



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

**UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
ESCUELA DE PSICOLOGIA CLINICA**

TEMA:

“PSICOLOGÍA POSITIVA”

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO
DE PSICOLOGIA CLINICA**

AUTOR:

MARIA FERNANDA VINTIMILLA

DIRECTOR:

LCDO. ALBERTO ASTUDILLO

CUENCA, ECUADOR

2.007

DEDICATORIA

El presente trabajo monográfico está dedicado a mis padres, Oswaldo y Sonia por su paciencia y de apoyo para que llegue a ser una profesional, ¡Gracias padres amados!, a mis hermanos, que con su ternura y compañía me brindan tranquilidad, También un agradecimiento infinito a Dios, porque a pesar de que ha habido momentos en que me he olvidado de él, él jamás se ha olvidado de mí. Gracias a todos.

AGRADECIMIENTOS.

En la realización de mi trabajo final de graduación tengo muchas personas a las que quisiera mencionar como colaboradoras de una u otra manera en mi monografía, pero quisiera comenzar mencionando a mi Director de monografía el Lcdo. Alberto Astudillo que con su carácter paciente pero al mismo tiempo exigente, a estado ayudándome continuamente , y me ha servido de guía en la elaboración de este trabajo bibliográfico. Al mismo tiempo quiero agradecer al resto de mis profesores que con sus enseñanzas y trabajo abnegado han logrado que me sitúe en el lugar en el que estoy finalizando mis estudios universitarios

También quisiera mencionar a mis padres que sin su apoyo incondicional no hubiese podido llegar a hacer realidad mi sueño de ser una profesional. A mis amigos y amigas que en todo este tiempo me han brindado su cariño y compañía durante este largo trayecto universitario que llego a su fin.

A mis queridas compañeras que junto a mi han estado luchando para conseguir esta meta que algún día hace cinco años nos propusimos llegando en una posición de “chucaras” a la universidad sin saber que por fin íbamos a lograr lo que tanto sacrificio nos costo. Gracias por todo compañeras queridas.

Y para finalizar agradezco de manera especial a mi novio Pedro por darme día a día ánimos necesarios y sentimientos de cariño y amor incondicional en los momentos que me debilitaba o me sentía cansada ... Gracias mi amor.

INDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	1
Capitulo 1	
1.1 La Psicología Positiva.....	4
1.2 Cuál es el significado de autoestima para la Psicología Positiva.....	5
1.3 La resiliencia.....	6
1.4 El origen de la resiliencia.....	7
1.5 ¿Cómo actúa la Psicología Positiva dentro de la Psicología Clínica?....	7
Capitulo 2	
1.1 Salud y Psicología Positiva.....	13
1.2 la resiliencia en la Psicología de la Salud.....	16
1.3 El optimismo.....	18
Capitulo 3	
Emociones Positivas.....	22
1.1 División de las Emociones Positivas.....	23
1.2 Ejemplos de Emociones Positivas para la Psicología Positiva y de la Salud.....	25
1.3 ¿De que depende la “Felicidad” para la Psicología Positiva?.....	27
1.4 Principal propuesta de la Psicología Positiva?.....	30
1.5 Áreas en donde trabaja la Psicología Positiva?.....	32
Conclusiones.....	35

RESUMEN

La Psicología Positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología . El objetivo de este interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no solo ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen los individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la mas rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud.

La Psicología Positiva representa un nuevo punto de vista desde el que entender la psicología y la salud mental que viene a complementar y apoyar. En síntesis, la Psicología Positiva se refiere al intento de utilizar la metodolog{ia de la Psicología Positiva para investigar como se puede mejorar la calidad de vida de las personas “normales”

ABSTRACT

Positive Psychology is a branch of Psychology that has recently made its appearance and is trying to understand, through scientific research, the processes underlying the human being's positive qualities and emotions which have been ignored by Psychology for a long time.

The object of this interest is no other to contribute new knowledge about the human psyche not only to help solve mental health problems that affect individuals, but also to reach a better quality of life and well-being: all that without getting away from the most rigorous scientific methodology characteristic of any health science.

Positive Psychology represents a new point of view from which to understand Psychology and mental health with which it complements and supports.

Summing up, Positive Psychology attempts to use the methodology of Scientific Psychology to investigate the way to improve "normal" people's quality of life.

INTRODUCCION

Durante los últimos 50 años la Psicología se ha dedicado a resolver múltiples padecimientos psíquicos. Si bien los resultados no han sido negativos, es preciso operar un cambio de enfoque que ponga el acento en las emociones positivas, en las fortalezas del sujeto, en promover el potencial humano y no solo en destacar el daño ya infligido.

En este contexto se hace referencia a la Resiliencia entendida como una respuesta global del sujeto en la que se ponen en juego mecanismos protectores que le permiten resolver situaciones problemáticas, adaptarse de un modo positivo en contextos de adversidad y, mas aun, salir fortalecido. Se hace referencia a la necesidad de identificar no solo factores de riesgo, sino también factores protectores, y se desarrolla un modelo triárquico de resiliencia: atributos individuales, familiares y características del contexto social en el que el sujeto está inmerso.

Se analiza cómo las investigaciones en Resiliencia han cambiado el modo de percibir los temas y problemas de la condición humana: de un modelo de riesgo basado en la enfermedad y en los síntomas, se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y recursos que el sujeto tiene en sí mismo y en su entorno.

