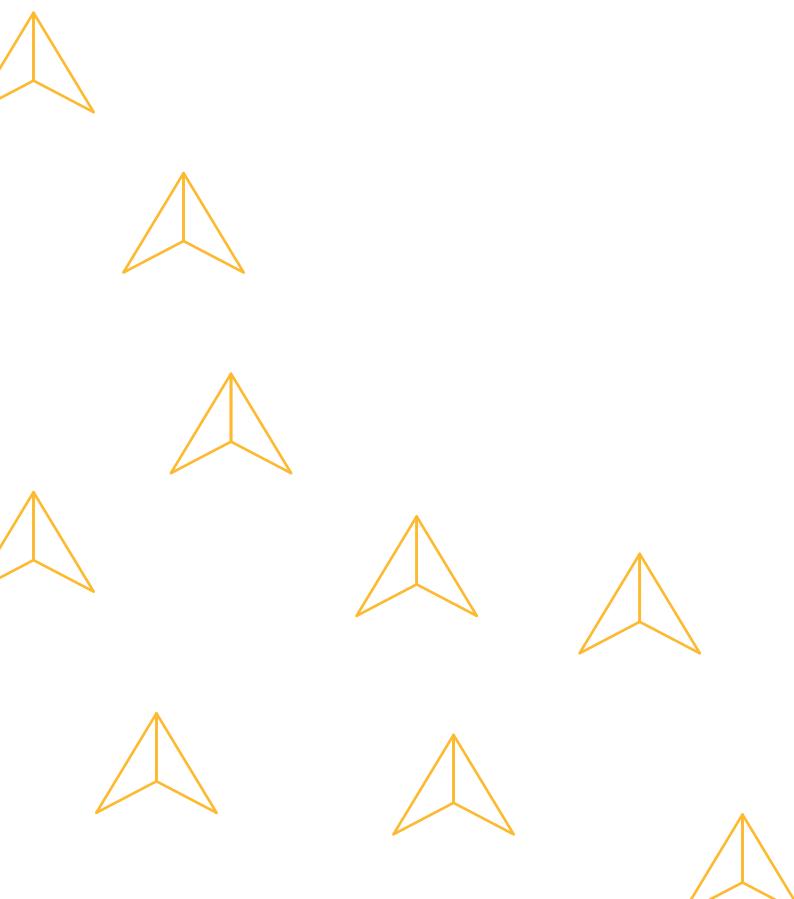
Primera edición digital

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

Contenido



▲ 1. Introducción	3
1.1. Respaldo científico.....	3
▲ 2. Emociones positivas.....	4
▲ 3. Conclusiones	5
▲ Bibliografía	6



1 INTRODUCCIÓN

Durante muchos años, la psicología asumió, como único modelo, el patológico, que si bien actúa con efectividad frente a la enfermedad mental, focaliza su atención en lo negativo del ser humano. Esto no permite entenderlo desde las posibilidades de la misma persona para desarrollar mecanismos de afrontamiento, cuya génesis se encuentra en su propio potencial.

La ciencia de la psicología obvió emociones que nos acompañaron desde el origen del ser humano, como la alegría, el humor y el optimismo, y tampoco reconoció su capacidad para superar las adversidades. De esa manera, los trastornos depresivos parecen ser explicados por la presencia de emociones negativas, mas no por la ausencia de emociones positivas, lo que limita a evitar las emociones negativas y no a promover el incremento de emociones positivas. En esta lectura, revisaremos el valor de las emociones positivas y la importancia de su estudio.

“La psicología obvió emociones como la alegría, humor y el optimismo”

1.1. RESPALDO CIENTÍFICO

Seligman y Csikszentmihalyi, en sus investigaciones, afirman que determinadas características positivas y fortalezas humanas actúan impidiendo una afectación negativa; por tanto, preservan la salud y el bienestar.

Investigar emociones positivas y estados físicos de salud

Objetivo principal de la psicología positiva



Por otro lado, las emociones positivas no siempre se evidencian con expresiones, como si lo haría la tristeza, el miedo o la ira, que son señales de alarma que alimentan la tendencia natural de estudiar todo aquello que amenace el bienestar. La psicología positiva asume el desafío de crear instrumentos de evaluación para identificar las fortalezas del individuo y potenciar el desarrollo de las personas.

2 EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas, por el contrario, no poseen expresiones faciales únicas y características. Sin embargo, el valor adaptativo de las emociones positivas, por su complejidad, es más difícil de explicar, pero permanece en la historia de la humanidad.

Una de las teorías que sustenta su importancia es la de Bárbara Fredrickson, la cual sostiene que las emociones positivas resuelven problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo.

“
«Las emociones positivas abren nuestros corazones y nuestra mente, nos hacen más receptivos y más creativos».
Bárbara Fredrickson



Fuente: www.madavi.es

Fredrickson reivindica la importancia de las emociones positivas como medio para solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas. Según sus aportes, las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia el tema de la prevención, el tratamiento o el estilo de afrontamiento de los individuos para resolver problemas.

A continuación, se muestran las 3 emociones positivas más importantes:

1

OPTIMISMO

Característica psicológica disposicional que permite contar con expectativas positivas y objetivos de futuro en relación con variables, como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar.

2

HUMOR

Estimula comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje y la interacción social. La investigación científica ha demostrado que la risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad.

3

RESILIENCIA

Oportunidad de replantear su concepción del mundo y de modificar sus creencias, de manera que en esta reconstrucción pueda darse, y de hecho se da en muchos casos, un aprendizaje y un crecimiento personal.

3 CONCLUSIONES

- Seligman y Csikszentmihalyi, en sus investigaciones, afirman que determinadas características positivas y fortalezas humanas actúan impidiendo una afectación negativa, lo cual preserva la salud y el bienestar.
- Las emociones positivas resuelven problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo. Experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras.
- El optimismo es una característica psicológica disposicional que permite contar con expectativas positivas y objetivos de futuro.
- La risa produce una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana y estimula comportamientos positivos, como el juego, el aprendizaje y la interacción social.

BIBLIOGRAFÍA

Vera, B. (enero-abril de 2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>



2021 © UPN. Todos los derechos reservados