



“Los mejores psicólogos de tu ciudad”



Salud y Psicología Positiva

by [Dra. Marian Carrión García](#)

Es primordial fomentar una perspectiva proactiva de salud más que de curar enfermedad como ha sido lo habitual. La salud se extiende a todos los ámbitos, familiar, social, de la empresa, para empleados y empleadores, para productos y servicios.

Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi (2000), nos hablaban de que las experiencias positivas, las características individuales positivas y las organizaciones positivas pueden mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de patologías. Señalan que la Psicología se ha centrado en la patología y en un ser humano carente de rasgos positivos.

La esperanza, la sabiduría, la creatividad, el coraje, la espiritualidad, la responsabilidad, y la perseverancia se ignoraban o se explicaban en función de la transformación de los impulsos negativos. Los autores plasman el marco para la Psicología Positiva señalando los déficits en nuestro conocimiento y advirtiendo que en el futuro veremos que la ciencia y la profesión entenderán y construirán los factores que permitirán el desarrollo de los individuos, las comunidades y las sociedades.

Peterson y Seligman (2004) desarrollaron una clasificación de 6 virtudes que incluyen 24 fortalezas de carácter. En un inicio investigaron sobre los comportamientos que eran aceptados como moralmente buenos por las corrientes filosóficas y religiosas a lo largo de la historia, de ese modo encontraron 6 virtudes fundamentales que se repetían. Coraje, justicia, humanidad, templanza, sabiduría y trascendencia. Pueden ser modificadas por los entornos físicos y sociales facilitando o perjudicando la aparición y desarrollo tanto de las virtudes como de las fortalezas.

Según la Organización Mundial de la Salud, 1985, la salud es la

capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente. La valoración cognitiva que hace el individuo de dichos eventos es imprescindible para que ocasione en la persona los sentimientos que pueden conducir a presentar patología. El estrés se produce cuando el individuo tiene la percepción (que puede ser real o no) de que las demandas del entorno superan a su capacidad para afrontarlas y valora la situación como amenazante para su estabilidad.

Por consiguiente, debemos aprender a desarrollar nuestras capacidades, conectar con nuestras fortalezas y mantener nuestro control, confianza y autoestima para generar una actitud positiva y mantener un estado óptimo de salud física, mental y social.

M. Àngels Carrión

Dra. en Psicología

Presidenta de la Asociación de Expertos en Psicosociología Aplicada

AEPA – España

Consulta. (33) 1593 7989 – Guadalajara (Jalisco)

presidencia.aepa@gmail.com

REFERENCIAS

Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004) Character strengths and virtues: A hand book and classification. Washington, DC, EE.UU, American Psychological Association, Oxford University Press.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology. An introduction. American Psychologist, Vol 55(1), Jan 2000, 5-14

← Infancia es Destino

Secuestro y estrés postraumático

→