Se concluye que este nuevo enfoque - en la capacidad de resistencia - desde la Psicología Positiva, en tiempos de empobrecimiento y exclusión, constituyen una posibilidad de afrontamiento de las inequidades de la sociedad actual.

En el presente trabajo se va a exponer los diferentes conceptos de esta nueva corriente llamada Psicología Positiva así como los orígenes de esta tomando en cuenta las propuestas y corrientes de esta nueva área emergente de la Psicología Clínica. Así como también la relación que tiene con las emociones positivas y negativas, como estas han ido evolucionando según las investigaciones e hipótesis que han surgido a partir de sus inicios.

La psicología Positiva plantea una estrecha relación con la salud mental física y social, y propone el estudio de las personas que aseguran ser felices y saber como lo logran, mediante fortalezas y virtudes que mejoran la calidad de vida de los seres humanos. Debido a la poca bibliografía sobre la Psicología Positiva, por ser una corriente nueva se trata de dar al lector una visión introductora a esta nueva corriente.

CAPITULO I:
UNA INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1.1 La Psicología Positiva

La psicología positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología. El objeto de este interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen los individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud.

La psicología positiva representa un nuevo punto de vista desde el que entender la psicología y la salud mental que viene a complementar y apoyar al En síntesis, la Psicología Positiva se refiere al intento de utilizar la metodología de la Psicología científica para investigar cómo se puede mejorar la calidad de vida de las personas "normales".(Vázquez, 2003). Hasta finales del pasado siglo XX, la Psicología se ha orientado fundamentalmente a investigar y modificar los "puntos débiles" de las personas, es decir la Psico-patología.

A partir de los inicios del siglo XXI ha surgido una nueva línea que trata de orientarse hacia los "puntos fuertes", es decir, hacia todo aquello que nos lleva auto realizarnos como personas. Esto incluye cuestiones tales como la resiliencia, el optimismo, la inteligencia emocional, el "fluir", la "felicidad subjetiva", la espiritualidad, las relaciones afectivas, el altruismo...etc. (Seligman, 2000)

Qué NO es la Psicología Positiva

La Psicología Positiva no es un movimiento filosófico ni espiritual, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. No es un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad. No pretende ser un abrigo bajo el que arropar creencias y dogmas de fe, ni siquiera un camino a seguir por nadie. La Psicología Positiva no debe ser confundida en ningún caso con una corriente dogmática que pretende atraer adeptos ni seguidores, y en ningún caso debe ser entendida fuera de un riguroso contexto profesional. (Weinstein. M. 2006)

1.2 Significado de autoestima para la Psicología Positiva

La autoestima es el aspecto evaluativo del autoconcepto y corresponde a una visión general de sí mismo como valioso o no valioso. La autoestima se relaciona con las creencias personales sobre las propias habilidades, las relaciones sociales y los logros futuros. Las personas que tienen una alta autoestima suelen sentir su vida más satisfactoria y productiva, en tanto que las personas con baja autoestima suelen experimentar mayor malestar psicológico, timidez, depresión y soledad.

Existen diferencias por género en cuanto a las fuentes de la autoestima: las mujeres estarían más influenciadas por las relaciones interpersonales y los hombres por el éxito objetivo. La evidencia empírica es suficiente para afirmar que una alta autoestima es vital para una buena salud mental. (Allport, 1961)

RESILICENCIA Y PSICOLOGÍA POSITIVA

1.1 La Resiliencia

La Psicología Positiva apunta a ofrecer un nuevo abordaje psicológico de las potencialidades y virtudes humanas por medio del estudio de las condiciones y procesos que contribuyen para la prosperidad de los individuos, grupos e instituciones. El concepto de resiliencia, a su vez, se acerca al movimiento de la Psicología Positiva, porque enfatiza la superación de adversidades – importante aspecto saludable del desarrollo humano. El presente trabajo tiene como objetivo hacer un relevamiento de trabajos publicados en Brasil sobre resiliencia y psicología positiva en el período de 1995 a 2005. Investiga, también, referenciales teóricos que están siendo utilizados por los investigadores brasileños en esta área.

Inicialmente, han hecho una búsqueda y se verificó que no hay escritos equivalentes a la Psicología Positiva y resiliencia. Fue utilizado, por lo tanto, estos términos en la biblioteca virtual en salud una base de datos de trabajos científicos. Hicieron, por lo tanto, un refinamiento buscando apenas artículos científicos en el área de la psicología brasileña. Para hacer la búsqueda fueron utilizadas las siguientes palabras-claves: resiliencia y Psicología Positiva. Así, ha hecho un relevamiento del número de trabajos publicados en cada año. Después de la lectura de los materiales, se categorizaron los referenciales teóricos utilizados por los autores. Los resultados demostraron que hay publicaciones sobre estos temas desde 1995 y que ellas están creciendo cada año. (Seligman 2006)

1.2 Origen de la “Resiliencia”:

“En 2004, 2003 y 1999, fue descubierto el mayor número de artículos por año: seis. Este número puede aún ser considerado muy bajo si es comparado con el total de artículos publicados en Brasil cada año. Con el termino Psicología Positiva sólo un trabajo fue descubierto, publicado en 2003. Los referenciales teóricos utilizados por los autores de los trabajos publicados fueron principalmente el abordaje ecológico del desarrollo humano de Bronfenbrenner. Estos datos evidencian que así como en la psicología internacional, que despierta creciente interés de psicólogos e investigadores de todo el mundo.” (Pérez., 2003).

