



SEMINARIO DE JUNIO 2016

“En busca de la Felicidad”

Tal vez es el conflicto esencial del ser humano. Hay importantes diferencias culturales pero cuáles son las claves para alcanzarla

Iolanda Torró Ferrero

Dra. en Psicología

Dpt. Psicología Evolutiva de l'Educació.

Facultat de Psicologia. Universitat de València.

Campus d'Ontinyent.



17 i 18 de Juny de 2016



¿Qué és això de la FELICITAT?



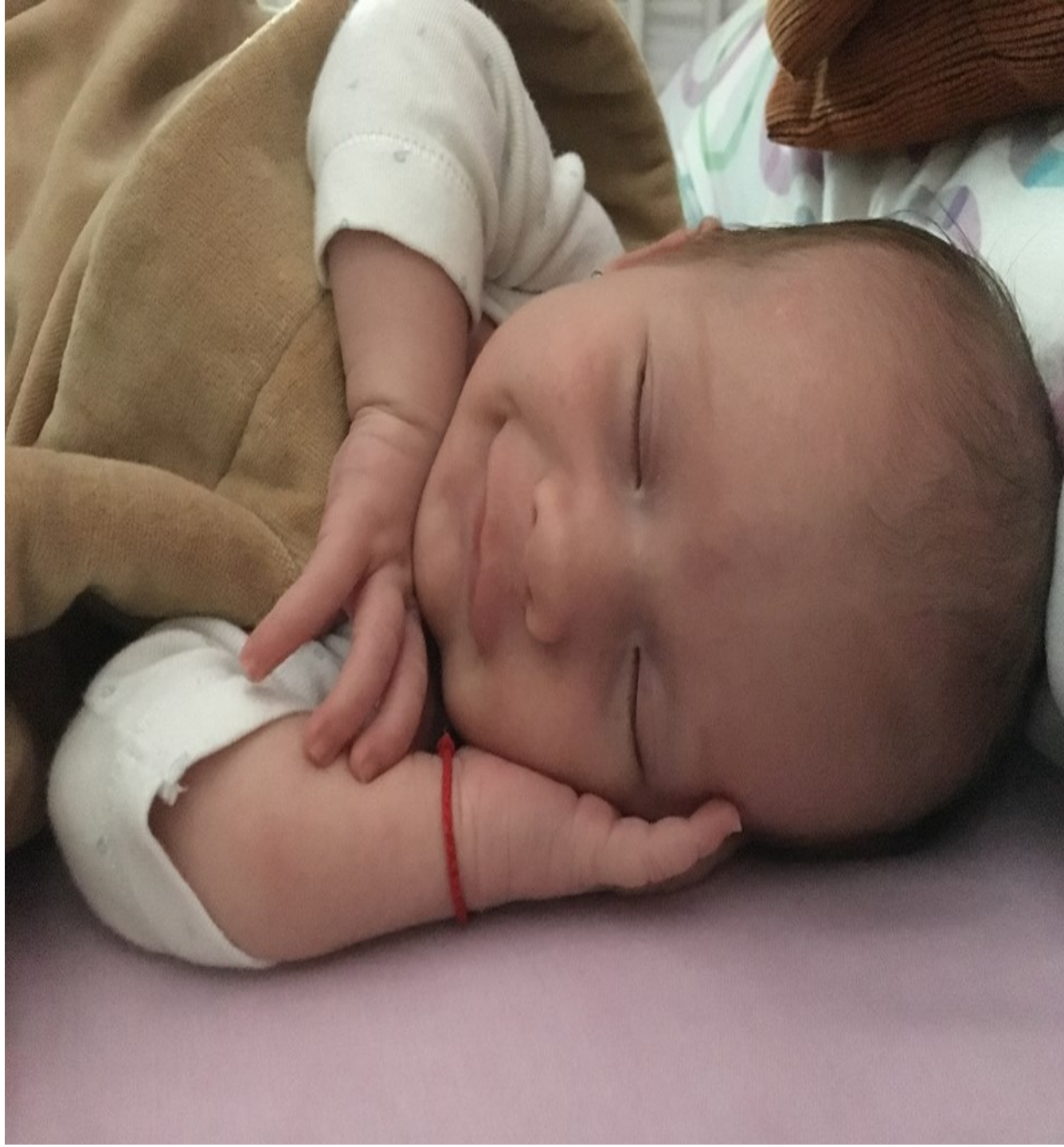
¿Qué desitgem quan estem esperant un fill o filla, un nét o una néta?



¿Qué desitgem més que res per a la vida de la criatura que acaba de nèixer?



... que siga feliz



A man and a young child are walking away from the viewer through a field of tall, dry grass. The man is on the left, wearing a dark jacket and pants. The child is on the right, wearing a dark jacket and pants, holding the man's hand. The background is a soft, out-of-focus landscape with a light sky. Two speech bubbles are overlaid on the image. The first speech bubble, coming from the man, contains the text 'Y TU DE MAYOR.... ¿QUE QUIERES SER?'. The second speech bubble, coming from the child, contains the text 'FELIZ'.

Y TU DE MAYOR....
¿QUE QUIERES SER?

FELIZ

S. Solo



«Els homes obliden sempre que la felicitat humana és una disposició de la ment i no una condició de les circumstàncies»

J. Locke

Evidències científiques d'una Psicologia per a la Felicitat.



Què és «ser feliç»



Ser feliç és **sentir-se bé amb un mateix**.

- Significa ser fidel i coherent amb les idees i valors propis.
- Implica ser tolerant vers un mateix i els altres.
- Exigeix humilitat i creixement constants.
- Requereix saber concretar les necessitats reals i orientar les accions per tal de poder satisfer-les.
- Per ser feliç és necessari **aprendre a fluir** dins el propi procés de vida.

	Bienestar hedónico	Bienestar eudaimónico
Autores representativos	Epicuro, Hobbes, Sade, Bentham, Bradburn, Tennen, D. Watson, Kahneman	Aristóteles, Frankl, Ryff, Deci, Seligman
Conceptos básicos	Placer Afecto positivo/negativo Balance afectivo Emociones positivas Afecto neto Satisfacción vital	Virtudes Autorrealización Crecimiento psicológico Metas y necesidades Fortalezas psicológicas
Medidas características (ejemplos)	SWLS PANAS Muestreos de momentos emocionales	PWBS VIA

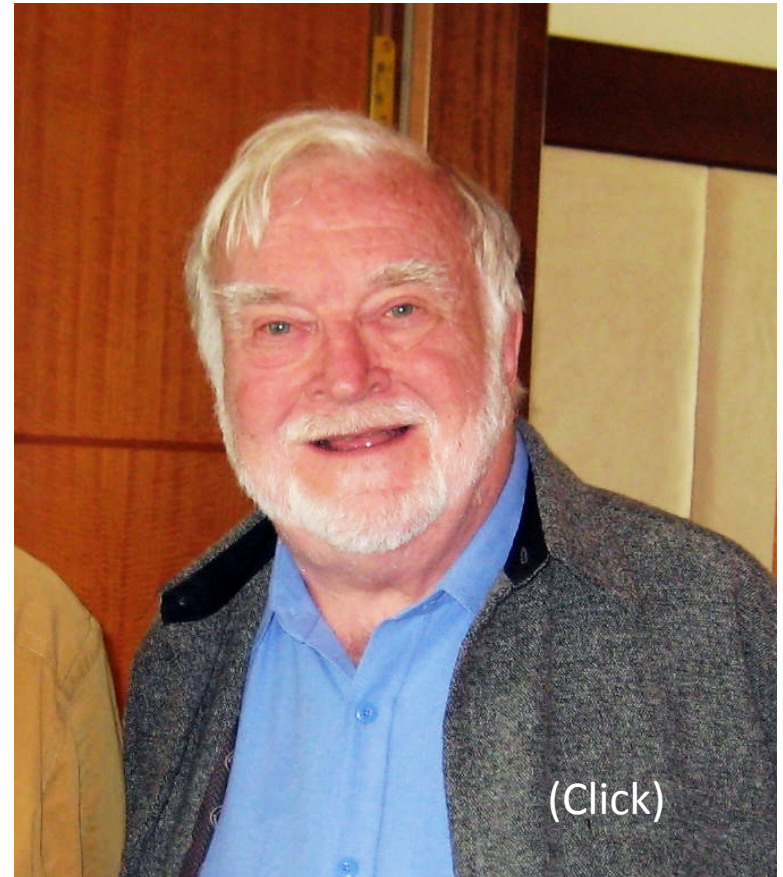
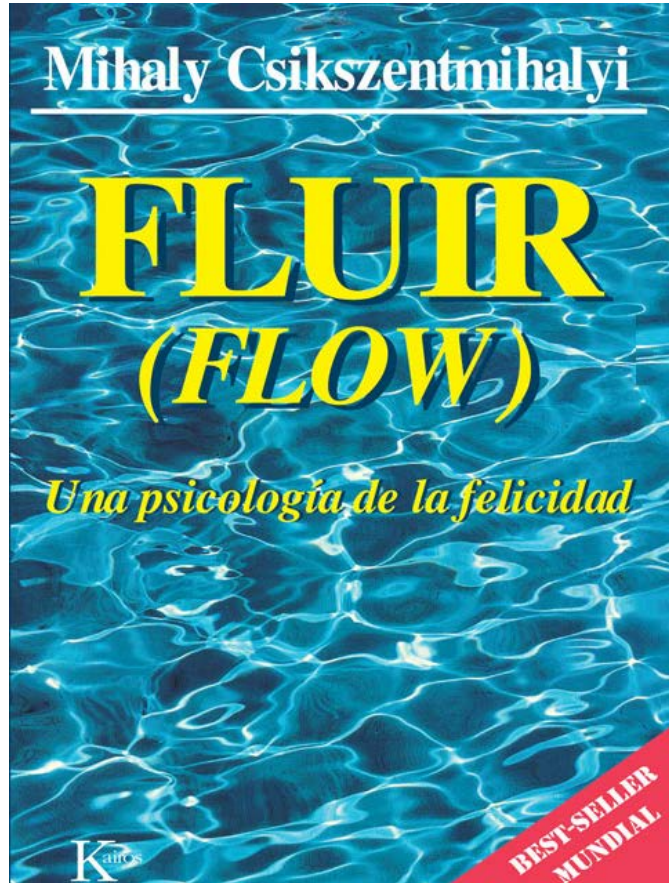
Tabla 1. Autores, conceptos y medidas básicas de las perspectivas hedónica y eudidaimónica del bienestar psicológico

