

Nombre:

Willson Neris Acevedo Sánchez

Alexandro Abreu Suriel

Matricula:

2012-1993

2012-1523

Asignatura:

Introducción a la psicología

Tema:

Psicología Positiva

Facilitadora:

Daisy López

Psicología positiva

La psicología positiva consiste en estudio del bienestar psicológico y la felicidad. Según Carol Ryff, Este bienestar psicológico está formado por seis dimensiones:

1. Autoaceptación. Es una de las características principales del funcionamiento positivo. Las personas con una alta autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismas.
2. Relaciones positivas. Consiste en tener relaciones de calidad con los demás, gente con la que se pueda contar, alguien a quien amar.
3. Propósito en la vida. Es decir, que tu vida tenga un sentido y un propósito. Las personas necesitan marcarse metas y definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de sentido.
4. Crecimiento personal. Consiste en sacar el mayor partido a tus talentos y habilidades, utilizando todas tus capacidades, desarrollar tus potencialidades y seguir creciendo como persona.
5. Autonomía. Consiste en tener la sensación de que puedes elegir por ti mismo, tomar tus propias decisiones para ti y para tu vida, incluso si van en contra de la opinión mayoritaria, mantener tu independencia personal y tus convicciones.
6. Dominio del entorno. Hace referencia al manejo de las exigencias y oportunidades de tu ambiente para satisfacer tus necesidades y capacidades. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir en el ambiente que las rodea.

La definición de bienestar psicológico puede variar de una cultura a otra. Por ejemplo, en Estados Unidos, como ocurre en occidente en general, se da un mayor énfasis a las emociones positivas y se espera que la gente sienta y exprese muchas más emociones positivas que negativas, considerando las emociones negativas como algo de lo que hay que librarse. En Japón, en cambio, ambos tipos de emociones se expresan de forma moderada y la sociedad no empuja a las personas “a sentir principalmente emociones positivas y no sentir muchas emociones negativas. En todo caso, se enseña a sentir ambas, como hebras de una cuerda que están tejidas juntas”, explica Ryff.

Por este motivo, en Japón, la mezcla de emociones positivas y negativas predice una mejor salud que en Estados Unidos. Y en Estados Unidos, las emociones negativas predicen una peor salud que en Japón. Es decir, tanto el modo de expresar las emociones como su impacto en la salud están determinados culturalmente.

La psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender a través de la investigación científica, los procesos que subyacen en las cualidades y emociones positivas del ser humano. Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, etc. Se pueden encontrar antecedentes de la psicología positiva en filósofos como Aristóteles, que dedicó parte de sus escritos “eudaimonía”, término griego habitualmente traducido como felicidad.

La psicología positiva estudia diversos aspectos del ser humano: emociones positivas como la felicidad, la alegría o el amor, y fortalezas como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría, etc.

Estudios recientes han mostrado, por ejemplo, que la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad sólo es relevante hasta cubrir las necesidades básicas. A partir de un determinado nivel, mayores niveles de ingresos parecen no aportar mayores niveles de felicidad. Por el contrario, la cantidad y calidad de relaciones interpersonales aparece como el factor que más a menudo aparece asociado a un mayor nivel de bienestar psicológico percibido. Otros factores como el optimismo, la autoestima y la gratitud, o rasgos básicos de personalidad como la extraversión y la estabilidad emocional, también aparecen relacionados con mayores niveles de felicidad.

Los estados mentales positivos actúan como barreras a los trastornos psíquicos y tienen un efecto preventivo e incluso rehabilitador, actúan como escudos protectores ante los trastornos psíquicos, refuerzan los anclajes emotivo-cognitivos que todos tenemos de forma natural y pueden ser usadas en un tratamiento psicoterapéutico. La Psicología positiva no es una rama diferenciada de la psicología, sino un conjunto de conceptos y principios que acabarán integrándose en el cuerpo de conocimientos y las técnicas de toda la psicología incluyendo la psicología clínica.

Actualmente, los avances científicos permiten a los psicólogos utilizar herramientas eficaces, para no sólo tratar el malestar emocional, sino prevenir su aparición mediante el entrenamiento de técnicas y estrategias que nos hacen más fuertes y más sanos. La orientación preventiva fue la idea original de Seligman y constituye una de las bases de esta corriente.

El movimiento de la Psicología Positiva se inscribe dentro de la psicología académica por deseo expreso de sus fundadores, es decir, sus conocimientos se elaboran y discuten dentro de las universidades, instituciones de investigación y órganos y eventos asociados. Esto pretende garantizar la máxima fiabilidad a los contenidos que se agrupen dentro de la etiqueta "Psicología positiva". Por tanto, se ruega máxima prevención ante instituciones privadas que puedan usar esta etiqueta de forma poco ética o incluso fraudulenta.

La felicidad ha sido uno de los temas mayormente discutidos en la cultura popular, especialmente en el occidente. Muchos estudios han tratado de entender cuáles son los factores envueltos en la felicidad. Describiéndolos de la siguiente manera:

* Por Edad: La edad mediana de un ser humano puede ser la marca de la felicidad de un ser humano. Evidencias sugieren que las personas se van haciendo más felices a medida que pasan los años, destacando que la edad en la que ocurren crisis de felicidad es entre los 40-50, y que entre los 20s y 70s años las personas son más felices. Aunque en la época moderna muchos factores influyen, como el estrés ocasionado por la misma sociedad que nos rodea, problemas financieros, ansiedad…etc.
* Por Género: Alrededor de los últimos 33 años, un decaimiento en la felicidad de las mujeres ha hecho creer que los hombres pueden ser más felices que las mujeres. Para esto se basan en la comparación de que la mujer busca amor propio de manera positiva y cercanía con sus relaciones o la religión, mientras que los hombres la buscan en el amor propio de manera positiva, control mental y turismo activo.
* Finanza Personal: Según un estudio, las personas incrementan su nivel de felicidad cuando su salario empieza a superar los 75,000 dólares al año, pero se ha destacado que la felicidad no depende en el salario, sino en cómo las personas adaptan su trabajo a su estilo de vida, escogiendo cual trabajo le puede satisfacer más y hacerlo parte de su diario vivir.
* Educación y Inteligencia: Estudios afirman que ni la educación ni inteligencia aumente de forma considerable la felicidad. Las personas con un buen coeficiente intelectual tienden a desarrollar el éxito más fácil, incluyendo si posee otras habilidades sociales. En pocas palabras, la inteligencia, le educación y la felicidad pueden permitir a uno satisfacer sus necesidades básicas, permitiendo a la persona resolver esas inquietudes y ser más feliz.