1.3 La psicología positiva dentro de la Psicología Clínica

En general la psicología clínica tendió a estudiar al hombre dentro de la perspectiva de la Psico Patología o enfermedad mental, lo cual era lógico, porque hay un objetivo común en los psicólogos aplicados que es el alivio del sufrimiento humano. Sin embargo, salvo en los estudios de evaluaciones psicológicas, en que se establecen cuáles son los puntajes estandarizados para las personas normales, se desestimó el estudio de la comprensión de otros patrones de las personas, que contribuyen a su felicidad, aumentar sus fortalezas y virtudes y su bienestar general.

Aún más grave, la doctrina de Freud, que tanta influencia tiene en nuestro medio, llega a sugerir que toda la civilización, incluida la ética, la ciencia, la religión, etc., y todos los aspectos positivos de las personas, como las virtudes, fortalezas, generosidad, etc., son mecanismos de defensa contra conflictos básicos no resueltos relacionados con la sexualidad en la infancia.

Al reprimir esos conflictos debido a la angustia que provoca, ésta se transforma en energía que genera la civilización y todos los aspectos positivos de la personalidad, por lo cual ellos quedan devaluados como características no genuinas. Entonces, los psicólogos con orientación psicoanalítica, suelen analizar a las personas a partir del trauma, el conflicto, la depresión, la angustia de muerte, etc. Sin embargo, no existe prueba empírica alguna que el desarrollo de la civilización y de las fortalezas y virtudes de las personas, como así sus capacidades para enfrentarse ante las adversidades de la vida, tengan origen en motivaciones negativas.

La orientación psicoanalítica se ha reflejado intensamente en nuestro medio también para la comprensión del paciente en plan de hemodiálisis periódica. Esto se revela en los trabajos presentados en Congresos y publicaciones donde el paciente se ve desde esa perspectiva. Sin embargo, la psicología cognitiva-comportamental, y actualmente la psicología positiva o psicología salugénica tienen una perspectiva completamente distinta de la psicología clínica.

La Psicología Cognitiva comportamental que se denomina psicología de la salud para la especialización en problemas de la salud física, es un área donde confluyen contribuciones específicas de distintos conocimientos científicos (ej.: psicología básica y clínica, Psicobiología y Psiconeuroinmunología, etc.) que tiene como objetivos la promoción y el mantenimiento de la salud, como así también la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Por otra parte, la psicología positiva es un enfoque prometedor que se está integrando a la psicología de la salud, reafirmando sus logros y ampliando aún más las perspectivas de intervención.

Este trabajo se limitará a presentar las características principales del enfoque de la psicología positiva, algunos hallazgos en esta línea relacionados con la salud y cómo se podría proyectar hacia el tratamiento de pacientes con hemodiálisis crónica.

La Psicología Positiva ha surgido por el intento de utilizar la Psicología Científica para investigar como se puede mejorar la calidad de vida no solo de aquellas personas que sufren algún tipo de neurosis sino también a los pacientes completamente normales. Es claro que la resiliencia no se desarrolla en todos los individuos de la misma forma y que cada uno tiene diversas maneras de desenvolverse y adquirir capacidades para superar sus problemas que según Kolb (1973) por lo cual es necesario dejar claro que cada cual forma sus capacidades y elige como desarrollarlas. La resistencia puede manifestarse por tanto en silencios, negaciones, evasiones y hasta situaciones embarazosas e intensas reacciones emocionales. La resistencia sirve como mecanismo de defensa contra la angustia que surge cuando el individuo percibe en él los sentimientos y los impulsos que repudia.

En este capítulo se va a realizar una propuesta conceptual relacionando Salud y Psicología Positiva revisión bibliográfica sobre las intervención de la Salud en el ámbito psicológico. El objetivo de este capítulo es entender los principales conceptos, sus procedimientos para lograr tener una comprensión clara acerca de este enfoque hacia la Psicología de la Salud. La psicología es la ciencia que aborda el comportamiento de los organismos, para lo cual recurre al método científico para estudiar las variables que influyen en la conducta de las personas a nivel cognitivo, emocional y motor. La salud es un concepto que se define como el completo estado de bienestar biopsicosocial auto percibido y se refiere al adecuado funcionamiento de las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del individuo.

CAPITULO II:
PSICOLOGÍA DE LA SALUD

2.1 SALUD Y PSICOLOGÍA POSITIVA

La buena salud objetiva guarda escasa relación con la sensación de bienestar. Importa más la percepción subjetiva de nuestro estado de salud y la valoración de la salud en forma optimista. Cuando una enfermedad es discapacitante, grave y duradera, apenas disminuye la satisfacción en la vida. Incluso las personas que ingresan a un hospital con una enfermedad crónica, como cardiopatías, incrementan el estado de bienestar a lo largo del año siguiente a la internación.

Además, enfermos de cáncer graves difieren en forma ligera en los puntajes globales de bienestar, comparado con sujetos objetivamente sanos.(Breetvelt, 1991). En cambio, la sensación de bienestar disminuye considerablemente en personas con cinco o más problemas de salud (Baldini ,1994). El optimismo, un sentido de control personal y la habilidad para encontrar significado a las experiencias de la vida se asocian a una mejor salud mental. (Seligman., 1998).