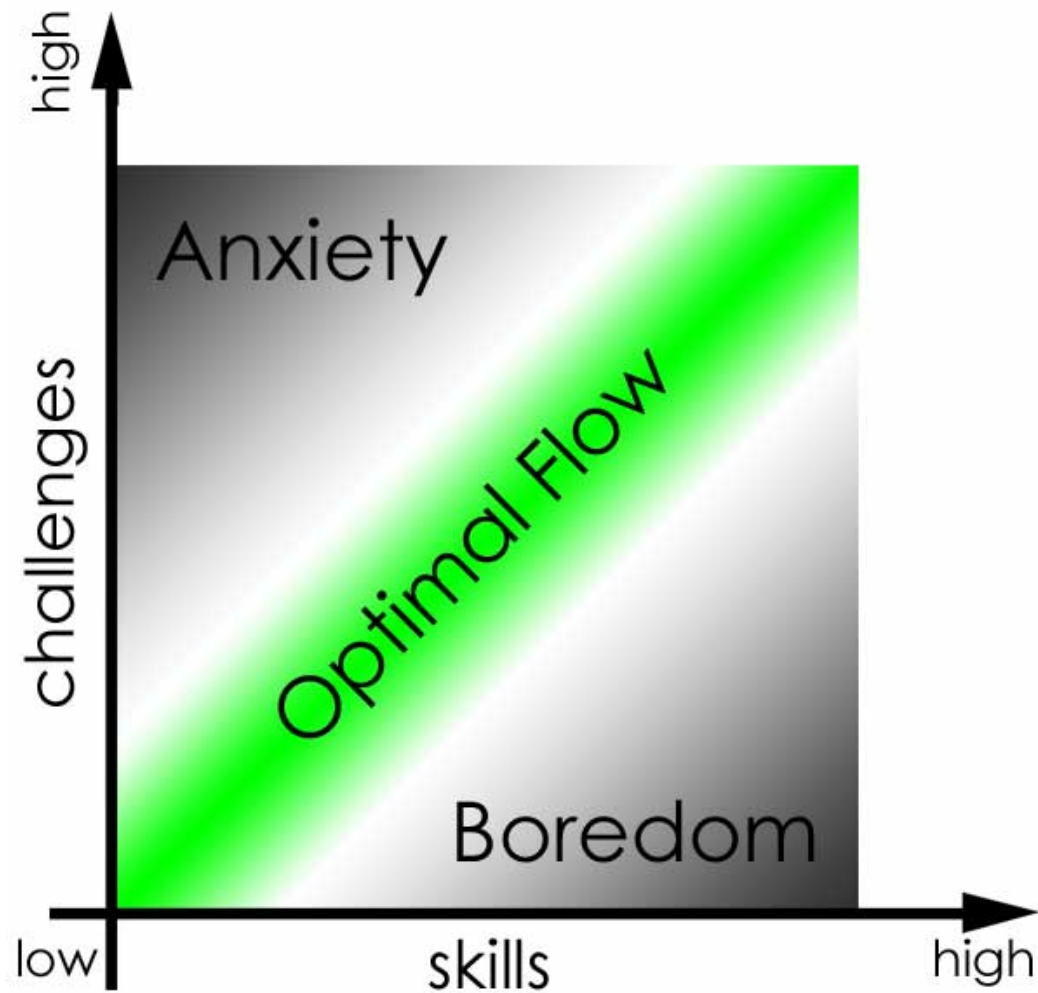
SWLS : Satisfaction with Life Scale (Diener et al, 1985)

PANAS: Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988)

PWBS: Psychological Well-being Scale (Ryff, 1989)

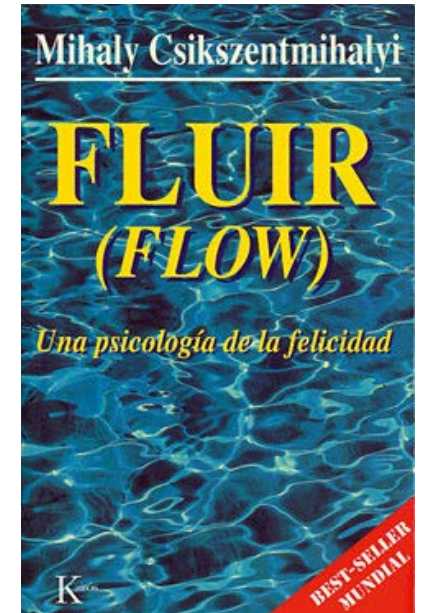
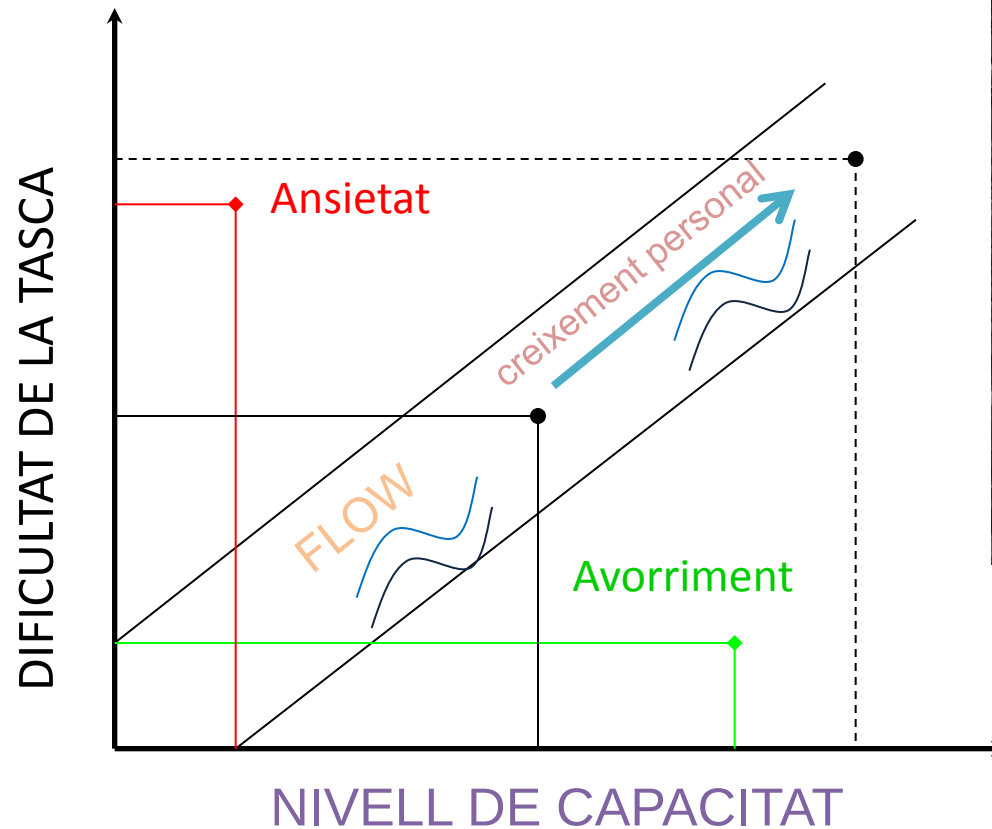
VIA: Values in Action Inventory of Strenghts (Peterson & Seligman, 2003)





FLOW, una psicologia de la felicitat

FLOW, una psicologia de la felicitat



Teoria de FLOW de Mihaly Csikszentmihalyi

Personalitat autotèlica

El terme literalment significa "una personalitat que té metes autònomes". Les regles per a desenvolupar esta personalitat son simples i poden resumir-se així:

- 1. Definir les metes.** Una de las diferències bàsiques entre una pesonalitat autotèlica i altra que no ho és, és que la primera sap que és ella qui ha d'elegir qualsevol meta a aconseguir.
- 2. Sentir-se immers en l'activitat.** Una personalitat autotèlica s' involucra profundament en qualsevol cosa que faça i a més a més, sap equilibrar les oportunitats per a l'acció amb les habilitats que té.
- 3. Prestant atenció al que succeeix .** La concentració condueix a la involucració, que només pot mantenir-se amb una constant atenció. Tindre una personalitat autotèlica implica la capacitat per a mantindre la involucració.
- **4. Aprendre a gaudir de la experiència immediata.** El resultat de tindre una personalitat autotèlica (o aprendre a ficar-se metes, a desenvolupar habilitats, a saber com concentrar-se i aconseguir implicar-se) es que uno/una pot aconseguir gaudir de la vida fins i tot quan les circumstàcies són complicades.

En resumen,

- **FICAR-SE METES,**
- **IMPLICAR-SE EN L'ACTIVITAT,**
- **CONCENTRAR-SE**
- **I GAUDIR DEL QUE FEM.**



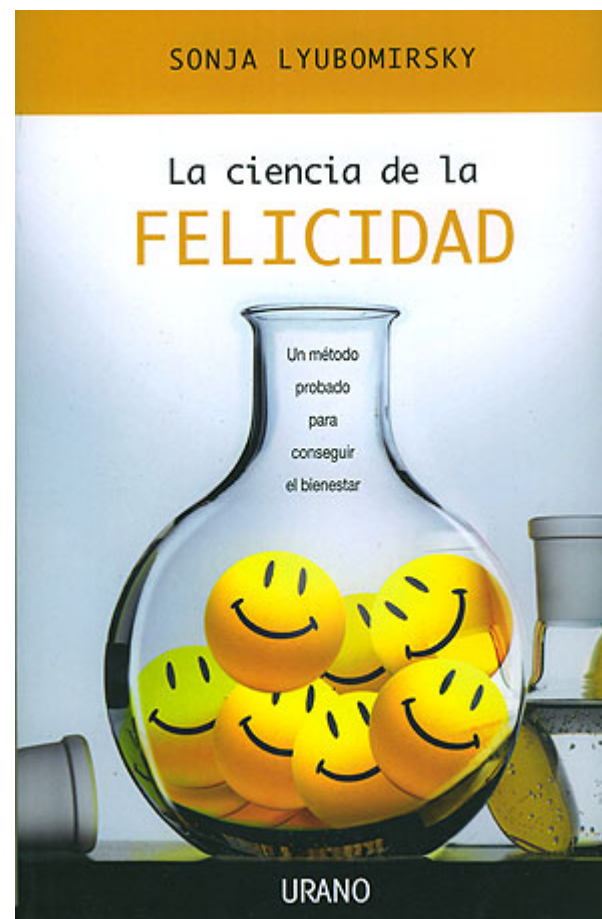
CONCEPTE CIENTÍFIC DE LA FELICITAT:



Felicitat hedónica v.s. Felicitat eudaimónica

ESTAR feliç o SER feliç

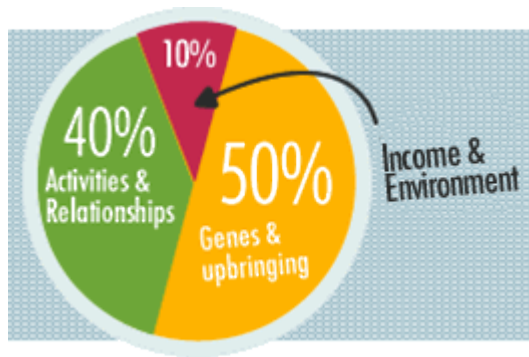
- La **felicitat hedónica** seria el benestar immediat i transitori que obtenim després de conquerir un objectiu, és l'alegria momentània o el plaer temporal per obtenir alguna cosa. Ex. un bon menjar, el plaer sexual, la satisfacció després d'un elogi...El terme, *hedonic*, d'origen grec, significa la satisfacció d'un plaer
- La **felicitat eudaimónica** és un benestar constant, una forma d'encarar el món i els seus moments bons o dolts amb optimisme i positivisme. Ex. sentiment de pau interior, somriure constant, la voluntat de viure, la sensació d'estar en sintonia amb el món i amb les altres persones. El terme, eudaimònic, també d'origen grec, pot ser definit com a "vida que val la pena ser viscuda".



