NEURO Corp

PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA

SEPPBE
SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA

NEURO Corp

FELICIDAD BASADA EN EVIDENCIA

EVIDENCIA EMPÍRICA: DATOS QUE SIRVEN PARA APOYAR U OPONERSE A UNA HIPÓTESIS O TEORÍA CIENTÍFICA.

La palabra "empírica" se refiere a la información obtenida por el método científico y basado en la observación, la medición o la experimentación.

MÉTODO: Positivista lógico

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

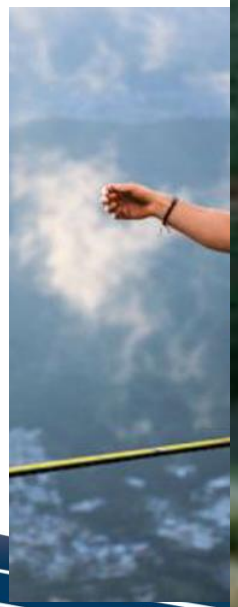
LA FELICIDAD

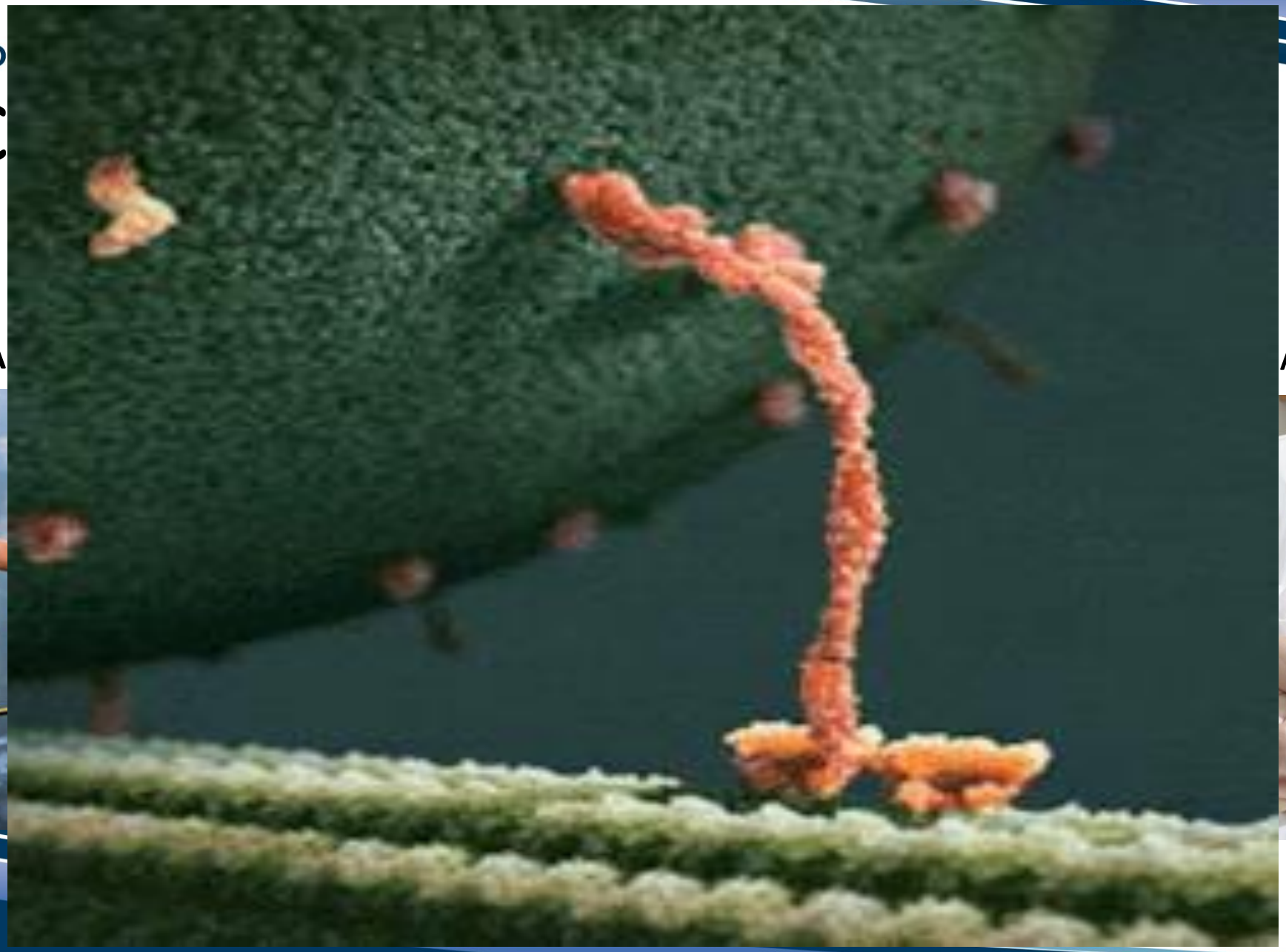
SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

