

MATERIAL COMPLEMENTARIO

MÓDULO 01

1 La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico

Este artículo de la Universidad San Martín de Porres presenta información teórica sobre la psicología positiva. Además de describir el marco introductorio que delimita el propósito de la psicología positiva, aborda también los temas de bienestar subjetivo, el optimismo y la felicidad.

- **Ir a la lectura (en español):** González Zúñiga Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 82-88.
<https://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>



2 Psicología positiva: una introducción

El presente documento es un artículo de la Universidad Complutense (España) que muestra información sobre el desarrollo de la psicología positiva y su historia, y también describe los aspectos más relevantes de los que se ocupa: el estudio de las emociones positivas, de las fortalezas humanas y el estudio del bienestar.

- **Ir a la lectura (en español):** Hervás, G. (diciembre de 2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>



3 La felicidad está en ti, no la busques en otros

Este video de Pilar Sordo, reconocida psicóloga, escritora y conferencista chilena, invita a reflexionar sobre la felicidad y dónde encontrarla. A partir del tópico de la relación de pareja, nos orienta a trabajar nuestras fortalezas internas, que es un tema de la psicología positiva.

- **Ir a la lectura (en español):** Pilar Sordo Oficial. (29 de abril de 2019). *La felicidad está en ti, no la busques en otros* [Archivo de video].
<https://www.youtube.com/watch?v=Dj1bK29Appg>