[Sonja Lyubomirsky](#) (II Congrés Internacional de Intel·ligència Emocional en Santander, 2009)
(enllaç al vídeo)

“La felicitat és l'experiència d'alegria, satisfacció o benestar positiu, combinada amb la sensació de que la nostra vida és bona, té sentit i val la pena”

Lyubomirsky (2008)



$$F = R + C + V$$

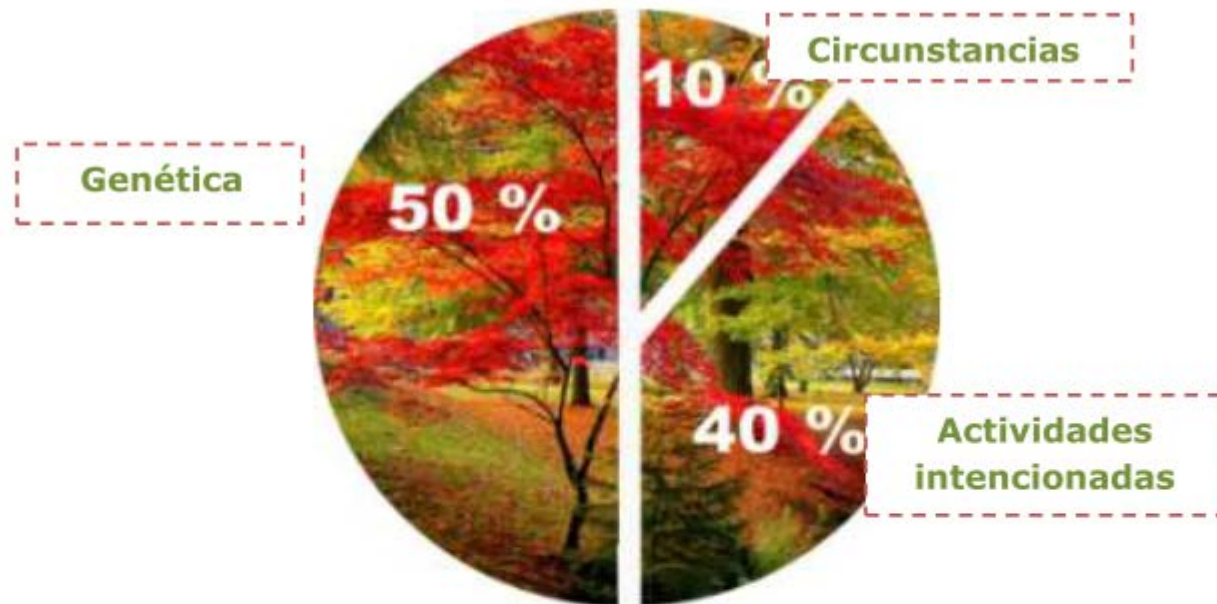
FELICITAT= Genética + Circumstàncies + Variables internes

F és el nivell de **felicitat duradera**,

R és el rang fix, que implica la importància demostrada en les últimes dècades de la **herència genética**,

C són les **circumstàncies externes** que envolten a la persona

V representa les **variables internes** o de personalitat.



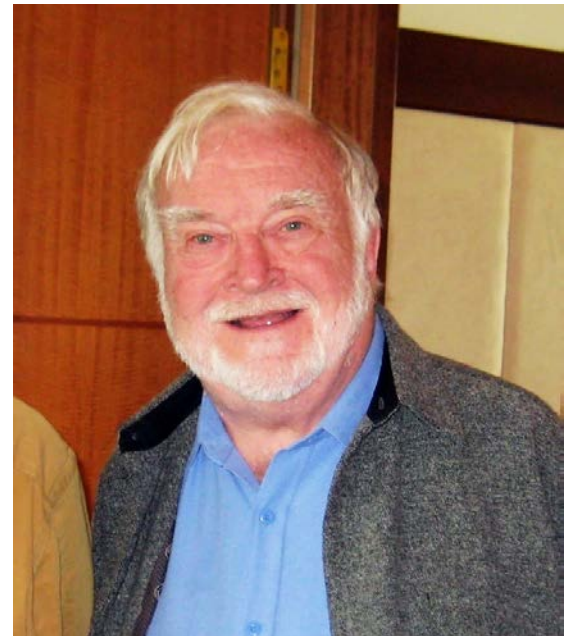
Este 40% corresponde a actividades que dependen de nosotros, que son decisión nuestra el hacerlas o no, son las actividades intencionadas.

Este 40% es el potencial que tenemos, la capacidad de control de nuestra felicidad.

*“La **felicitat** és aquella experiència interior que ens apropa a la plenitud, eixa búsqueda interior que ens porta al coneixement, a la alegria i a sentir-se part d’una experiència”.*

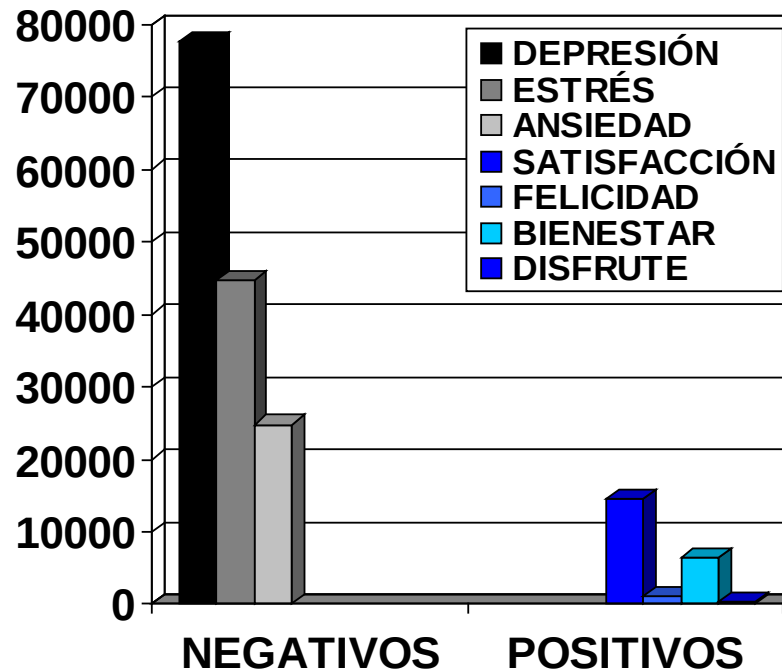


ORÍGEN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA: Martin Seligman i Mihaly Csikszentmihalyi



Psicología Positiva: antecedentes

Durant molts anys, la Psicologia s'ha centrat excessivament en l'estudi de les patologies i debilitats de l'ésser humà.



Articles científics publicats entre 1907-2007, segons PsycINFO (Salanova, 2008)

Característiques de la PSICOLOGIA POSITVA

- ❑ Rama jove de la Psicologia:
apareix en l'any 2000 amb Martin Seligman com a precursor.
- ❑ Utilitza el mètode científic.
- ❑ Estudia les emocions positives, el desenvolupament de les virtuts potenciant les pròpies fortaleeses i la búsqueda de la felicitat o estat de benestar.
- ❑ Objectiu: Aconseguir una millor qualitat de vida i benestar.



La psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. El objeto de este interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen a 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 misi6 de la Psicologia Positiva no 6s dir a las personas que han de ser optimistes, espirituals, amables, o estar de bon humor; sin6 descriure les conseqüències d’aquests trets. El que cadascú faja amb aquesta informaci6 dependrà dels seus propis valors o objectius”

(M. Seligman).



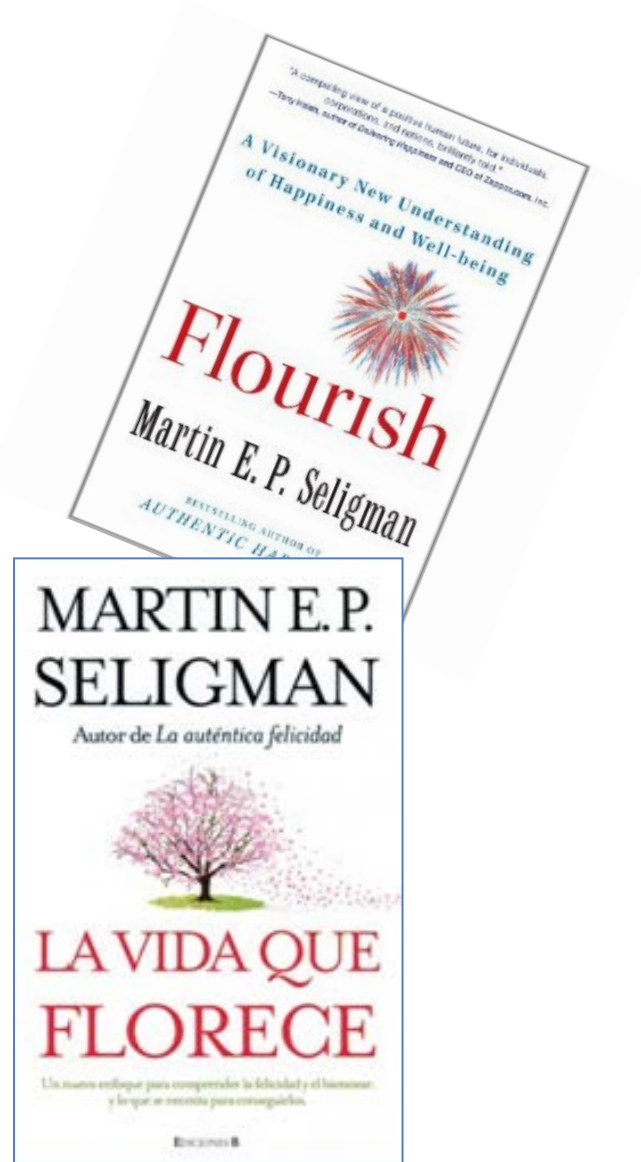
La psicología positiva estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia, etc. Este enfoque es denominado también por algunos autores como salugénico

Se pueden encontrar antecedentes de la psicología positiva en filósofos como Aristóteles, que dedicó parte de sus escritos a la eudaimonia (término griego habitualmente traducido como felicidad), pero también en psicólogos como Abraham Maslow o Carl Rogers, pertenecientes a la corriente llamada psicología humanista.