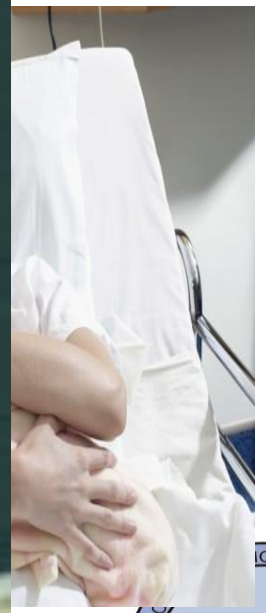
NEURO Corp

NEUROC

- A A:







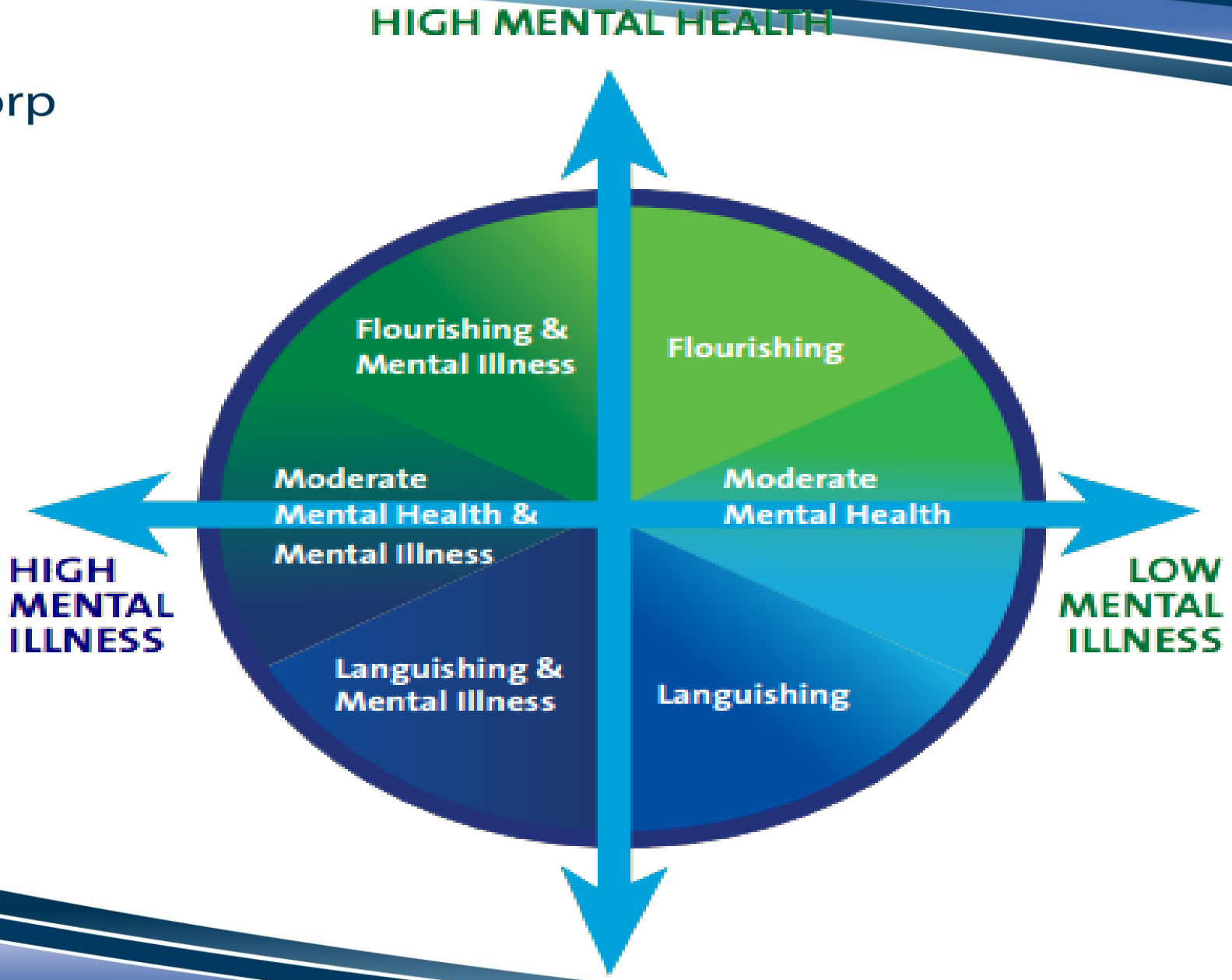
Flourishing

NEURO Corp

EL CONTINUO DE LA SALUD MENTAL

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

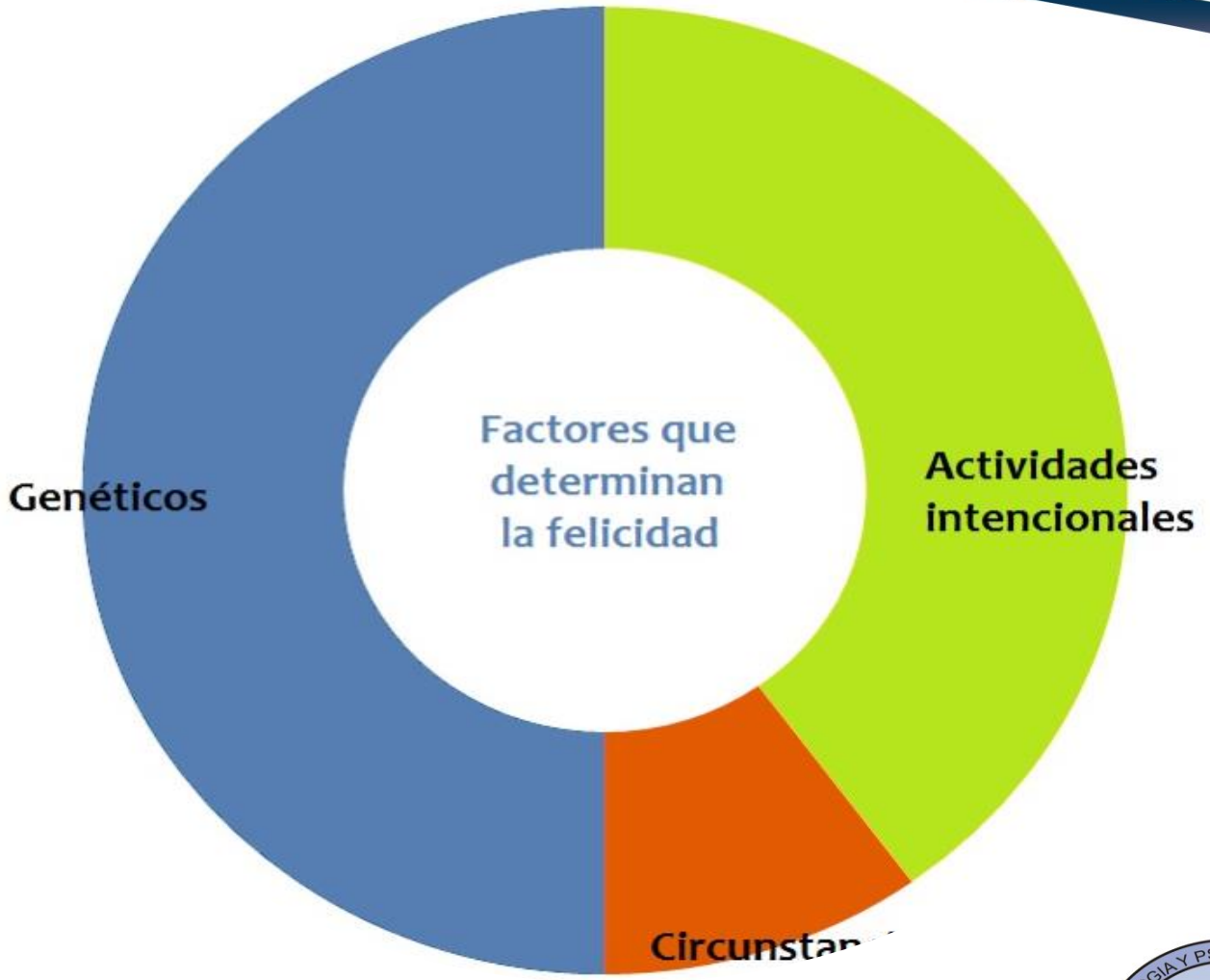
NEURO Corp



SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

- 40% actividad intencional
- 50% Genético
- 10% Circunstancial



Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005)

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

EL CONTINUO EN LA PSICOTERAPIA

Sigla	Significado en Inglés	Significado en Español	En qué consiste
P	Positive Emotions	Emociones Positivas	Reconocer los beneficios de las emociones positivas y el impacto en la salud de una persona y en la calidad de sus relaciones. Se trata de desarrollar las habilidades para decididamente aumentar la cantidad de emociones positivas en relación con las emociones positivas.
