



BLOG

FINANZAS PERSONALES Newsletter Semanal no. 2 Programa 07 de Enero 2013

Conoce el mundo de las Finanzas Personales, escuchando la participación de Mary Paz Herrera en ASI SUCEDE en 103.3 de FM todos los lunes a las 8.30 am

LAS EMOCIONES POSITIVAS PARA MEJORAR TUS FINANZAS

Psicología Positiva

Tradicionalmente la Psicología se había enfocado a estudiar y tratar las diversas enfermedades mentales como la depresión, la esquizofrenia y el alcoholismo; entre otras.

Después de 30 años de investigación rigurosa, en años recientes ha surgido una nueva disciplina la **Psicología Positiva**; en 1998 en Akumal, Quintana Roo México, un grupo de expertos psicólogos y psiquiatras encabezados por Martin E. Seligman -University of Pennsylvania-; y algunos talentos más como Mihaly Csikszentmihalyi -U.of Chicago/Claremont University-; George Vaillant -Harvard University; Christopher Peterson, University of Michigan-; Edward Diener -University of Illinois, Urbana-; Edward Howard Gardner -Harvard University-

La psicología positiva

- ✓ Estudia el funcionamiento óptimo de las personas, en **función a sus fortalezas**, permiten a los individuos **vivir en plenitud**.
- ✓ Estudia la capacidad humana para **generar orden y significado en nuestra experiencia**.
- ✓ **Enfatiza el potencial creativo** y las muchas maneras en las que podemos construir la "Buena Vida".

Uno de los temas centrales de la Psicología Positiva está relacionado con la **POSITIVIDAD**, la cual se enfoca a un proceso de autoconocimiento en el cual las personas aprendemos a conocer nuestros propios patrones de emociones negativas y positivas y de ahí partir, haciéndonos conscientes y responsables de nuestros pensamientos y emociones; en este sentido es importante concentrarse para generar mayor número de emociones positivas que amortigüen el impacto de las emociones negativas.



BLOG

FINANZAS PERSONALES
Newsletter Semanal no. 2
Programa 07 de Enero 2013

Conoce el mundo de las Finanzas Personales, escuchando la participación de Mary Paz Herrera en ASI SUCEDE en 103.3 de FM todos los lunes a las 8.30 am

Ejemplo de Emociones	
Emociones Positivas	Emociones Negativas
<ul style="list-style-type: none">• Interesado• Emocionado• Fuerte• Entusiasmado• Fuerte• Orgullosa• Alerta• Atento• Activo• Inspirado• Decidido	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza• Miedo• Ira• Enojo• Temeroso• Inquieto• Nervioso• Ansiedad• Avergonzado• Irritable• Hostil• Asustado• Culpable

A través de la práctica de las Emociones Positivas sus efectos se pueden reflejar en los siguientes aspectos:

- ✓ Mejora nuestra vida en general.
- ✓ Expansión del pensamiento creativo, flexible y eficiente.
- ✓ Enfoque hacia la solución de problemas.
- ✓ Favorece la resiliencia psicológica, (siempre y cuando la persona se enfoque a observar las fortalezas que ha desarrollado cuando ha salido adelante en medio de las adversidades).
- ✓ Amortiguan las emociones negativas.
- ✓ Protegen la salud.
- ✓ Ayudan a establecer vínculos sociales, así como relaciones de trabajo y de negocio.

Todos los efectos anteriores tienen un impacto en todos los ámbitos de la vida de las personas; en el caso particular del trabajo y de los negocios, científicamente está comprobado que las personas al ser más creativas, así como estar enfocadas hacia la solución de los problemas, tolerar la frustración, manejar la incertidumbre y superar las adversidades, sin duda fortalecen el carácter, teniendo mejor salud y generando relaciones humanas de mayor trascendencia; es importante que consideremos que todo mundo quiere estar con PERSONAS POSITIVAS.



BLOG

FINANZAS PERSONALES
Newsletter Semanal no. 2
Programa 07 de Enero 2013

Conoce el mundo de las Finanzas Personales, escuchando la participación de Mary Paz Herrera en ASI SUCEDE en 103.3 de FM todos los lunes a las 8.30 am

En el ámbito del trabajo y los negocios, sin duda genera más y mejores relaciones, lo que nos abre nuevas oportunidades que puede favorecer nuestras finanzas personales.

Las cinco emociones que recomendamos poner en práctica son:

- ✓ La gratitud;
- ✓ La esperanza,
- ✓ El amor,
- ✓ La inspiración
- ✓ Gozo y placer.

Los invitamos que visiten nuestra página en www.soyemprendedora.com.mx

Mary Paz Herrera D.