Àrees d'estudi de la PSICOLOGIA POSITIVA

- ☐ Felicitat
- ☐ Virtuts i fortaleeses
- ☐ Optimisme.
- ☐ Resiliència.
- ☐ Flow (Fluir).
- ☐ Creativitat.
- ☐ Humor-Risa.
- ☐ Intel·ligència Emocional.





Martin SELIGMAN

Tª de l'Auténtica Felicitat (Seligman, 2003)

Tema d'estudi:
La FELICITAT

Mesura:

SATISFACIÓ AMB LA VIDA

Objectiu: Augmentar la satisfacció amb la vida.

Tª del benestar (Seligman, 2011)

Tema d'estudi:
el BENESTAR

Mesures:

EMOCIONS POSITIVES
ENTREGA
SENTIT
RELACIONS POSITIVES
LOGROS

Objectiu: Crèixer com a persones, augmentant els components del benestar.

Magnífico curso

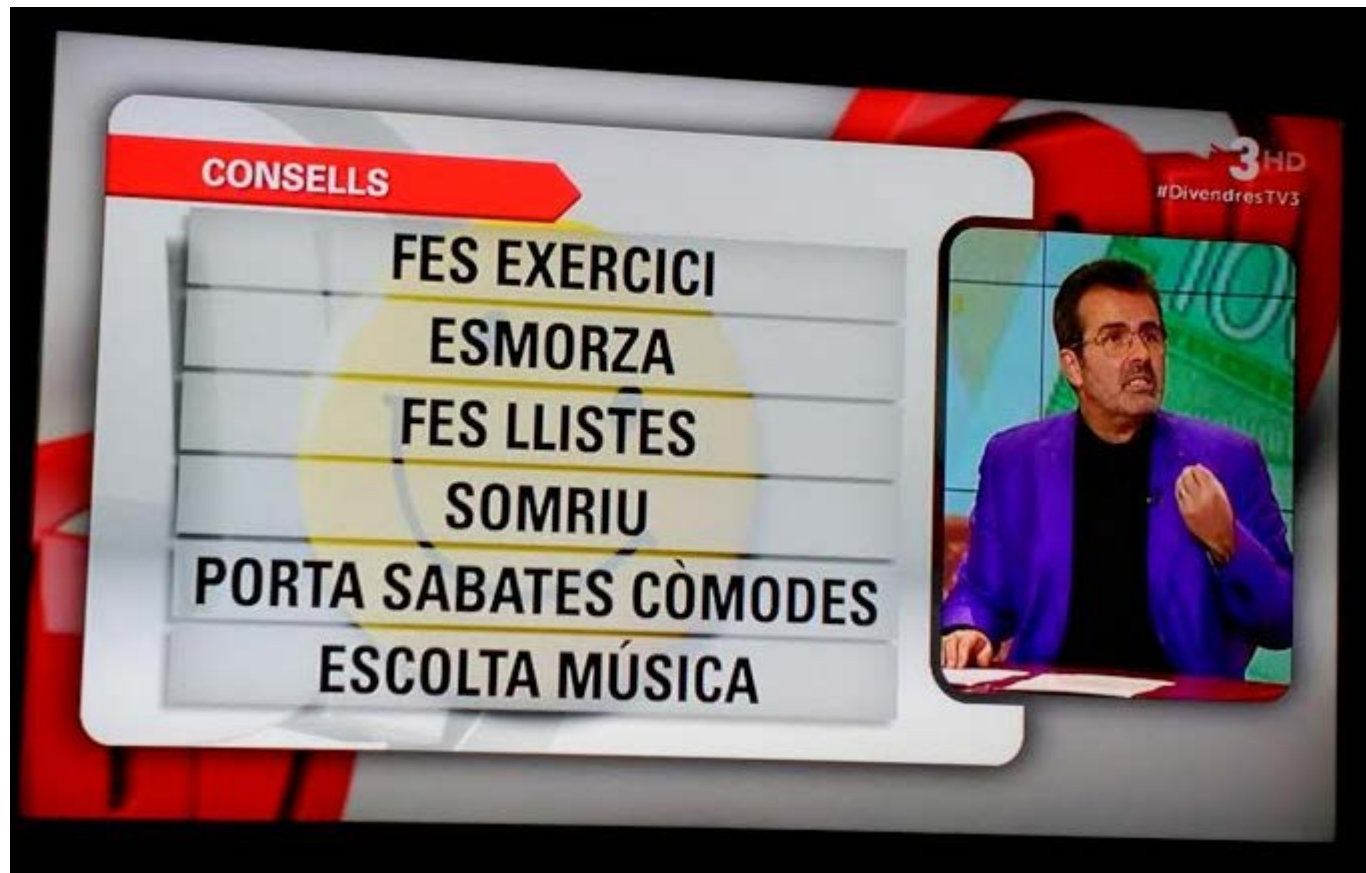
“Mayor Felicidad”

En Harvard, el curso con más popularidad y éxito, más que los de economía de los cuales son los grandes especialistas, es sobre la felicidad. Dicho curso se llama “Mayor felicidad”, y es dictado por Tal Ben Shahar.

Este curso atrae a 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo ¿Por qué? Quizás porque este curso, basado en las últimas investigaciones de psicología positiva, los hace cuestionar creencias y supuestos arraigados en nuestra sociedad.



<http://wikiblues.net/sites/default/files/Harvard%20curso%20Mayor%20felicidad.pdf>



En la Universidad de Harvard no enseñan a ser feliz ...allí tan solo intentan que sepamos como podríamos obtener MAYOR FELICIDAD

Curs de FELICITAT de HARVARD (1)

TIP 1
Practica algún ejercicio: (caminar, ir al gym, yoga, natación, etc.). Los expertos aseguran que hacer ejercicio es igual de bueno que tomar un antidepresivo para mejorar el ánimo, 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.



TIP 2
Desayuna: algunas personas se saltan el desayuno porque no tienen tiempo o porque no quieren engordar. Estudios demuestran que desayunar te ayuda a tener energía, pensar y desempeñar exitosamente tus actividades.



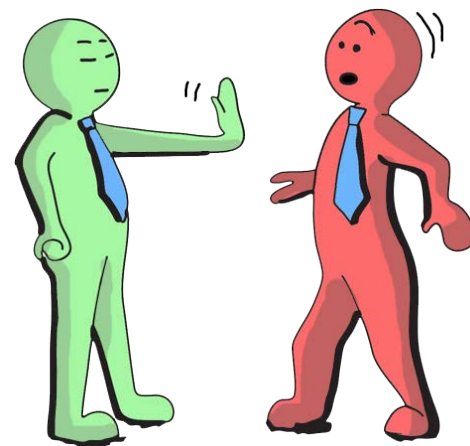
Curs de FELICITAT de HARVARD (2)

TIP 3
Agradece a la vida todo lo bueno que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. Cuando hacemos una lista de gratitud nos obligamos a enfocarnos en cosas buenas.

Gracias

A red pencil is shown in the process of writing the word 'Gracias' in a cursive script. The pencil is positioned at the end of the word, with its tip touching the final stroke.

TIP 4
Sé asertivo: pide lo que quieras y di lo que piensas. Está demostrado que ser asertivo ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejado y aguantar en silencio todo lo que te digan y hagan, genera tristeza y desesperanza.



Curs de FELICITAT de HARVARD (3)

TIP 5

Gasta tu dinero en EXPERIENCIAS no en cosas: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos y clases; mientras que sólo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.



TIP 6

Enfrenta tus retos: No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Estudios demuestran que cuanto más postergas algo que sabes que tienes que hacer, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas a cumplir y cúmplelas.



Curs de FELICITAT de HARVARD (4)

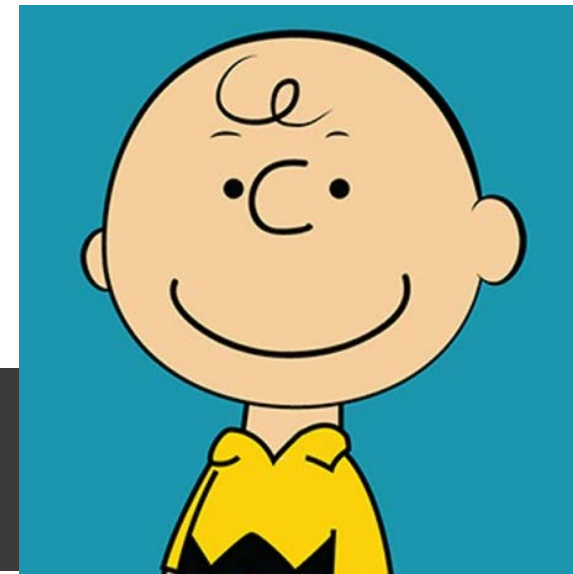
TIP 7

Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados.
Llena tu refrigerador, tu computadora, tu escritorio, tu cuarto. TU VIDA de recuerdos bonitos.



TIP 8

Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.

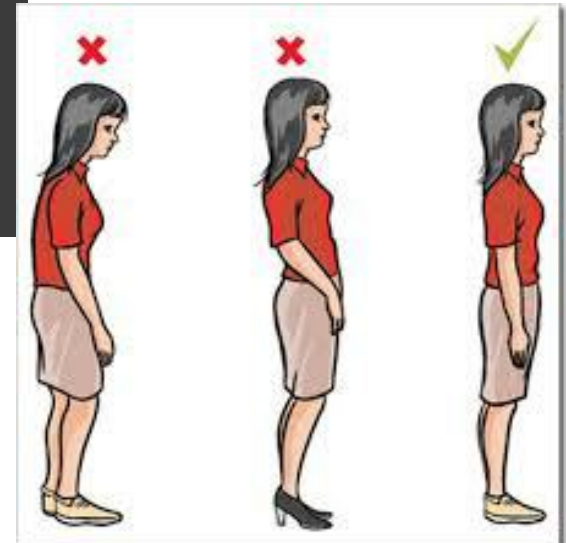


Curs de FELICITAT de HARVARD (5)

TIP 9
Usa zapatos que te queden cómodos: Si te duelen los pies te pones de malas asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.