Se ha hallado que estas variables también mejoran la progresión de enfermedades, aumenta la sobrevida en pacientes terminales e influyen sobre la salud en general. Peterson, Seligman y Vailant (1988), en un estudio longitudinal de 35 años, encontraron que los sujetos que poseían, a los 25 años un estilo explicativo pesimista (la creencia de que los eventos malos son causados por factores estables o permanentes, globales e internos y que los buenos son causados por factores casuales, transitorios, específicos y externos), fueron menos saludables en su vida posterior que aquellos que tenían explicaciones optimistas a los eventos que les ocurrían.

Esta correlación la halló a partir de los 45 años, edad en que el organismo comienza a declinar. Un factor que resultó correlacionar positivamente con una mejor progresión de la enfermedad y con una mejor calidad de vida son las llamadas "ilusiones positivas". Se trata de enfermos que tienen una visión optimista de la enfermedad, más que realistas. Por ejemplo, Taylor, Kennedy, Reed, Bower y Gruenewald (2000) hallaron que las ilusiones positivas en enfermos de SIDA y cáncer correlacionó positivamente con un aumento en la supervivencia comparada con aquellos que tenían una visión realista de su enfermedad.

Esta creencia no correlacionaba con las evidencias empíricas de las pruebas de laboratorio o la sintomatología. Estos pacientes, aún cuando recibían informes que revelaban un aumento de la enfermedad, solían reaccionar con expresiones que indicaban creencias de control de la situación, daban poca importancia a los hechos concretos o no se concentraban en los síntomas. Además, aquellos pacientes que le daban un significado trascendente a la vida o a la enfermedad o que se distraían, tenían también una progresión más lenta de la enfermedad comparada con enfermos que tenían una percepción objetiva de la misma.

Los pacientes de SIDA que tuvieron una aceptación realista de la enfermedad murieron nueve meses antes que aquellos que tuvieron una ilusión de control. Este estudio controló un rango alto de factores predictores de supervivencia, como edad, educación, niveles de CD4, de las células helpers, etc.

Este desconcertante poder que parece tener una visión poco realista de la enfermedad es importante tenerlo en cuenta a la hora del trabajo clínico con sujetos que padecen enfermedades graves y crónicas. El proceso o el mecanismo subyacente a este fenómeno se desconoce, aunque se conjetura que estos pacientes padecen menos estrés, por consiguiente, tienen una mejor respuesta inmunológica y una mejor predisposición a tener hábitos de vida sanos.(Bentosela, 1995, Mustaca, 2001). Estas investigaciones cambiarían la idea tradicional en psicología de la salud comportamental que supone que el conocimiento de la realidad permite un mejor afrontamiento. Al menos en casos de enfermedades graves parece que eso es perjudicial.

Quizá habría que hacer un balance entre el conocimiento de la enfermedad y la estimulación en el desarrollo de formas de pensamiento guiado hacia una ilusión de control, hacia una postura filosófica hedonista o darle un sentido a la enfermedad, o a la vida actual. Este campo de investigación es reciente como para sacar conclusiones y para que esto no quede en el terreno de la especulación se deberían realizar más trabajos empíricos. Desde el primer momento, la “Psicología Positiva” tuvo un enorme impacto entre los profesionales de la salud mental, que algunos no tardaron en calificar de “revolución”. Seligman en una reciente visita a Madrid que muchos psicólogos siempre habían echado en falta esta dimensión de su trabajo:

“Llevo muchos años dando conferencias, pero ahora es la primera vez que me sucede que provocho ovaciones verdaderas entre el público, o incluso el llanto de profesionales de la psicología que reconocen una vocación que sienten que se les robó. A muchos psicólogos les atrajo esta disciplina porque querían ayudar a la gente normal a ser más feliz, y no sólo ayudar a los enfermos mentales a ser menos miserables.”(Seligman.C, 2000)

En cuanto al apoyo financiero, Seligman afirma que “nunca ha sido tan fácil para mí conseguir fondos para un proyecto académico”. (Seligman, 2004). En pocos años se ha creado una red internacional con miles de miembros, y ya son unos cien los cursos universitarios que se imparten en esta nueva materia. Los psicólogos positivos han desarrollado un impresionante arsenal de herramientas metodológicas, una sólida base de datos empíricos y teorías cada vez más fundamentadas

2.2 Intervención de la resiliencia en la Psicología de la Salud

Uno de los conceptos de la Psicología Positiva es el de resiliencia . En física, resiliencia es la capacidad de los materiales de volver a su forma, cuando éstos son forzados a deformarse. Trasladado al campo psico-social, es la capacidad para enfrentar situaciones difíciles, sobreponerse y salir fortalecido, en vez de debilitado, por la experiencia de adversidad.

Los primeros proyectos de investigación sobre resiliencia se concentraron en el ámbito educativo y en programas sociales. En La Haya, Holanda, la Fundación Ernest van Leer estudia y desarrolla el concepto de resiliencia desde hace, aproximadamente, dos décadas. El concepto de resiliencia es también el eje central de la Multicultural Mental Health Australia, que define a la salud mental como la flexibilidad o resiliencia emocional y espiritual que capacita a los hombres a disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor, los sufrimientos y las decepciones (Health Education Authority Australia, 1997).

