

PSICOLOGÍA POSITIVA

Facultad Ciencias del Trabajo

Carlos Guillén Gestoso
Universidad Cádiz



“La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas. Pretende descubrir y promover los factores que permiten prosperar a las personas y a las comunidades”

Martin Seligman (1999)



<http://www.psicologiapositiva.org>

<http://www.psicologiapositiva.org>
Martin Seligman (1999)

PSICOLOGÍA POSITIVA

Comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano

Objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías.

Insiste en la construcción de competencias y en la prevención.

EMOCIONES POSITIVAS

Generan las condiciones adecuadas para poder desarrollar las habilidades psicológicas necesarias para generar vínculos entre personas y el aprendizaje de conductas de ayuda.

El afecto positivo se relaciona con una estructura cognitiva abierta y flexible y con la habilidad para integrar distintos tipos de información.

Emociones positivas deshacen los efectos negativos que provocan las emociones negativas, lo que iría asociado a un menor desgaste del sistema cardiovascular y con ello a un mejor estado de salud

EFFECTOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Cuando el estado de ánimo es bueno, el juicio tiende a ser estable, tanto con uno mismo como con los demás

El estar alegre incrementa los recuerdos agradables que corroboran y consolidan nuestro bienestar

Generan formas de pensamiento más flexibles

Se tiende a ser más creativo

Incrementa la AUTOEFICACIA

CRISIS

Descripción de un estado

Valorar Elementos diversos positivos y negativos

Gestión de un cambio

CONFLICTO COMO OPORTUNIDAD

- **REFLEXIÓN SOBRE LA PRÁCTICA**
- **REFLEXIÓN SOBRE LAS RELACIONES Y LAS REDES DE COMUNICACIÓN**
- **POSIBILIDAD PARA EFECTUAR NUEVOS APRENDIZAJES**
- **DESARROLLAR AUTOESTIMA**

BIENESTAR Y SALUD

Las respuestas a los cambios, a las demandas de flexibilidad, a la incertidumbre solicita a las personas que movilicen recursos de Afrontamiento (Bienestar Psicológico)

Por tanto se pone en relación:

Flexibilidad elevada

**Inseguridad de los
comportamientos**

**Incertidumbre sobre
procedimientos**

y

Bienestar, salud

PSICOLOGIA POSITIVA Y SUS RECURSOS

Relación con el optimismo, el humor, resiliencia y las emociones positivas en los estados físicos de salud se alza como uno de los puntos clave.

Optimismo es una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro y con gran relación con la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar.

Resiliencia como poder aprender de las experiencias e incluso encontrar beneficios en ellas, con las emociones positivas contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente ante la adversidad y ayudan a generar resistencia psicológica.

COMPETENCIAS EMOCIONALES

- 1. Autoconciencia emocional**
- 2. Autoregulación emocional**
- 3. Automotivación personal**
- 4. Empatía**
- 5. Competencias sociales**

RESILIENCIA

Capacidad de una persona para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

La resiliencia es una característica que se puede aprender como producto de una interacción positiva entre el componente personal y ambiental de un individuo.

GESTIONAR LA RESILIENCIA

Ser uno mismo

Aceptación y No Resignación (Aceptación) de las Dificultades

Buscar el significado de los Eventos

Transmitir Influencia Positiva en el Entorno

FACTORES Y ENTORNOS AVORABLES DE LA RESILIENCIA

- Relaciones interpersonales de apoyo y confianza.
- Existencia de expectativas racionales y metas apropiadas.
- Apertura de oportunidades de participación.
- Buen sentido del humor.
- Reforzamiento de la autoestima.

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS RESILIENTES

- Alto nivel de competencia.
- Buenos estilos de afrontamiento.
- Autoestima estable.
- Autonomía e independencia.
- Motivación para cumplir metas.
- Actitud positiva.
- Adecuado manejo ante el estrés.

RECURSOS DE LA RESILIENCIA

AUTOEFICACIA

- Procesos que regulan relación entre el conocimiento y la acción se centran en el pensamiento autorreferente.
- Principal efecto de la autoeficacia es que determina la acción, bajo el cual se engloba la conducta manifiesta, los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales.

HUMOR

- Estado afectivo.
- De carácter temporal.
- Que regula la conducta en cuanto predispone para la realización de una cosa.
 - Buen o mal humor.

APOYO SOCIAL

A mayor nivel de apoyo social menor malestar psicológico, y a menor grado de apoyo social mayor incidencia de trastornos.

**SI NO VELAMOS DE NOSOTROS
MISMOS NO LO HAREMOS DE LOS
DEMÁS**

(Ernesto Sábato)