TIP 10
Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.



Curs de FELICITAT de HARVARD (6)

TIP 11

Escucha música: Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.



<https://www.youtube.com/watch?v=-y-aF1HGFKM>

Curs de FELICITAT de HARVARD (7)

TIP 12

Lo que comes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo. Comer algo ligero cada 3-4 horas mantiene los niveles de glucosa estables, no te saltes comidas.

Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.

COME DE TODO!

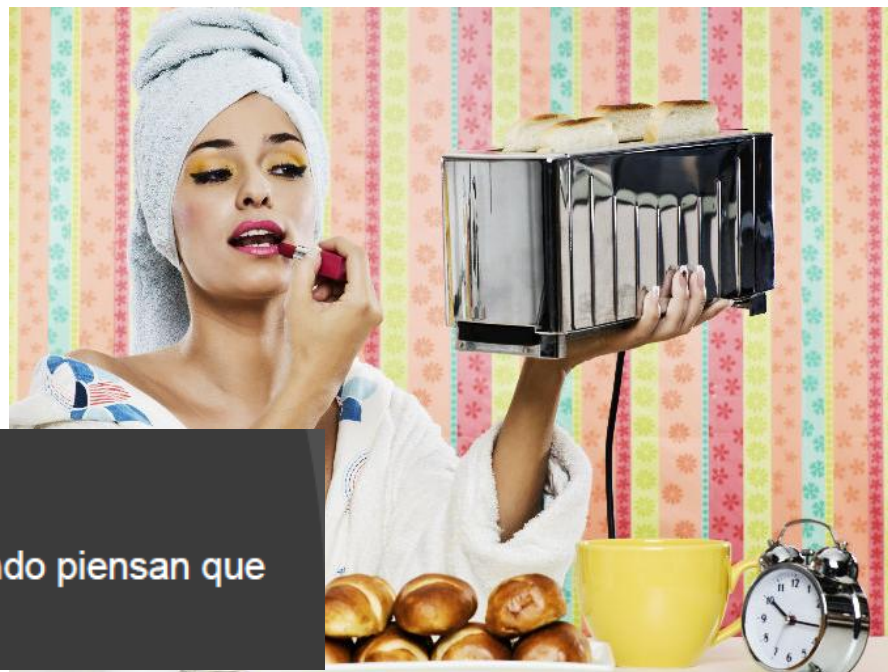
Varía tus alimentos



TIP 13

Arréglate y siéntete atractivo(a).

El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien. ¡Ponte guapo(a)!



- **Six Tips for Happiness**

- *Advice from Tal Ben-Shahar.*
- **1. Give yourself permission to be human.** When we accept emotions — such as fear, sadness, or anxiety — as natural, we are more likely to overcome them. Rejecting our emotions, positive or negative, leads to frustration and unhappiness.
- **2. Happiness lies at the intersection between pleasure and meaning.** Whether at work or at home, the goal is to engage in activities that are both personally significant and enjoyable. When this is not feasible, make sure you have happiness boosters, moments throughout the week that provide you with both pleasure and meaning.
- **3. Keep in mind that happiness is mostly dependent on our state of mind, not on our status or the state of our bank account.** Barring extreme circumstances, our level of well being is determined by what we choose to focus on (the full or the empty part of the glass) and by our interpretation of external events. For example, do we view failure as catastrophic, or do we see it as a learning opportunity?
- **4. Simplify!** We are, generally, too busy, trying to squeeze in more and more activities into less and less time. Quantity influences quality, and we compromise on our happiness by trying to do too much.
- **5. Remember the mind-body connection.** What we do — or don't do — with our bodies influences our mind. Regular exercise, adequate sleep, and healthy eating habits lead to both physical and mental health.
- **6. Express gratitude, whenever possible.** We too often take our lives for granted. Learn to appreciate and savor the wonderful things in life, from people to food, from nature to a smile.



<http://miguelmier.com/2016/01/04/cual-es-la-clave-de-la-felicidad-75-anos-de-estudio-en-harvard-nos-dan-la-respuesta/>

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=es

La felicidad es algo que todos ansiamos alcanzar, pero, ¿cuáles son los ingredientes secretos para conseguirla? El psiquiatra Robert Waldinger, director de estudios sobre el desarrollo de hombres adultos de Harvard, concluye que se necesitan tres cosas para ser feliz, escribe ['The Independent'](#). En el marco de su estudio se analizaron dos grupos de hombres blancos durante 75 años, desde 1938.

1. Relaciones cercanas

Los hombres que dijeron mantener relaciones cercanas con su familia y amigos tienden a ser más felices y más saludables que las personas menos sociales, afirma Waldinger. En este sentido, las personas que dijeron sentirse más solos confesaron sentirse menos felices. Asimismo, gozaban de peor salud física y mental, concluye el estudio.

La soledad puede ser un obstáculo para la buena salud mental, el sueño y el bienestar, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de enfermedad.

2. Matrimonios estables

Las personas que se casaron y no se divorciaron, no se separaron y no tuvieron "serios problemas" hasta que cumplieron los 50 presentaron mejores resultados en pruebas de memoria, según el estudio. De hecho, una investigación de 2013 confirma que el matrimonio está vinculado con el menor riesgo a sufrir deterioro cognitivo y demencia, escribe el periódico británico.

3. Mejor solteros que mal acompañados

Según los resultados del estudio, las parejas casadas que dijeron haber discutido constantemente y que reconocieron que se tienen poco afecto mutuo son menos felices que las personas que no estaban casadas.

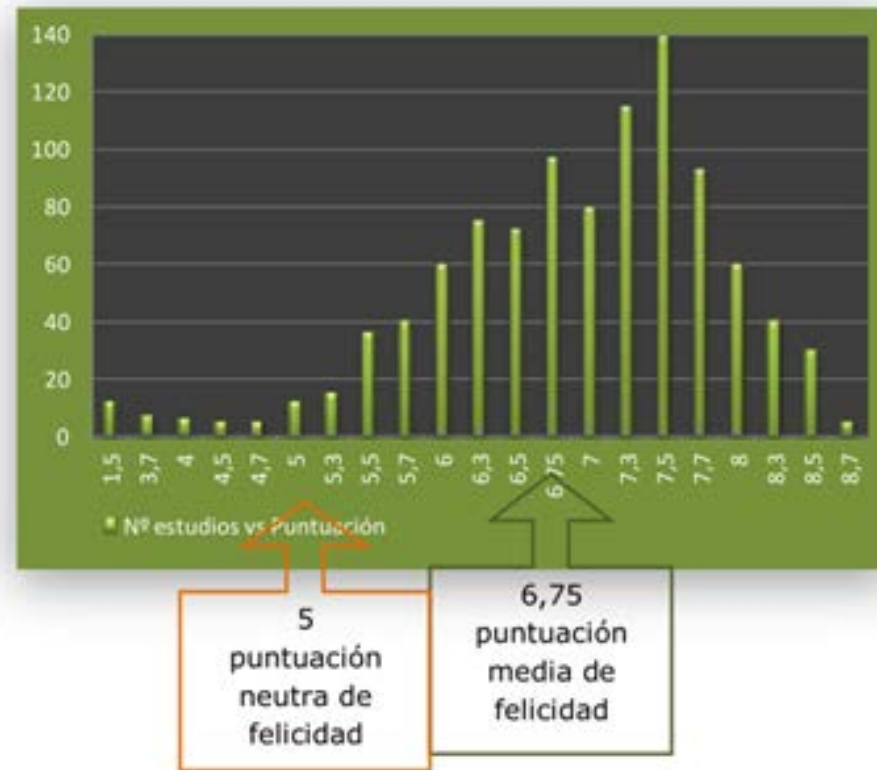


Las personas que vivieron más años, con salud, más felices no eran aquellas personas que tenían mejores niveles de alimentación, ni las que hacían más ejercicio, ni las que trabajaron más duro, ni las que tenían más fama o fortuna. Las personas que mostraron las vidas más plenas, saludables y felices son aquellas que dedicaron muchos años de su vida y mucho esfuerzo a construir relaciones profundas, de confianza a prueba de crisis, relaciones positivas, de amor, de respeto y de crecimiento personal. Es estudio habla mucho de las parejas por que la pareja es fundamental para construir estas relaciones funcionales. Muchas parejas felices mostraban conflictos y fricciones, pero lo que hacía a las parejas sólidas en el largo plazo, era el sentido de pertenencia empatía y apoyo en los momentos de crisis. Las personas que encontraron y construyeron relaciones de pareja, de familia y de amigos capaces de superar los grandes retos de la vida son las personas que vivieron las vidas más felices.



Psicología Positiva:

Actualment una rama de la Psicologia, anomenada Psicologia Positiva, es centra en l'estudi de la felicitat, les virtuts i fortaleeses de l'esser humà





- La Psicologia Positiva neix als Estats Units a finals dels anys noranta.
- Inici formal: conferència inaugural de Martin Seligman com a president de la APA, Associació de Psicologia Americana (1998).
- I Congrés en Akumal (Mèxic, 1999).
- Monogràfic sobre Psicologia Positiva en la revista *American Psychologist*, coordinada per Martin Seligman (2000).

- Creació del Centre de Psicologia Positiva de la Universitat de Pennsylvania.
- Amplia difusió actual: International Positive Psychology Association (IPPA), European Network for Positive Psychology, Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP),...

¿Qué **NO** es la Psicología Positiva?

-**NO** es un exercici d'autoajuda o un mètode màgic per a aconseguir la felicitat, ni un moviment que pretenga guanyar adeptes o difundir «dogmes de fe».

-*El «negoci» de l'autoajuda:*

.2.000 nous títols cada any.

.500 milions de dòlars de benefici anual.

.El 95% es publiquen sense investigacions que documenten la seua efectividad.

La Psicología Positiva es limita a investigar científicament les condicions que fan que les persones puguin obtenir un major benestar; *“el que cadascú faça amb eixa informació, depén dels seus propis valores i objectius”* (Seligman, 2002).



La felicidad es el viaje, no el fin, trabaja para conseguirla. Vivir las experiencias de la vida, es obligatorio. Sufrirlas o gozarlas, es opcional.