Investigaciones realizadas en veintisiete lugares, distribuidos en veintidós países diferentes, demostraron que no hay relación entre el nivel socio-económico, inteligencia, clase social y la resiliencia. Más bien correlaciona con una percepción optimista de la vida, con la capacidad de ver los aspectos positivos de las experiencias adversas y neutralizar los negativos mediante un buen enfrentamiento y una alta estabilidad emocional.

La resiliencia es una característica que se puede aprender y se desarrolla cuando no existe espontáneamente en el individuo, gracias a una serie de factores protectores que la sostienen y que contrarrestan el efecto perjudicial de la adversidad o de la enfermedad. Se apunta a identificar y desplegar las competencias y recursos con los que cuentan las personas, estimular la autoestima y una concepción positiva de sí mismo y del entorno, generar conductas adecuadas de resolución de problemas, y el convencimiento de tener algún grado de control sobre la propia vida, reconocer las limitaciones que hay que aceptar, así como también promover la formación de redes de apoyo.

La intervención para aumentar la resiliencia no significa negar la existencia de conflictos, sino estimular a las personas para que pongan en juego su capacidad para que puedan solucionarlos de un modo adaptativo. La comunidad internacional se ha entusiasmado y comprometido mucho con esta perspectiva porque resulta fecunda y enriquecedora del potencial humano, ya que la realidad muestra que no todas las personas sometidas a situaciones críticas sufren enfermedades o cuadros psicopatológicos, por el contrario, hay personas que superan la situación y logran capitalizar esa experiencia. (Fernandez . E, 2004)

2.3 Optimismo:

El optimismo es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la psicología positiva. Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.

El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia , descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir. La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte –el pesimismo- radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos e, incluso, a tener mejor estado de salud física. De hecho, uno de los resultados más consistentes en la literatura científica es que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes. (Seligman. 2006.)

La Psicología de la Salud basa sus fundamentos en las experiencias de vida de todo tipo de personas, siendo la salud un punto clave para el estudio del bienestar mental humano. Así como también nos muestra la influencia de los diferentes estados de ánimo de las personas, las cuales son decisivas en el momento de encontrarse algún tipo de enfermedad física . Llegando a la conclusión que existe un estrecho lazo entre la Salud Mental y la Salud Física, ya que estas utilizan como instrumento de relación a esta nueva corriente llamada Psicología Positiva. Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudar a tratar situaciones estresantes.

En este capítulo se va a conocer la influencia de las emociones sobre el comportamiento humano según la Psicología Positiva, ya que este tipo de Psicología, tiene como fundamento las emociones y habrá que clasificarlas para su entendimiento. se tratará el tema de la felicidad y como esta participa dentro de los afectos. También se dará a conocer las propuestas más importantes de la Psicología positiva. La emoción no es un fenómeno simple, sino que muchos factores contribuyen a ello. Izard declaró que una definición completa de emoción debe tener en cuenta el sentimiento consciente de la emoción, los procesos que ocurren en el sistema nervioso y en el cerebro y los modelos expresivos observables de emoción.

CAPITULO III
EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIONES POSITIVAS :

Para Scherer la emoción puede describirse también como la interfaz del organismo con el mundo exterior, señalando tres funciones principales de las emociones:

- a) Reflejan la evaluación de la importancia de un estímulo en particular en términos de las necesidades del organismo, preferencias, intenciones...
- b) Preparan fisiológica y físicamente al organismo para la acción apropiada.
- c) Comunican el estado del organismo y sus intenciones de comportamiento a otros organismos que le rodean.

Emoción y estado de ánimo son conceptos diferentes: mientras las emociones surgen repentinamente en respuesta a un determinado estímulo y duran unos segundos o minutos, los estados de ánimo son más ambiguos en su naturaleza, perdurando durante horas o días. Las emociones pueden ser consideradas más claramente como algo cambiante y los estados de ánimo son más estables.

Aunque el principio de una emoción puede ser fácilmente distinguible de un estado de ánimo, es imposible definir cuando una emoción se convierte en un estado de ánimo; posiblemente por esta razón, el concepto de emoción es usado como un término general que incluye al de estado de ánimo. Más allá de emociones y estados de ánimos está el rasgo a largo plazo de la personalidad, que puede definirse como el tono emocional característico de una persona a lo largo del tiempo.

Muchos de los términos utilizados para describir emociones y sus efectos son necesariamente difusos y no están claramente definidos. Esto es atribuible a la dificultad en expresar en palabras los conceptos abstractos de los sentimientos, que no pueden ser cuantificados. (Scherer 2003)

1.1 División de las Emociones:

Las emociones y sensaciones placenteras se dividen en aquellas que se refieren al pasado, al presente y al futuro. La Psicología Positiva recomienda las siguientes técnicas para maximizar su frecuencia e intensidad:

Satisfacción con el pasado

- Aprende y practica el arte del perdón
- Dedicar 5 minutos cada noche, antes de acostarte, a escribir en una hoja hasta 5 aspectos o eventos de tu vida por los que te sientes agradecido/a.
- Cada año, a principios de Enero, repasa el año precedente y evalúa cada ámbito de tu vida (amor, trabajo, diversión, etc...). Trabaja el resto del año en los aspectos más flojos.

Placer en el presente

- Regálate pequeños placeres a lo largo del día. Trata de sorprenderte, o mejor aun, contagia en tu hogar o lugar de trabajo la costumbre de sorprenderse unos a otros con pequeños regalos de afecto y placer.
- Comparte los placeres con los demás, recuérdalos con fotos mentales o reales y afina tu percepción de las sensaciones y sentimientos positivos.
- Aprende a ser plenamente consciente de lo que te sucede mediante la meditación, el yoga u otras técnicas similares.
- De vez en cuando, dedica un día entero a disfrutar de tus cosas favoritas. Planifícalo con antelación y con todo detalle, y no dejes que el trajín habitual te distraiga de ello.

