



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

LA FELICIDAD: LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO HUMANO

**MÓDULO
04**





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: La felicidad: las emociones y el cerebro humano

© 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. Funciones de las emociones positivas	3
2.1. Ventajas de las emociones positivas	3
▲ 3. La felicidad y el bienestar	4
▲ 4. Conclusiones	6
▲ Bibliografía	7



1 INTRODUCCIÓN

Durante muchos años, la psicología ha estudiado las emociones positivas con menor énfasis que las negativas. Una de las barreras para el desarrollo de la psicología positiva fue la suposición de que las emociones positivas y negativas eran simplemente extremos opuestos y equilibrados de un continuo emocional. Por lo tanto, si uno estudia los predictores de emociones negativas, automáticamente sabe algo sobre los predictores de emociones positivas. Hemos aprendido que esta suposición resultó ser falsa.

Por otra parte, se ha señalado que las emociones negativas son más fuertes que las positivas porque es probable que las primeras influyan más en nuestro comportamiento que las segundas. En otras palabras, «lo malo es más fuerte que lo bueno». Cualquiera que haya intentado resistir un fuerte impulso no deseado puede reconocer este punto. Pero ¿qué pasa con las emociones positivas? ¿Su función es simplemente hacernos sentir bien después de que se hayan resuelto todos los peligros y las emociones negativas hayan hecho su trabajo? ¿Cuál es su relación con el bienestar de la persona?

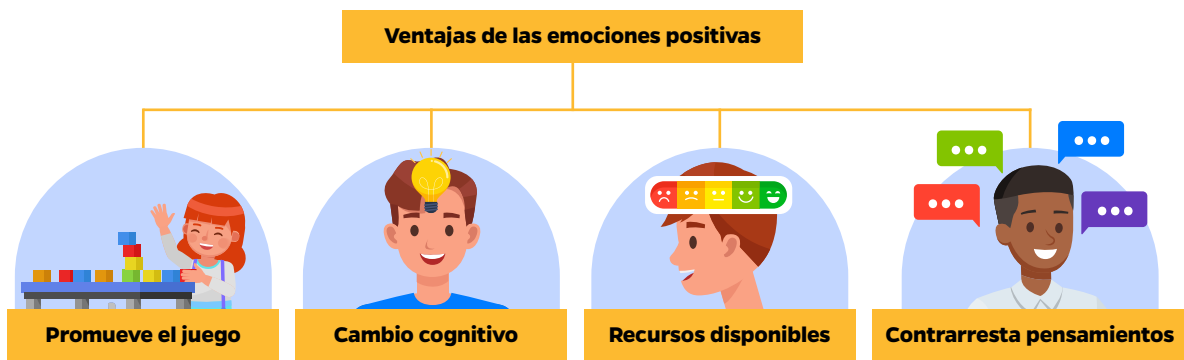


2 FUNCIONES DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Una de las principales funciones de las emociones positivas es que ayudan en la preservación de las personas, al proporcionar tendencias de acción inespecíficas que pueden conducir a un nuevo comportamiento adaptativo.

2.1. VENTAJAS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

En los niños, por ejemplo, el sentimiento de alegría está asociado con el impulso de jugar, explorar, investigar y crear. Cuando los adultos sienten emociones positivas, es más probable que interactúen con los demás, busquen nuevas experiencias, asuman retos creativos y ayuden a los necesitados. En tu propia vida, piensa en cuán abierto y curioso eres acerca del mundo cuando te sientes bien.



Por otro lado, las emociones positivas también proporcionan la chispa para los cambios en la actividad cognitiva, que pueden conducir a tendencias de pensamiento-acción más nuevas y adaptativas. Esto significa que las personas se comportan de formas específicas porque han aprendido a asociar determinadas actividades cognitivas o maneras de pensar con determinadas acciones. Volviendo a nuestro ejemplo del juego infantil, cuando los niños se dejan motivar por la alegría y participan felices en actividades lúdicas, aprenden simultáneamente sobre su entorno y sobre sí mismos.