"EL AMARSE PERMITE PODER AMAR A LOS DEMÁS". Decirnos cosas positivas diariamente. A mayor apego, a personas o cosas, menor felicidad. Refuerza a las personas que quieres, sé amable y agradecido y recibirás mucho más. Acepta a los demás como son, tú sólo eres el dueño de tu cambio. Alégrate del éxito ajeno tanto como del propio. Trata a los demás como te gustaría ser tratado.

"EL PENSAMIENTO POSITIVO PERMITE LOGRAR TODOS TUS OBJETIVOS". La ley de la atracción facilita que se hagan realidad todos tus deseos a través de dichos pensamientos (cuidado con lo que sueñas conscientemente, esto podría hacerse realidad). Sabrás si son positivos o negativos dependiendo de los sentimientos que generen. La mente es una herramienta a tu servicio, tú decides que tipo de pensamiento quieres tener en cada momento, visualiza lo que desees con dichos pensamientos y tendrás lo que buscas. Ten fe.

"EL AUTOCONOCIMIENTO PERMITE NUESTRA EVOLUCIÓN PERSONAL". La reflexión diaria sobre nuestras mejores acciones y aquellas susceptibles de mejorar lo facilitarán. Nuestro mejor maestro será nuestros errores, debiendo además aprender a ver lo positivo hasta en los problemas (analiza las causas y verás sus soluciones, pero necesitas afrontarlos para evolucionar). La vida está llena de lecciones para evolucionar. El mejor método del autoaprendizaje será la enseñanza. Sé cada día mejor, mantén lo positivo y mejora lo negativo, sabiendo que tu alrededor cambia en la misma dirección.

"LAS METAS PERSONALES PERMITEN AVANZAR POR EL CAMINO DE LA DIVINIDAD". Deben ser claras, escritas y con dimensión temporal para su logro. Planificar es ahorrar tiempo, lo único que no se puede comprar. Reducir las necesidades favorece el éxito. Recuerda, que lo urgente no te nubla lo prioritario. Completa: "Yo necesitaría..." Y piensa en el porqué de dichas creencias. Sólo ayuda a quien te pida ayuda.

"EL DISFRUTAR EL PRESENTE PERMITE A UNO SENTIR QUE ESTÁ PLÁCIDAMENTE VIVO". Si dentro de unas semanas te dijeran que vas a morir, ¿qué te gustaría hacer? Pues empieza a hacerlo ya. Lo importante no es hacer lo que uno quiera, sino querer siempre lo que uno hace en cada momento. Lo único real es el presente, el aquí y el ahora. Supera la carga afectiva del pasado. Vive en la naturaleza.

"EL AUTOCONTROL PERMITE DECIDIR CONTINUAMENTE LO QUE QUIERES HACER". Tú eres el dueño de tu voluntad. Todas las acciones positivas tienen consecuencias positivas para uno mismo, pero igual sucede con las negativas. Si la mente está ordenada, la vida está ordenada. Huir de los extremos, moderación. Culpar a otros de nuestros problemas es renunciar a nuestro poder de cambio. La relajación permite saborear el plato de la vida, medita diariamente. Aprende a respirar igual que debes aprender a vivir. Los rituales, los hábitos, generan tranquilidad. Cuida tu postura, ella permite el flujo de energía en tu cuerpo.

"EL EJERCICIO PERMITE GOZAR DE UNA SALUD FÍSICA Y MENTAL". La actividad física y la mental tienen su reflejo en una armonía interna. Iniciar la curación de la mente, el cuerpo o el espíritu produce un cambio global en el resto de las partes. Escucha los mensajes de tu cuerpo.

"LA ALIMENTACIÓN ADECUADA PERMITE TENER LA ENERGÍA NECESARIA PARA VIVIR LA VIDA". Come lento, tranquilo, poco. Pero existen muchas cosas que al entrar en tu cuerpo sólo consumen su energía, suprimelas. Menos grasas, más fibra, frutas y verduras.

"EL SUEÑO, EL DESCANSO, TE PERMITEN SER CONSCIENTE DE TU REALIDAD".

"EL HUMOR PERMITE TENER UNA VIDA ALEGRE". Un día sin risas es un día perdido.

L'escala de la felicitat de Fidel

2. COMPONENTS I FÓRMULES DE LA FELICITAT

$$F = \frac{E (M+B+P)}{R+C}$$

$$F = R + C + V$$

La fórmula de la Felicitat

$$Felicitat = \frac{E(M + B + P)}{R + C}$$

“Viatge a la felicitat” , Eduard Punset

Per a mesurar la felicitat que ens pot donar una activitat o un projecte concret.

E = emocions al començament i al final del projecte. (Com que E ho multiplica tot, és el factor més important)

M= Manteniment, dedicació i atenció al detall. Recursos i cost energètic del manteniment del nostre organisme

B= Búsqueda de nous horitzons (intel·lectuals, emocionals, professionals, etc.)

P= Relacions interpersonals

En el denominador de la fórmula estarien els factors reductors de la felicitat:

R= No saber desaprendre allò que ens han ensenyat i ens interfereix per aprendre coses noves,

el predomini de la por.

C= la càrrega heretada: mutacions lesives, desgast i envelliment, estrès .

BASES DEL BENESTAR PSICOLÒGIC

(Modelo de Ryff, 1989).

Components del benestar psicològic:

Competència

Propòsit en la vida

Autoacceptació

Relacions positives

Autonomia

Creixement vital

4. FORTALESES PERSONALS I FLOW

Fortaleases Personals



FORTALESES PERSONALS

- **SAVIESA I CONEIXEMENT:**
curiositat, amor pel coneixement i l'aprenentatge, mentalitat oberta, creativitat, perspectiva.
- **CORATGE:**
valentia, perseverança, integritat, vitalitat.
- **AMOR I HUMANITAT:**
amor, amabilitat, intel·ligència emocional, intel·ligència social.
- **JUSTÍCIA:**
lideratge, equitat (sentit de la justícia), ciutadania
- **MODERACIÓ:**
capacitat de perdonar, autocontrol, prudència, modèstia.
- **ESPIRITUALITAT I TRASCENDÈNCIA:**
apreciació de la bellesa i l'excel·lència, esperança, sentit de l'humor i gratitud



Creativitat

Gratitud

Curiositat

Saviesa

Perseverància

Valentia

Intel·ligència emocional

Prudència

Justícia

Amor

Autorregulació

Humor

Apreciació
de la bellesa

Espiritualitat

oberta

Mentalitat

Vitalitat

Ciutadania

Lideratge

Intel·ligència social

Esperança

Humilitat

Perdó

Integritat

Bondat

¿S'imagineu un mar de girasols?,
¿un mar de persones demostrant les seues fortaleces?





*"El hombre es un poema tejido con la
niebla del amanecer, con el color de las
flores, con el canto de los pájaros, con el
aullido del lobo o el rugido del león".*

Félix Rodríguez de la Fuente

fortalezas 24
ilustres 4

deseo de aprender

ESTUDIAR

profundizar

conocimiento



Primer síndrome de Down en Europa con una carrera universitaria. Concha de Plata al mejor actor en el Festival de Cine de San Sebastián de 2009 por la película "Yo, también".

Pablo Pineda

I congreso nacional de psicología positiva



"La herramienta más educativa que yo he tenido ha sido a través del deporte. Allí he aprendido a aceptar la derrota, que otro es mejor, a levantarme después de no haber hecho bien las cosas, esforzarme para hacerlo mejor..."

Josep Guardiola



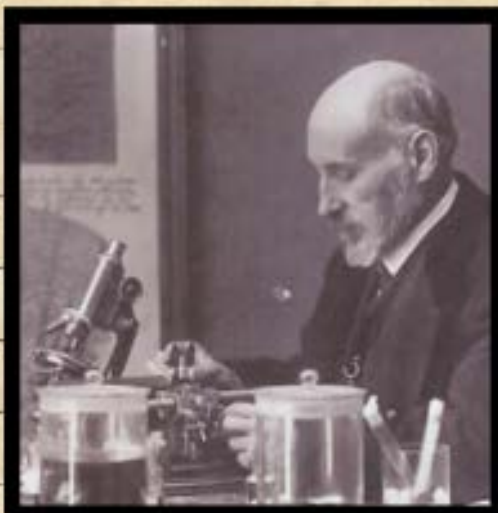
*"Si quieres ser rico da; si quieres ser
pobre no des nada a nadie."*

Vicente Ferrer

Pensamiento crítico

APERTURA DE MENTE

profundidad



*"Al carro de la cultura española le falta
la rueda de la ciencia"*

Santiago Ramón y Cajal



*Política española, defensora de los
derechos de la mujer y principal
impulsora del sufragio universal en
España, logrado en 1931.*

Clara Campoamor



*Dio la vuelta al mundo solo en su silla
de ruedas y 20 euros en el bolsillo.
Autor de "El Mundo sobre ruedas"
(2009) y "Sin fronteras" (2011)*

Albert Casals



"Creo que alcancé mis metas porque no esperé los elogios ni me dejé desmoronar por las críticas. Simplemente seguí la voz interior de aquel niño que quería ser el mejor jugador del mundo. Creí en mí".

Severiano Ballesteros



*"Vivo sin vivir en mí y tan alta vida espero
que muero porque no muero"*

Santa Teresa de Jesús



"Mi mujer, Patricia, hace todo y todo lo hace bien. Es tan generosa que, hasta cuando cree que me riñe, me hace el mejor de los elogios: 'Mario, para lo único que tú sirves es para escribir'".

Mario Vargas Llosa



*Sólo soy un empleado eficiente; lo que
más me interesa es mi familia.*

Vicente del Bosque

risa
Sentido del humor
OCURRENCIA
diversión



"¿Es la guerra? ¡Que se ponga!"

Miguel Gila



"Yo tengo dentro de mi cabeza, vivo, el olor más importante de un campo de concentración. Y no puedo explicarlo. Y ese olor se va a ir conmigo como ya se ha ido con otros"

Jorge Semprún



Uno de los personajes televisivos más queridos por los españoles. Lleva más de 20 años en antena, casi diariamente, y es quizás su carácter alegre, su afición por los chistes y bromas de buen gusto, así como sus canturreos lo que le hacen tan especial.

Karlos Arguiñano



Maestra catalana, lleva más de 20 años educando a los niños más pobres de Nepal y defendiendo a los "sin casta". Fundadora de la ONG EduQual y autora del libro "Una maestra en Katmandu" (2002).

Vicky Subirana



"Quien tenga honra, que me siga"
Heroína de la defensa de A Coruña en
1589 contra la Armada Inglesa dirigida
por Francis Drake.