Satisfacción con el futuro

- Combate el pesimismo aprendiendo a discutir tus propias creencias negativas contigo mismo/a.

Las emociones positivas son un recurso que podría fortalecer o desarrollar el comportamiento resiliente en edad infantil. Esta hipótesis de trabajo se sustenta en estudios previos que sostienen que experimentar emociones positivas favorece el pensamiento creativo para la solución de problemas interpersonales, promueve la flexibilidad cognitiva, reduce el riesgo en la toma de dediciones, promueve respuestas de generosidad y altruismo, aumenta los recursos intelectuales y contrarrestar las tendencias depresivas entre otras.

1. Otros autores sostienen que las características que posee un niño resiliente tienen que ver justamente con la flexibilidad cognitiva, con la capacidad creativa, con la capacidad para resolver problemas interpersonales, con la autoestima y los vínculos de apego con otros significativos. Por eso se cree que las emociones positivas podrían ser uno de los recursos y herramientas psicológicas necesarias para el desarrollo del comportamiento resiliente en la infancia. (Fernández,2004)

2. Ejemplos: “Emociones Positivas”

LA FELICIDAD

En general, la Psicología Positiva está comprobando que la felicidad no depende mucho de los factores externos. Se dice que la salud es lo primero, pero diversos estudios han demostrado que prácticamente no afecta el nivel de satisfacción vital. Incluso en casos extremos como las personas que se quedan parapléjicas después de un accidente, parece ser que a las pocas semanas ya predominan las emociones positivas, y que eventualmente vuelven a un nivel de satisfacción sólo ligeramente inferior al original.

Otros tópicos del bienestar como la educación, el clima, el aspecto físico o el sexo de la persona resultan ser igualmente irrelevantes. Algunas circunstancias externas sí tienen relación con la felicidad, pero mínima y no necesariamente causal: el matrimonio, la fe religiosa, residir en países democráticos y ricos (en comparación con dictaduras pobres), evitar ciertos sucesos traumáticos y el tener una vida social muy intensa.

En cualquier caso, es evidente que todas ellas, excepto quizás la última, son factores difíciles o imposibles de cambiar.

La felicidad duradera requiere desarrollar y aplicar las virtudes de la persona en los distintos ámbitos de la vida: trabajo, familia, ocio y relaciones. La Psicología Positiva ha comprobado que existen seis virtudes universalmente apreciadas por toda la humanidad:

LA SABIDURÍA Y EL CONOCIMIENTO

- Curiosidad, amor por el saber, espíritu crítico, originalidad, inteligencia social, perspectiva

EL CORAJE

- Valor, tenacidad, integridad

EL AMOR Y LA HUMANIDAD

- Generosidad y amabilidad, capacidad para amar y ser amado

LA JUSTICIA

- Sentido crítico y lealtad, ecuanimidad, liderazgo

MODERACIÓN

- Autocontrol, discreción y prudencia, humildad y modestia

TRASCENDENCIA

- Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, optimismo, espiritualidad, piedad, sentido del humor, entusiasmo

Cada persona debe descubrir su propio camino hacia la felicidad. Descubre las virtudes más características de tu propia personalidad y trata de aplicarlas siempre que puedas, a diario y en todo lugar. Puedes

3.3¿De que depende la Felicidad para la Psicología Positiva?

Desafortunadamente, es cierto que una buena parte de ella, aproximadamente un 50%, es hereditaria. Sin embargo, también está comprobado que podemos afectar dónde nos situamos dentro del “rango de felicidad” que la genética nos impone. Obtener estas mejoras supone, eso sí, un cierto esfuerzo. Los placeres inmediatos y “fáciles” –las drogas, el sexo, los dulces, la victoria, la televisión— pueden contribuir momentos maravillosos a nuestras vidas (la Psicología Positiva también enseña técnicas para saborear e intensificarlos al máximo). Sin embargo, no contribuyen a desarrollar una satisfacción vital duradera.

El secreto de la felicidad, al parecer, es algo que su descubridor moderno, el científico Húngaro-americano Mihalyi Csikszentmihalyi bautizo el “flujo”. Se trata de un estado natural de conciencia, un estado de “experiencia óptima” que se produce cuando conseguimos estar totalmente embebidos en la actividad que nos ocupa. Durante estos ratos nos olvidamos de los relojes e incluso dejamos de sentir el paso de las horas –para la persona que fluye, el tiempo “vuela”.

La violinista durante un concierto, el marinero con sus velas y la niña que juega no analizan lo que están haciendo. Se funden con la actividad misma y pierden la conciencia de su propia identidad. Simplemente “son”. Las situaciones que nos permiten fluir requieren un esfuerzo activo y concentrado. A diferencia de los placeres sensuales, como zamparse un cucurucho de chocolate, no se trata de consumir pasivamente sino de aplicar un conocimiento o una habilidad a un nuevo reto: una montaña que escalar, un enrevesado problema que resolver, un arriesgado discurso que pronunciar.

