Martes 23 de septiembre de 2008

Investiga la psicología positiva las características de la felicidad

UIA impartirá diplomado en la materia con expertos internacionales

Comúnmente al hablar de la historia de la psicología se hace referencia a "la historia del déficit, con temas de estudio como traumas y neurosis", por lo que la psicología positiva surge como una alternativa seria para estudiar de forma científica el bienestar y las características que guardan las personas felices, aquellas que están más satisfechas con su vida.

Esto lo señaló la doctora Margarita Tarragona Sáez, coordinadora del Diplomado en Psicología Positiva que la Universidad Iberoamericana impartirá desde el 17 de octubre por medio de su Dirección de Educación Continua.

En éste se contará con la participación de investigadores como Caroline Millar, de la Universidad de Nueva York; Jeanne Nakamura, de la Universidad de Claremont; Nansook Park, de la Universidad de Rhode Island; James Pawelski, de la Universidad de Pennsylvania, y Christopher Peterson, de la Universidad de Michigan, entre otros invitados expertos en el tema.

El otro lado de la moneda

Esta rama de la psicología, que se formó hace más de 30 años, fue bautizada como tal apenas hace una década, en Akumal, Quintana Roo, donde un grupo de estudiosos decidió llamarla de esta forma, recordó la académica de la UIA.

En esa época el entonces presidente de la prestigiada American Psychological Association, Martin Zeligman, quiso aprovechar su puesto de

liderazgo para dar un impulso positivo a la psicología, invirtiéndole fondos y recursos a investigar “el otro lado de la moneda, aquello que hace que la gente se sienta bien”, señaló la doctora Tarragona.

Seriedad para estudiar la felicidad

“Claro que hay quienes creen que la psicología positiva es algo así como el club de los optimistas o que se trata de algo light, pero no lo es, pues se estudia en las universidades más serias del mundo, como la de Pennsylvania, la de California y Harvard”.

La psicología positiva ha encontrado que una forma importante de potenciar la felicidad de las personas es identificar sus fortalezas personales, para impulsar a los sujetos a usarlas de distintas maneras.

Por ejemplo, si la creatividad es una herramienta propia que se usa en el trabajo cotidiano, como puede ser en el caso de diseñadores o periodistas, se le pide a la persona que utilice esa capacidad en otro terreno, como puede ser su relación de pareja, lo cual mejora el nivel de satisfacción de la persona, comentó.

En busca del bienestar

La experta de la UIA destacó que si bien no existe una receta para hallar la felicidad, la psicología positiva ha encontrado que existen características comunes que comparten las personas felices. De esta forma, se puede decir que hay cuatro caminos importantes para alcanzar un estado de felicidad:

1.- El simple goce de los placeres sensoriales, desde los más básicos y hasta los más sofisticados como pueden ser el disfrutar de un atardecer o el escuchar música. “El saborear las cosas nos hace más felices y el crear recuerdos de las experiencias y compartirlas, por medio de una tarjeta postal, la compra de un recuerdo o la escritura de un diario, hace que las disfrutemos más”, apuntó la doctora.

2.- El hedonismo pos sí solo no es suficiente. Al poner en juego nuestras habilidades y aprender a fluir con ellas, estando involucrado de forma activa, se acumulan "experiencias óptimas" y por consecuencia se es más feliz.

3.- La trascendencia hace que nuestra vida sea parte de algo mayor que nosotros mismos. El no vivir centrados en nosotros y el ayudar a los demás es una de las mayores inyecciones de felicidad, señaló la académica de la UIA, quien subrayó que por medio de estudios se ha comprobado que cuando las personas ayudan o dan algo de sí a los demás, su centro de placer cerebral se activa.

4.- Cultivar las relaciones interpersonales positivas, pues estas son características de casi todas las personas que se consideran felices.

Enfocada en el funcionamiento óptimo de las personas, así como en el descubrimiento y promoción de los factores que hacen vivir plenamente a las personas, la psicología positiva será motivo de un diplomado que la Universidad Iberoamericana Ciudad de México impartirá desde el 17 de octubre.

El Diplomado en Psicología de la Universidad Iberoamericana estará dirigido a profesionistas de la psicología, administración, coaching, recursos humanos, educación, medicina y comunicación, entre otras.

Para solicitar una entrevista o mayor información sobre este tema, favor de comunicarse con:
Jorge Tovalín
Dirección de Comunicación Institucional
UIA Ciudad de México
jorge.tovalin@uia.mx
TEL. 52 (55) 5950 4000 Ext. 7598
Para informes sobre el curso e inscripciones, consulte
www.diplomados.uia.mx

oOo