

“Psicología positiva.”

¿Qué es la psicología positiva?

Tradicionalmente la psicología ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión...), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la creatividad, la inteligencia emocional, la felicidad...

Martin Seligman antiguo Director de la Asociación Americana de Psicología, a finales de los años 1990, tras destacar la necesidad de investigar los aspectos saludables del ser humano, propuso la creación de la psicología positiva como corriente específica dentro de la psicología.

Actualmente esta corriente parece estar de moda, y se entiende como el estudio científico de todo aquello que hace que la vida merezca la pena, y la aplicación de sus resultados a entornos como la educación, el trabajo y el desarrollo personal.

Pero... ¿Qué estudia la psicología positiva?

La investigación en este campo se interesa por temas tales como:

- Los estados de ánimo y las emociones positivas: alegría, risa, satisfacción, interés, el amor...
- Los placeres sensoriales, intelectuales y estéticos.
- Las fortalezas y las virtudes.
- Prácticas saludables como el optimismo, la gratitud, la meditación, el ejercicio físico o la expresión artística.
- Los intereses, las habilidades y los logros.
- Las relaciones personales positivas.
- Las instituciones (educativas, laborales, políticas...) positivas.

En definitiva, se podría decir que la psicología positiva estudia el bienestar subjetivo, la felicidad y todo aquello que nos influye para conseguir ese estado placentero.

Optimismo y felicidad.

El optimismo es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la psicología positiva. 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.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosas e, incluso, a tener mejor estado de salud física, en definitiva, podríamos deducir que es más feliz.

Y es que... la gente feliz vive más tiempo.

La gente feliz no sólo disfruta de la vida sino que, además, vive más tiempo. Son varios los estudios que se han interesado en este tema y los datos mostrados son, que las altas dosis de felicidad, satisfacción vital y emociones positivas contribuyen directamente a una mejor salud, calidad de vida y mayor longevidad.

Hay gente que siempre parece feliz, ¿Por qué hay personas que les sale todo bien hagan lo que hagan y otras siempre fracasan? Esto ¿A qué se debe, a la genética o a la actitud?

Pues bien la respuesta según Emilio Duró, está en el “coeficiente de optimismo” que es lo que determina que una persona fracase o sea feliz y tenga éxito. Y este coeficiente aunque esté determinado por la genética se puede mejorar.

A pesar de la genética y de lo que hayamos aprendido en nuestros primeros años de vida, Duró afirma que nuestro “coeficiente de optimismo” puede elevarse teniendo una actitud positiva ante la vida, siendo más alegres...

¿Cómo podríamos ser un poco más felices?

Debemos ser muy conscientes que la felicidad según la psicología positiva reside en un mismo y que hay cuatro factores que posiblemente nos puedan ayudar a su búsqueda:

1. Mantenernos en forma, hay que hacer deporte desde hoy. El ejercicio físico nos mantiene más activos y saludables, algo indispensables para poder vivir con calidad la larga vida que ahora disfrutamos. Nuestro cuerpo funciona con oxígeno, cuando lo tienes sube la autoestima y baja la tristeza.
2. El segundo pilar de la felicidad sería el componente emocional; la familia, los amigos, el trabajo y la forma de ver la vida.
3. En tercer lugar, hay que desarrollar la mente; nunca hay que dejar de estudiar, de leer, de aprender y desaprender...
4. Y por último hay que insistir en la manifestación de las emociones; hay que cantar, abrazar, reír, bailar... muchas veces parecemos máquinas en lugar de ser personas.

¿Por qué esta tendencia a estudiar la psicología positiva?

Con el aumento de la esperanza de vida en los países desarrollados, el secreto actual no es sobrevivir y reproducirse como hacían nuestros antepasados, ahora vivimos muchos más años y hay que aprender a ser capaz de vivirlos apasionadamente.

Ahora la mayoría de nosotros viviremos cerca de los cien años, y como hemos mencionado anteriormente nosotros decidiremos como vivirlos; nuestra forma de pensar modifica “la materia” ¿Por qué no pensar en positivo?

¿Se puede ser feliz en los tiempos que corren?

Actualmente estamos viviendo una situación económica delicada, pero hay que pensar que frente a la adversidad solo hay una alternativa; crecerse, tener espíritu positivo y luchar.

Podemos poner un ejemplo, ¿habéis visto cuando es feliz un perro? Un perro no es feliz cuando come, es feliz cuando le estás preparando la comida. ¿Qué significa esto? Que la felicidad nunca viene de conseguir algo. La felicidad viene por tener motivos por los cuales levantarse cada mañana.

Aquí os dejamos un vídeo para comenzar a plantearnos eso de: “TÚ PUEDES”

<https://www.youtube.com/watch?v=QtGB3JvdJHw>