Los efectos también son distintos. Saborear un helado en una tarde de verano inmediatamente genera una serie de sensaciones deliciosas, pero que duran sólo hasta acabarse la punta del cucurucho (o incluso antes, si la persona se ha saciado). Tras ese fugaz destello de placer, no queda nada más que un bonito recuerdo, algo de energía física y quizás alguna carie o un poco de grasa acumulada.

Por el contrario, el escalador que fluye no es consciente de ninguna emoción positiva durante su escalada. De hecho puede experimentar momentos de tensión o incluso pánico antes de llegar a la cumbre, aunque al finalizar se dará cuenta de haber disfrutado y puede sentir ganas de repetir la hazaña. Pero al afrontar ese desafío, el escalador habrá aprendido algo nuevo, habrá realizado parte de su potencial, habrá crecido. El flujo es la señal de esa conquista psicológica.

Czikszenmihalyi, cuyo equipo ha realizado un seguimiento del flujo en la vida real de miles de personas, afirma que las personas que fluyen a menudo puntúan más alto que aquellas que fluyen poco en prácticamente todas las medidas de bienestar psicológico. Además, estas personas con los años desarrollan mejores relaciones sociales y tienen más éxito en sus vidas.

La receta para la felicidad que recomienda la Psicología Positiva es aparentemente sencilla: desarrollar las virtudes personales y aplicarlas en los distintos ámbitos de la vida para así maximizar los momentos de flujo . Sin embargo, como todos sabemos, escoger el camino del crecimiento, con su esfuerzo y sus riesgos, sobre la vía del placer inmediato, no resulta siempre tan fácil en la práctica. Y menos aun en una sociedad cada vez más hedonista y comodona, que nos brinda en todo momento cincuenta canales de televisión, una infinidad de destinos turísticos y un variadísimo menú de antojos culinarios, posibilidades que podemos disfrutar sin apenas mover el trasero excepto para posarlo en uno u otro acolchado asiento. La publicidad omnipresente, que según algunos estudios nos tienta 3000 veces al día con diversos atajos hacia el placer efímero, no facilita el trabajo.

A pesar de estos obstáculos en el camino hacia la felicidad, el hecho de disponer por fin de un mapa científicamente validado representa un importante primer paso, dado que gran parte de los occidentales del siglo XXI requieren el sello oficial de la Ciencia para tomarse en serio cualquier conocimiento. La revolución de la Psicología Positiva, aun en su infancia, no sólo promete ayudar a millones de individuos a realizar su potencial, sino que supone un hito significativo hacia el profundo cambio cultural y espiritual que muchos creemos urgente para nuestra civilización.

Finalmente una disciplina científica, utilizando métodos rigurosos y objetivos, comienza a dar la razón a las corrientes intelectuales que persiguen una vuelta a los valores esenciales compartidos por todas las culturas. Ojalá esta revolución académica sea sólo el preludeo de una revolución más amplia y profunda del espíritu humano. (Weinstein .M, 2006)

3.4 Principales propuestas de la Psicología Positiva:

La propuesta que brinda la Psicología Positiva es construir y reorientar ciertas concepciones psicológicas, especialmente en el ámbito clínico, ofrece como posibilidad abordar el estudio tanto de las debilidades como fortalezas que posee el individuo en el contexto en el que está inserto. Dentro de esta corriente se enfatiza la noción de Capital Psicológico, la cual hace referencia a un conjunto de factores y procesos que permiten a los individuos generar fortalezas personales para la protección, la supervivencia y el bienestar.

Dentro del ámbito clínico resulta relevante la promoción de factores como la capacidad de perdonar, los valores, el sentido del humor, la sabiduría, entre otros, que forman parte de la noción de este capital psicológico. El estudio realizado toma como objetivos explorar y describir la capacidad de perdonar y las concepciones que tienen de la sabiduría las personas que están realizando tratamiento psicoterapéutico; así como establecer la existencia de diferencias en cada una de estas variables según tipo de terapia –individual o grupal- y duración de la misma.

Se utilizaron en la recolección de datos la Escala sobre Capacidad de Perdonar (Casullo, 2004). Y un cuestionario de 34 ítems sobre la concepción de sabiduría (Casullo, 2005). La muestra es intencional y voluntaria. Se compone de 40 personas, todas ellas realizando psicoterapia. La mayoría son mujeres, con una media de edad de 37,9 años, s.d 9,8. Se analizaron los datos obtenidos distribuyendo los resultados de acuerdo al tipo de terapia referida y el tiempo de tratamiento de los sujetos. No se encontraron diferencias significativas en la capacidad de perdonar según tipo de terapia, ni se observó asociación estadísticamente significativa entre la capacidad de perdonar y los meses de terapia transcurridos.

En relación a la concepción de sabiduría, se identificó la existencia de diferencias de medias según el tiempo de tratamiento psicoterapéutico y algunas concepciones acerca de lo que consideran como sabiduría. Por ejemplo las personas que señalan *“Tener fe en lo que se hace”* e *“Intentar entender a los demás personas”*, han atravesado por un lapso significativamente más largo de tratamiento que los sujetos que no consideran como sabias ese tipo de conductas.

Por último, considerando el total de la muestra, se presenta un análisis cualitativo sobre las concepciones de sabiduría y las razones para perdonar, expresadas por los sujetos en base a preguntas abiertas.(Vázquez, 2003)

3.5 Áreas en donde trabaja la Psicología Positiva

La Psicología Perinatal es un área dentro de la Psicología en la que debería practicarse un enfoque de lo positivo. Con cierto desconcierto se advierte que en las maternidades hay pocos psicólogos trabajando con este criterio y que además el enfoque que subyace a las prácticas médicas parece dejar de lado lo individual de cada paciente y propone (muchas veces impone) prácticas estandarizadas que supuestamente previenen eventuales patologías o temidos desbordes.