E	Engagement	Compromiso	En hacer un compromiso con nosotros mismos, nuestras fortalezas y la b˙squeda de experiencias óptimas. Las 24 fortalezas de carácter propuestas por Seligman y Peterson son agrupadas en seis virtudes y todas son valoradas en la mayoría de las culturas por ellas mismas, no como medios para otros fines, y lo más importante es que se pueden modificar con el ejercicio de la voluntad. Seligman y Peterson han desarrollado una metodología para identificar las propias fortalezas y ofrecen una serie de alternativas comprobadas para desarrollarlas, aplicarlas y alcanzar un mayor bienestar. El compromiso con la búsqueda de experiencias óptimas se refiere a lo que Csikszentmihalyi ha estudiado como el placer derivado del compromiso con la tarea efectiva y la capacidad de experimentar experiencias de flujo (flow). Dicho estado se logra cuando una actividad nos absorbe y sentimos que el tiempo pasó muy rápido. Es una ecuación entre nuestras habilidades personales y las características de la tarea.
R	Positive Relationships	Relaciones Positivas	Aumentar nuestras habilidades para interrelacionarnos con las dem·s personas. Diferentes investigaciones demuestran que la variable m·s frecuentemente correlacionada con el bienestar es la cantidad de tiempo que estamos con otras personas en un contexto agradable.
M	Meaning	Significado	Se refiere a la búsqueda del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Pertenecer a algo más grande que uno mismo.
A	Accomplishment	Logro	Se refiere a la agencia personal que permite el crecimiento y el desarrollo de las capacidades humanas.

vivirenflow.com

NEURO Corp

EDUCACIÓN POSITIVA

EDUCACIÓN DESDE Y PARA LA FELICIDAD

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

EDUCACIÓN POSITIVA Y AULAS FELICES

Seligman (2002)