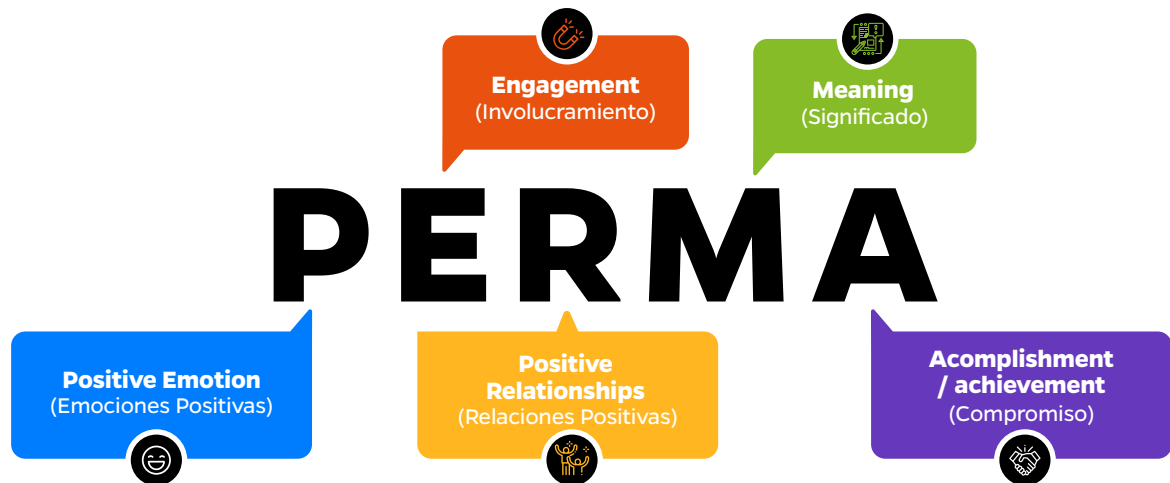
Las emociones positivas, además, nos ayudan a ampliar nuestras opciones disponibles para maximizar nuestros recursos futuros. Por ejemplo, la emoción del amor no solo conduce a pensamientos sobre cómo expresar ese amor de inmediato, también conduce a pensamientos sobre cómo expresar amor en el futuro, cómo compartir el amor con los demás, cómo maximizar el potencial del amor y cómo ayudar a otras personas a sentir amor. Las emociones positivas, como el amor y la alegría, a menudo conducen al deseo de compartir esos sentimientos con los demás. Piense en cuántas personas dedican un tiempo considerable a compartir sus experiencias positivas.

Las emociones positivas también proporcionan chispas para los cambios en la actividad cognitiva

Otra ventaja de las emociones positivas es que pueden actuar como antídotos contra los desafortunados efectos de las emociones negativas. Las emociones positivas ayudan tanto al cuerpo como a la mente a recuperar la sensación de equilibrio y flexibilidad, después del impacto de las emociones negativas, como cuando eres capaz de reírte de ti mismo luego de un error particularmente estresante; de ese modo, alivias la tensión psicológica y ayudas a limpiar tu cuerpo de las hormonas del estrés.

3 LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR

Seligman propone una teoría del bienestar llamada PERMA (emoción positiva, compromiso, relaciones, significado, logro).



- La vida placentera se centra en las **emociones positivas**, que pueden ser placeres físicos, como disfrutar de una buena comida, o placeres más sofisticados, como disfrutar de una obra de arte compleja. Estos últimos son placeres superiores, que son combinaciones complejas de emociones, las cuales producen sentimientos como la alegría o el éxtasis.
- La buena vida se encuentra principalmente a través del **compromiso** con actividades que absorben y promueven la participación plena en la vida. De acuerdo con la discusión sobre fortalezas y virtudes, Seligman enfoca su descripción de la buena vida y la vida significativa en las fortalezas características.
- La **vida significativa** utiliza las fortalezas distintivas al servicio de algo más grande y más significativo que el yo individual. Implica ir más allá de las preocupaciones individuales, para tener una perspectiva amplia de la vida. La gente quiere entender su mundo y que la vida tenga algún tipo de sentido. En particular, las personas parecen vivir con un sentido de realización cuando creen que son importantes como individuos y que sus vidas tienen algún significado.
- En términos de **relaciones positivas**, Seligman observa que dondequiera que se encuentren personas en el mundo y en cualquier periodo de la historia que vivan, es fundamental la necesidad de relaciones positivas y de apoyo con los demás.
- Agrega, además, **logros positivos** porque las personas también parecen necesitar metas en la vida y desafíos por los cuales quieran luchar. Asimismo, desean tener un sentido de competencia y dominio tanto de sí mismos como de su entorno.

4

CONCLUSIONES

- Las perspectivas psicológicas actuales sobre la emoción ven la experiencia emocional positiva como determinada multidimensionalmente por la biología, la cognición, el comportamiento, nuestra situación social actual, y la sociedad y la cultura en la que vivimos.
- Las emociones positivas pueden ayudarnos a adaptarnos, lo que amplía nuestras opciones de respuesta y crea recursos psicológicos y sociales para el futuro.
- Seligman propone la teoría PERMA, la cual es básica en psicología positiva y consta de cinco factores: emoción positiva, compromiso, relaciones, significado y logro.

BIBLIOGRAFÍA

Compton, W. y Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Cengage Learning.



2021 © UPN. Todos los derechos reservados