

MATERIAL COMPLEMENTARIO

MÓDULO 08

1

Versión completa. Desmitificando la felicidad.

Sonja Lyubomirsky, doctora en Psicología y profesora

En este video Sonja Lyubomirsky, una de las personas que más sabe sobre la felicidad, reconocida por sus trabajos de divulgación que abordan la psicología positiva, expone acerca de la importancia de ser amable, de practicar la gratitud, y de qué manera la conexión entre personas es uno de los elementos clave para tener una mente saludable, ser feliz y hacer felices a los que nos rodean.

- **Ir a la lectura (en español):** AprendemosJuntos. (15 de abril de 2020). Versión completa. *Desmitificando la felicidad. Sonja Lyubomirsky, doctora en Psicología y profesora* [Archivo de video].
https://www.youtube.com/watch?v=p6L6ddR_7xo&ab_channel=AprendemosJuntos



2

Amistad y bienestar psicológico. El papel de los amigos C

Este artículo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga explica, desde la perspectiva de la psicología positiva, la relación entre amistad y bienestar psicológico. La evolución del estudio va desde la psicopatología hasta el bienestar, con un especial énfasis en el estudio psicológico de la amistad como vínculo afectivo positivo, el cual define como el más importante en la construcción de la felicidad.



- **Ir a la lectura (en español):** Zaccagnini, J. (2010). Amistad y bienestar psicológico: el papel de los «amigos C». *Encuentros en Psicología Social*, 5(1) 63-72.
[https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Zaccagnini,_J.L._\(2010\)_Amistad_y_Bienestar_Psicologico._V.5\(1\)_63-72.pdf](https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Zaccagnini,_J.L._(2010)_Amistad_y_Bienestar_Psicologico._V.5(1)_63-72.pdf)

3 Informe: Teoría de la solidaridad

Este recurso es una ficha técnica elaborada por la ONG Somos de España, que muestra resultados de investigaciones realizadas a colaboradores y no colaboradores de las ONG. Asimismo, presenta resultados estadísticos sobre el nivel de felicidad percibido con la solidaridad.

- **Ir a la lectura (en español):** Somos Unidos para Cambiar el Mundo. (2012). Teoría de la solidaridad. Conclusiones.
<https://www.aefundraising.org/wp-content/uploads/2018/01/Informe-Teor%C3%ADa-de-la-Solidaridad.pdf>