María Pita



*"La única diferencia entre un
loco y yo es que yo no estoy
loco"*

Salvador Dalí

capacidad de perdón

clemencia

PIEDAD

misericordia



"Paz, piedad, perdón"

Palabras de su lápida

(Cementerio de Montauban, Francia)

Manuel Azaña



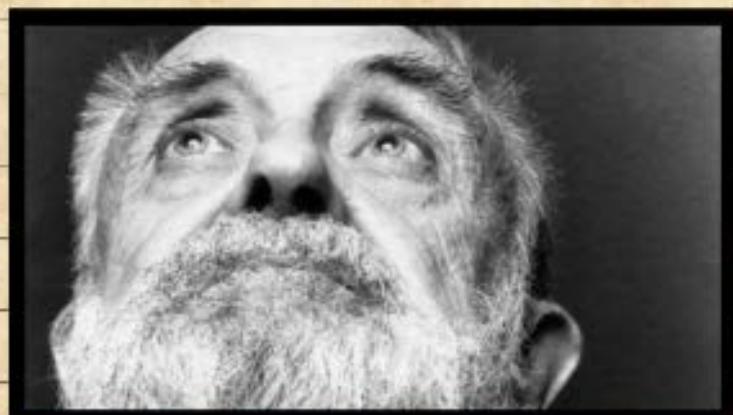
*El mejor tenista español de todos los
tiempos*

Rafael Nadal



Diplomático español en Alemania que salvó a miles de judíos dándoles pasaporte español. Incluido por Israel en los "Justos entre las Naciones".

Ángel Sanz Briz



*"Sin libertad de pensamiento, la
libertad de expresión no sirve para
nada"*

José Luis Sampedro



*"Intento hacer las cosas con pasión, lo
que me permite enfrentarme a la vida,
a los retos y a los sueños"*

Edurne Pasaban



En el año 2004 consiguió coronar una montaña virgen de más de 6.000 metros situada en Tíbet indio, que fue bautizada con el nombre de "Madrid por la paz" en homenaje a las víctimas del 11-M

Jesús Calleja

Algunes d'aquestes fortaleces com ara:

- **l'optimisme**
- **la gratitud,**

A més a més....

- **l'atenció plena,**
- **el fluir**
- **l'intel·ligència emocional**

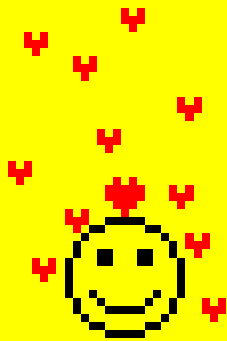
tenen sorprenents resultats en el benestar



Algunes INVESTIGACIONS amb la fortalesa de l'esperança

Son muchas las investigaciones que afirman que los estudiantes esperanzados obtienen mejores resultados en la escuela y la vida en general:

- La esperanza correlaciona positivamente con la competencia y el **valor de uno mismo** autopercebidos (Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2009) y negativamente con síntomas de depresión (Snyder, Hoza, et al., 1997).
- Los estudiantes esperanzados son más **optimistas** (Snyder, Hoza, et al., 1997), desarrollan más objetivos vitales y se perciben a sí mismos como capaces de resolver cualquier problema. (Snyder, Hoza, et al., 1997).
- La esperanza se relaciona con **satisfacción vital y bienestar general** (e.g., Gilman, Dooley, & Florell, 2006).
- **La esperanza predice mejores resultados académicos.** (Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2011) (Snyder, Hoza, et al., 1997), incluso por encima de la inteligencia general (e.g., Snyder, Cheavens, & Simpson, 1997), las notas previas (e.g., Gallagher & Lopez, 2008; Snyder et al., 1991; Snyder et al., 2002), la autoestima (Snyder et al., 2002), la personalidad (Day, Hanson, Maltby, Proctor, & Wood, 2010), o las notas de entrada en determinadas etapas académicas (Gallagher & Lopez, 2008; Snyder et al., 2002).
- Niveles elevados de esperanza correlacionan en positivo con la **competencia social** (Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, & Thompson, 1998), el placer de conocer a otros, el disfrute de las interacciones con los demás (Snyder, Hoza, et al., 1997), y el interés en los objetivos de los demás (Snyder, Cheavens, & Simpson, 1997)



Exercici A.

Identifica les teus fortaleeses

Entra en la web que t'indique i valora les teues fortaleeses personals:

<http://www.psicologia-positiva.com/VIA.html>

ACTIVITAT: Entra en la web que t'indique i valora les teues fortalezes personals:

<http://www.psicologia-positiva.com/VIA.html>

Registrar-se primer i després fer el qüestionari següent:

Escala PANAS Evalúa afectividad positiva y negativa	n/a	10 a 50 10 a 50	n/a	Realizar el Test
Cuestionario de Felicidad General Evalúa felicidad general	n/a	1 a 7	n/a	Realizar el Test

Cuestionarios sobre Rasgos	Mis Puntuaciones	Rango de Resultados	Realizado por Última Vez	Opciones y Detalles
Cuestionario de Trabajo-Vida Evalúa la satisfacción con la vida laboral	n/a	0 a 3 0 a 3 0 a 3 1 a 7	n/a	Realizar el Test
Test Breve de Fortalezas Evalúa 24 fortalezas personales	n/a		n/a	Realizar el Test
Cuestionario de Gratitud Evalúa la tendencia al agradecimiento	n/a	6 a 42	n/a	Realizar el Test
Cuestionario de Gratitud Measures the Character Strength of Perseverence	n/a	1 a 5	n/a	Realizar el Test
Cuestionario de Motivaciones Transgresoras Evalúa la capacidad de perdonar	n/a	7 a 35 5 a 25	n/a	Realizar el Test
Cuestionario VIA de Fortalezas Principales Evalúa 24 fortalezas personales	n/a		n/a	Realizar el Test
Cuestionario de Fortalezas VIA para Niños Evalúa 24 fortalezas personales en niños				Registrar a un niño para que realice este test

Cuestionarios sobre Sentido Vital	Mis Puntuaciones	Rango de Resultados	Realizado por Última Vez	Opciones y Detalles
Cuestionario sobre Relaciones Sentimentales	n/a	1 a 7 1 a 7	n/a	Realizar el Test

Penn PSICOLOGÍA POSITIVA

REGISTRARSE CUESTIONARIOS RECURSOS ARTÍCULOS ¿Olvidó la contraseña?

Registro

Por favor, complete el formulario de la derecha para registrarse y tener acceso a los cuestionarios.

Sabemos que le preocupa cómo se usa y se guarda la información con sus datos. Sus respuestas a los cuestionarios de esta página web son totalmente voluntarias y serán usadas, de forma anónima, en la investigación actual del Dr. Carmelo Vázquez, el Dr. Seligman, el Values in Action Institute, y los creadores de los cuestionarios para mejorar la comprensión del bienestar emocional. Marcando esta casilla usted indica que ha leído y entendido la política de privacidad de esta página web y que usted autoriza el uso de la información de sus cuestionarios con fines exclusivos de investigación.

¿Necesita ayuda?

E-mail de Información General:
consultas@iservicesmail.com

E-mail de Atención al Usuario:
sugerencias@iservicesmail.com

E-mail de Asistencia Técnica:
asistencia@iservicesmail.com

Registro gratuito

Por favor, conteste a este formulario para empezar. Al final necesitará crear una contraseña y, para su conocimiento, su e-mail será su nombre de usuario. Tras completar un test o tras salir de la página, usted podrá siempre activar la sesión en la parte superior de cualquier página de la web y regresar al Centro de Tests.

Nombre

Apellidos

Dirección de Correo Electrónico

☒ Me gustaría recibir información general sobre Psicología Positiva y sobre oportunidades en este campo. No compartimos nuestras listas de correo electrónico. Lea nuestra Política de Privacidad.

Crear Contraseña

Confirmar Contraseña

Pregunta de Seguridad

Respuesta de Seguridad

Fecha de Nacimiento Día Mes Año

Sexo ☒ Mujer ☐ Hombre

Ocupación

Nivel Educativo

Código Postal

País

NEUROEDUCACIÓ I EDUCACIÓ POSIVA

FLOW



“La bona vida és la que es caracteritza per fluir, per estar completament absort en el que cadascú fa en tot moment “.

Mihaly Csiksentmihalyi,

Personalitat autotèlica

El terme literalment significa "una personalitat que té metes autònomes". Les regles per a desenvolupar esta personalitat son simples i poden resumir-se així:

- 1. Definir les metes.** Una de las diferències bàsiques entre una pesonalitat autotèlica i altra que no ho és, és que la primera sap que és ella qui ha d'elegir qualsevol meta a aconseguir.
- 2. Sentir-se immers en l'activitat.** Una personalitat autotèlica s' involucra profundament en qualsevol cosa que faça i a més a més, sap equilibrar les oportunitats per a l'acció amb les habilitats que té.
- 3. Prestant atenció al que succeeix .** La concentració condueix a la involucració, que només pot mantenir-se amb una constant atenció. Tindre una personalitat autotèlica implica la capacitat per a mantindre la involucració.
- **4. Aprendre a gaudir de la experiència immediata.** El resultat de tindre una personalitat autotèlica (o aprendre a ficar-se metes, a desenvolupar habilitats, a saber com concentrar-se i aconseguir implicar-se) es que uno/una pot aconseguir gaudir de la vida fins i tot quan les circumstàncies són complicades.

En resumen, FICAR-SE METES, IMPLICAR-SE EN L'ACTIVITAT, CONCENTRAR-SE I GAUDIR DEL QUE FEM.

Les 3 grans virtuts del 'flow'

1. Connexió.



Aprendre a fluir amb la nostra vida vol dir que estem totalment **immersos en ella** i que la gaudim en tot moment.

És una experiència que ens ajuda a **sentir-nos vius**, a connectar amb el nostre jo més íntim, a evitar el desànim i a diluir els moments de diàleg interior que menyscaben la nostra autoestima i la nostra capacitat de creixement personal.

2. Recompensa.



Els estats de flux són una espècie de **premi**.

Representen una **experiència positiva** sobre la qual nosaltres exercim tot el control, la qual cosa ens genera nous desitjos de repetir.

Les 3 grans virtuts del 'flow'

Les 3 grans virtuts del 'flow'

3. Aprenentatge.



Perquè la nostra capacitat de fluir no quede interrompuda necessitarem **adquirir noves habilitats** i talents. D'aquesta manera, ens podrem posar **nous reptes** que ens resultin estimulants i que a la llarga ens poden aportar noves oportunitats, tant personals com professionals.

Quan la tasca que estem fem ens absorbeix completament, ens fa gaudir del moment, ens fa perdre la noció del temps mentre la fem i, en acabar-la, sentim una gran satisfacció, podem dir que acabem de viure un moment 'flow' o d'estat de flux.