IDENTIFICAR LAS FORTALEZAS Y USARLAS MÁS EN SU VIDA DIARIA

POTENCIAR EL SIGNIFICADO Y EL PROPÓSITO EN LA VIDA

INCREMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

VIVIENDO LA EDUCACIÓN POSITIVA

- Para el desarrollo del programa, se puede integrar diversas “materias positivas” en el currículum ordinario de: Lengua y Literatura, música, computación, cívica y deportes.
- Se puede implementar un sistema de mentoría, en donde el estudiante mayor enseña psicología positiva a un estudiante menor.
- Se puede utilizar en narraciones orales de cuentos y celebración de ciclos de festividades comunitarias las fortalezas de los estudiantes y el desarrollo de las emociones positivas.

SEPPBE

NEURO Corp

EL LENGUAJE DEL DOCENTE POSITIVO

- PROPORCIÓN LOZADA
- FEEDBACK ENCUBIERTO
- POTENCIAR LA ATENCIÓN A LOS EVENTOS POSITIVOS EN LA VIDA: qué salió bien?
- DIALOGO CENTRADO EN SOLUCIONES

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

ENTRENANDO EL BUEN HUMOR

ENSEÑANZA DE LAS FIGURAS RETÓRICAS DEL HUMOR

REALIZAR UN LISTADO DE MOMENTOS EN LOS CUALES HAYAS EMPLEADO EL SENTIDO DEL HUMOR Y HAYAS SIDO CONSCIENTE QUE LAS PERSONAS QUE ESTABAN A TU ALREDEDOR NO ENTENDÍAN TU BROMAS O NO LAS REÍAN.

EN DICHAS SITUACIONES QUÉ FUNCIÓN TIENE PARA TI REALIZAR BROMAS: CONOCER A LOS DEMÁS, ROMPER EL HIELO, CREAR BUEN AMBIENTE, ETC.

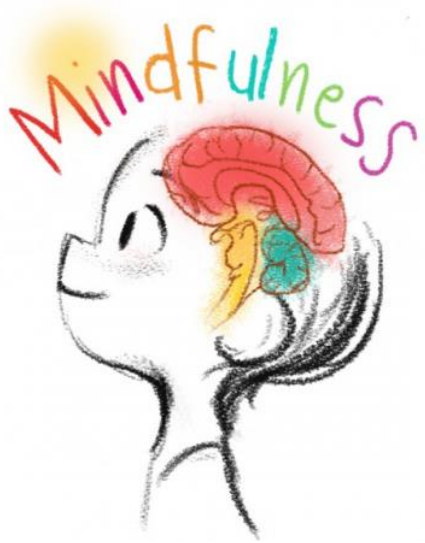
BUSCAR ALTERNATIVAS A LAS BROMAS PARA CUBRIR CIERTAS NECESIDADES

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

ENTRENAMIENTO DE ATENCIÓN PLENA

La atención plena consiste simplemente en esto: una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir plenamente en el momento presente.



- AUMENTA LA CONCENTRACIÓN.
- REDUCIR AUTOMATISMOS.
- LOGRAR UN MEJOR CONTROL DE PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS.
- DISFRUTAR MÁS DEL MOMENTO PRESENTE.
- EFECTOS FÍSICOS SALUDABLES: RELAJACIÓN, MEJORA DE LA RESPIRACIÓN, REGULACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL, POTENCIACIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO,...
- CAMBIOS POSITIVOS A NIVEL NEUROBIOLÓGICO.

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE

NEURO Corp

FORTALEZAS PERSONALES

- Se puede integran en la malla curricular como

  Fortalezas Personales y Competencias Básicas.

  Fortalezas Personales, Competencias Básicas, Acción Tutorial y Educación en Valores.

  Fortalezas Personales y algunos programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social.

  Fortalezas Personales, Competencias Básicas e Inteligencias Múltiples.

SOCIEDAD DE PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA BASADA EN EVIDENCIA
SEPPBE