Junto con la medicalización del parto se ha olvidado la importancia de los factores subjetivos, emocionales que se asocian a lo que debiera entenderse como el acto creativo más trascendente en la experiencia humana: nacer y parir, traer a una persona a este mundo. Muchos profesionales tienen además poca experiencia en atender la normalidad. Es importante tener en cuenta que cualquier patología se puede detectar teniendo en cuenta las diferencias respecto de la conducta normal en lugar de buscar sistemáticamente síntomas de patología.

Si la evolución del desarrollo Psicomotor del bebé es la correspondiente a su edad y en consecuencia este puede expresar sus capacidades, una madre suficientemente buena, registrará la experiencia de eficacia y adecuación en su rol de maternaje, siempre que esta actitud maternal logre activarse y desplegarse en los padres.

Por estas y otras razones el trabajo apunta a evaluar los recursos y capacidades de la madre, el padre y el bebé para acompañar las diferentes situaciones relativas al nacimiento, entendiéndolo y valorizándolo no solo como un hecho biológico sino incluyendo su dimensión significativa. (Allport, G.1961).

Las emociones positivas serían aquellas que producen una experiencias emocional agradable, como la alegría, la felicidad o el amor; mientras que las emociones negativas, serían aquellas que producen una experiencia emocional desagradable, como son la ansiedad, la ira y la depresión, las tres emociones negativas más importantes. Desde un punto de vista cognitivo de la evaluación y afrontamiento en relación con las emociones, diremos que las emociones positivas serán producidas por la evaluación de una situación como beneficiosa; y las emociones negativas, por la valoración de una situación como dañina. Estas emociones aparecen como reacción a una situación determinada y precisa que puede ser externa o interna; es decir, un evento concreto que acontece en el medio o bien, puede referirse a información procedente del propio individuo como pensamientos, recuerdos, sensaciones propioceptivas u otro tipo de información.

CONCLUSIONES

La Psicología Positiva no busca reemplazar los modelos basados en las debilidades sino que busca que se la reconozca como viable. Todo tratamiento psicológico junto con una actitud positiva promoverán los niveles de bienestar y elevarán los niveles de fortalezas de las personas. Es posible abordar una enfermedad compensándola es decir trabajar en un equilibrio dinámico que fortalece y hace crecer aquellos aspectos resilientes o factores positivos de la personalidad del sujeto o de los grupos. La psicología Positiva ofrece una reorientación y reconstrucción al Movimiento de la Psicología Clínica.

La psicología positiva constituye una posibilidad de afrontamiento de las inequidades de la sociedad actual. El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés asociándose a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud que van desde una simple enfermedad cardíaca hasta un cáncer. Las emociones se van a manifestar siempre a través de los sistemas o niveles diferentes, tanto como el nivel cognitivo, fisiológico y el motor. Para la psicología positiva la base del optimismo no son las frases positivas o imágenes, sino que se basa en la forma en la que pensamos las causas de las cosas, cada individuo tiene una forma personal de atribución causal.

La Psicología Positiva no aboga por la positividad, ya que entiende que si bien el pensamiento positivo posee muchas ventajas, hay ocasiones en las que el pensamiento positivo posee muchas ventajas, hay ocasiones en las que el pensamiento negativo lleva a una mejor certeza así es que la Psicología Positiva intenta lograr un equilibrio entre el pensamiento positivo y negativo. Para una diferenciación del pensamiento positivo del negativo se puede decir que este último se centra en la veracidad de los acontecimientos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Libros

ALLPORT, G.W. (1961). Psicología de la personalidad
Vera, B. (2004) Resistir y
rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática
desde la psicología positiva. *Revista de Psicología
Positiva.*

SELIGMAN Csikszentmihalyi .2000) Una invitación a la Psicología Positiva.

GUANG, Tapia Enrique. (2003). Taller: Avances en la práctica del proceso
psicoterapéutico de Psicología Positiva
Quito – Ecuador: .

WAINSTEIN, Martín. (2.006). Psicología de la Felicidad: Psicología clínica
Buenos Aires - Argentina: JCE Ediciones.

2. Diccionarios

CANDA, Moreno Fernando. (1999). Diccionario de Pedagogía y Psicología.
Madrid – España: Polígono Industrial Arroyomolinos

MONREAL, José. Océano color: Diccionario enciclopédico universal.
Barcelona – España: Ediciones Océano, S.A.

3. Páginas de Internet

1. Psicología Positiva

- Introducción a la Psicología Positiva
- Técnicas de Intervención.

Alicante. Comunidad Valenciana – España: Universidad de Alicante

2. SELIGMAN (2006) TERAPIAS POSITIVAS

Síntesis de los principales conceptos.

<http://www.monografias.com/trabajos15/terapia-positiva/terapia-positiva-estructural.shtml>

aberrueta@cesma.edu.mx

3. FERNÁNDEZ ENRIQUE. EMOCIONES Y SALUD

<http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/Personalidad/personalidad6.htm>

[m\)](#)

http://www.psiquiatria.com/psicología/vol2num2/art_2.htm