Els estats de flux són situacions en les que estem absolutament concentrats en el que estem fent en el moment present.

Fluir amb la pròpia vida és una garantia de felicitat i benestar i es pot entrenar.

Mindfulness



“Saber el que fem mentres ho estem fent, constitueix l'essència de la pràctica de l'atenció plena”

(Kabat Zinn)

INICIS

A finals del segle XX sorgeixen pràctiques meditatives orientals en la teoria i en la pràctica de la psicologia de la psicoteràpia occidental com a conseqüència de, al menys, tres factors.

- ✓ La divulgació en occident de les filosofies i pràctiques orientals de meditació*
- ✓ La fugida de nombrosos monjos tibetans com a conseqüència de la invasió xina del Tíbet en 1951*
- ✓ El desenvolupament de la neurociència, millor coneixement de les relacions MENT-CERVELL i dels beneficis de la pràctica de *Mindfulness**

BETA

De 14 a 21 ciclos por segundo



En este estado estamos alerta, despiertos. Percibimos el espacio y el tiempo.

ALPHA

De 7 a 14 ciclos por segundo



Este estado es perfecto para relajarte, desarrollar la creatividad, la memoria, la intuición.

THETA

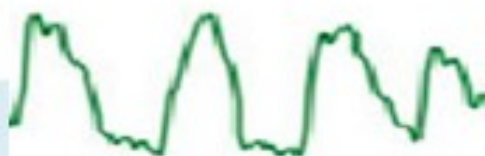
De 4 a 7 ciclos por segundo



Ideal para conectar con tu yo interior y para meditaciones profundas

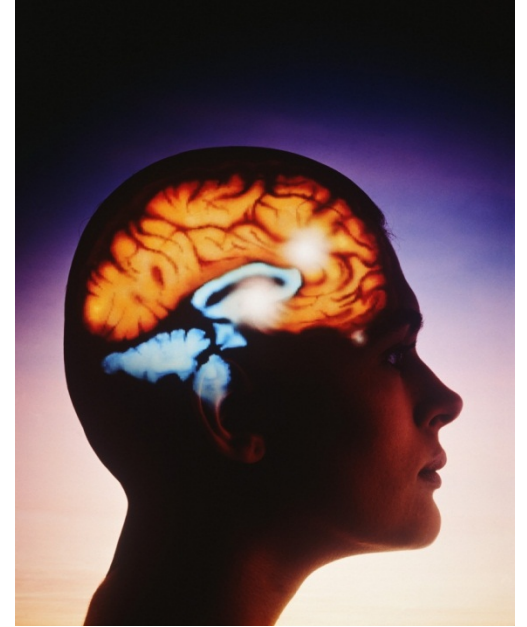
DELTA

De 0 a 4 ciclos por segundo



Este estado es el necesario para disfrutar de un sueño profundo y reparador.

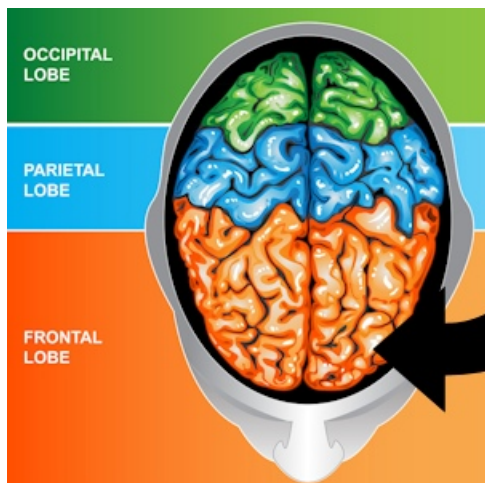
EFFECTES DEL MINDFULNESS



El primer efecte de la pràctica de mindfulness és el desenvolupament de la capacitat de concentració de la ment.

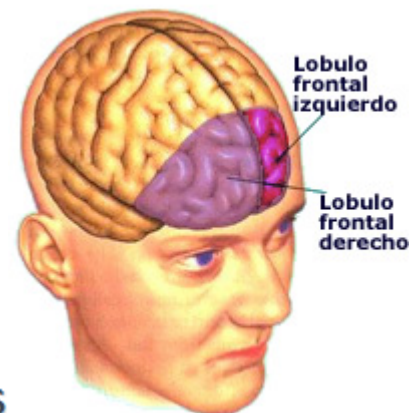
L'augment de la concentració porta a aconseguir serenidad.

la serenidad ens condueix a un augment de la comprensió de la realitat (tant externa como interna) i ens aproxima a percebre la realitat tal como és.



HAPPY IS HERE

Left Prefrontal Cortex



ATRACTORES EMOCIONALES

POSITIVOS

YO IDEAL

SNPS
Cortex Prefrontal
Izquierdo

*Fortalezas
Futuro
Esperanza
Posibilidades
Optimismo
Plan de acción y
agenda de aprendizaje*



ATRACTORES EMOCIONALES

NEGATIVOS

YO REAL

SNS
Cortex Prefrontal
Derecho

*Necesidades
Presente
Miedo
Problema
Pesimismo*

LA PSICOLOGIA POSITIVA:

Una psicología per a la felicitat...

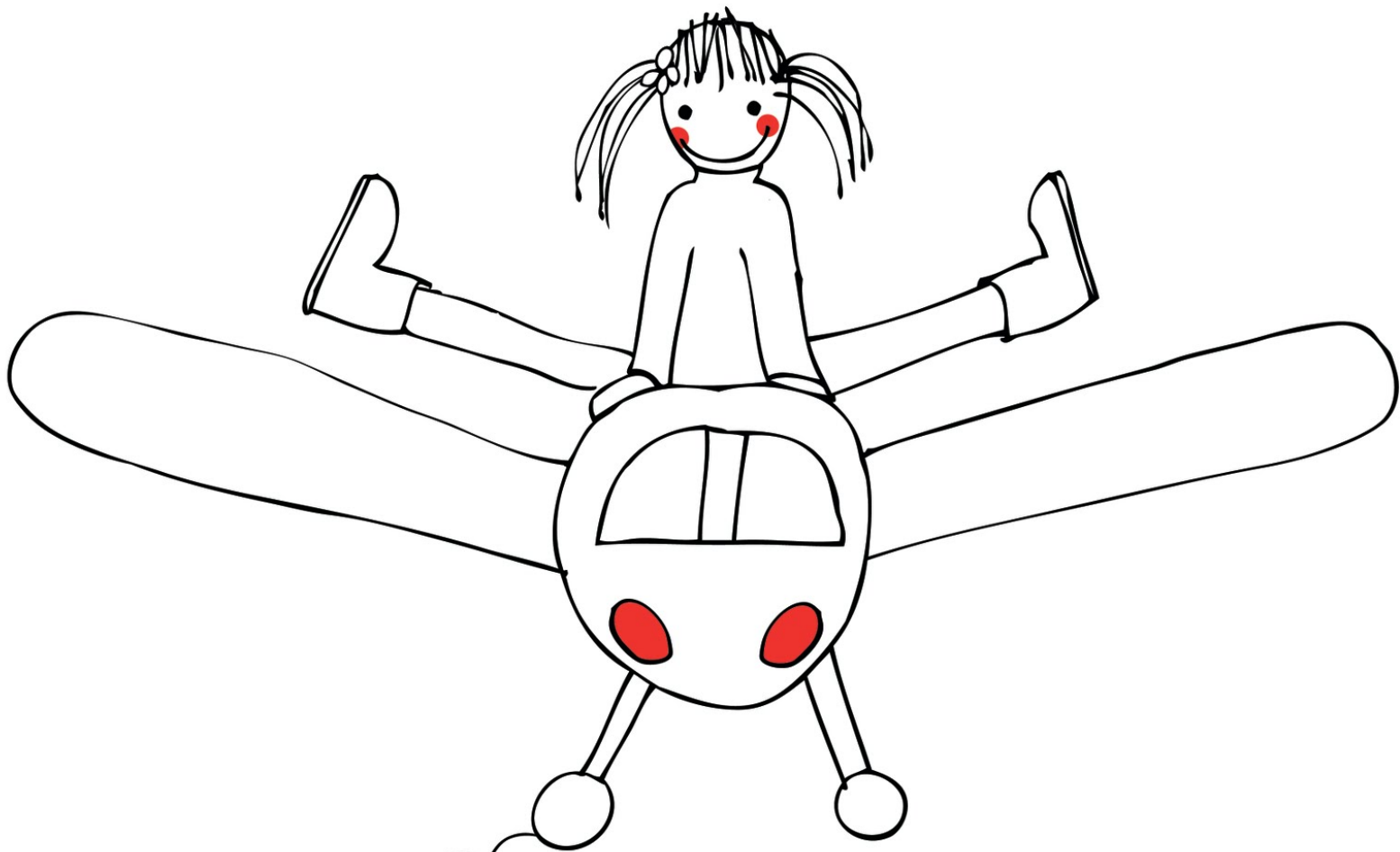


"Comienza tu día con una sonrisa y
verás lo divertido que es ir por ahí
desentonando con todo el mundo"

PiTy

¿Qué es l'Educació Positiva?

- L'**Educació Positiva** es podria definir com l'**educació per a la felicitat**.
- Es una rama de la Psicologia Positiva aplicada a l'educació basada en l'estudi de les **emocions positives** i les **fortaleses** del caràcter que ensenya com fomentar en els xiquets i xiquetes, adolescents i adults l'**optimisme**, una saludable actitud que es relaciona amb la felicitat .
- L'objectiu de l'educació positiva és crear en les aules un ambient caracteritzat per una major atenció i pensament més positiu i holístic, per a la qual cosa és imprescindible que els xiquets i xiquetes, els joves, i els adults es senquen **estimats**, i estimular en ells i elles sentiments d'**auto-eficàcia** i **expectatives d'èxit**.



La felicitat no és un destí
on cal arribar, sinó una
manera de viatjar

Anònim

SI VOLS:

Sentir-te be,
felicitat hedónica



APRENDRE A:

- Augmentar les emociones positives

Funcionar be,
vida amb compromís
Cap a tú mateix i cap
als altres



- Fluir, en el teu treball, en la teua vida quotidiana, en el teu temps d'oci
- Construir relacions positives

Viure una vida plena
vida significativa,
felicitat eudaimònica



- Viure amb un propòsit vital , amb optimisme, esperança, gratitud, passió.

¿Qué pots aprendre de la psicologia positiva per a:



Sentir-te be,
(felicitat hedónica)

funcionar be,
(vida amb compromís cap a tú mateix i cap als demés)

viure la vida amb plenitud?
(vida significativa,
Felicidad eudaimónica)



Moltes gràcies!!!