




UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID



Seminarios Profesionales

PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA INTERVENCIÓN SOCIAL

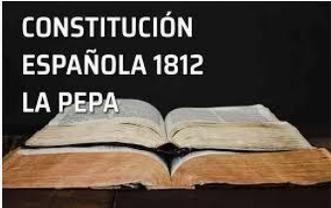
Dra. Virginia Jiménez Rodríguez
Facultad Trabajo Social
Mailto: vijimene@ucm.es
Octubre 2019




Constitución Española 1812

- Capítulo III.

Art. 13. “El objeto del Gobierno es la felicidad de la Nación, puesto que el fin de toda sociedad política no es otro que el bienestar de los individuos que la componen.”



**CONSTITUCIÓN
ESPAÑOLA 1812
LA PEPA**

SENSIBILIDAD DE LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS

La Asamblea General de la ONU, celebró, por primera vez, **el 20 de marzo de 2013 como Día Internacional de la Felicidad**, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno.



“La misión de la Psicología Positiva no es decir a las personas que deben ser optimistas, o espirituales, o amables, o estar de buen humor; sino describir las consecuencias de tales rasgos. Lo que cada uno haga con esa información dependerá de sus propios valores y objetivos.” (M. Seligman)

Psicología Positiva: estudio científico del funcionamiento humano óptimo.
(Seligman, 1999)

CARACTERÍSTICAS

- Rama joven de la psicología: aparece en el año 1999 con M. Seligman como precursor.
- Utiliza el método científico.
- Estudia las emociones positivas, el desarrollo de las virtudes potenciando las propias fortalezas y la búsqueda de la felicidad o estado de bienestar.
- Objetivo: conseguir una mejor calidad de vida y bienestar.

BREVE REVISIÓN DE LITERATURA CIENTÍFICA DE PSICOLOGIA SEGÚN TEMAS ESPECÍFICOS TRATADOS DURANTE EL PERIODO 1907-2007 (Salanova, 2008)

TEMA	NÚMERO ARTÍCULOS
Estrés	77614
Depresión	44667
Ansiedad	24814
Bienestar	6434
Felicidad	1159
Disfrute	304

% ARTÍCULOS SOBRE ESTADOS POSITIVOS	% ARTÍCULOS SOBRE ESTADOS NEGATIVOS
15%	85%

ÁREAS DE ESTUDIO

- Virtudes y fortalezas.
- Optimismo.
- Resiliencia.
- Flow (Fluir).
- Felicidad/Bienestar psicológico.
- Creatividad.
- Humor-Risa.
- Inteligencia Emocional.

LAS FORTALEZAS...

- Son aquellos aspectos psicológicos donde se manifiestan las *virtudes*.
- Pertenecen al ámbito moral y se consideran rasgos de personalidad del individuo.
- Se presentan en distintas situaciones y a lo largo del tiempo.

CUESTIONARIO VIA DE FORTALEZAS PERSONALES:

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>



FLOW (FLUIR) (Csikzentmihalyi)

- Estado de absorción y concentración en el que se encuentra una persona al realizar una actividad o tarea para su satisfacción personal perdiendo la noción del tiempo. Ej.: “videojuegos.”
- Se necesita para ser feliz.
- Es necesario:
 - Objetivo claro.
 - Feedback inmediato.
 - Grado de dificultad accesible de la tarea.

BASES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO. (MODELO DE RYFF, 1989)

Componentes del bienestar psicológico

Competencia	Relaciones positivas
Propósito en la vida	Autonomía
Autoaceptación	Crecimiento vital

MODELO INTEGRADOR DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO. (Hervás y Vázquez, 2013; Keyes, 2006; Sheldon, 2004))

Componentes del bienestar psicológico

Competencia	Relaciones positivas (Vinculación)
Propósito en la vida (Sentido vital)	Autonomía
Autoaceptación	Crecimiento vital
Seguridad	

FELICIDAD

MODELO PERMA (SELIGMAN)

P (Positive Emotions) Generar/Aumentar mis emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro.

E (Engagement) Compromiso. Puesta en marcha de mis fortalezas para llegar al flow.

R (Relationships) Alimentar mis relaciones.

M (Meaning) Sentido. La función y el lugar que ocupo en el mundo.

A (Accomplishment). Logro. Establecimiento de mis propias metas.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

MundoMayor®
Consultoría Generacional

FELICIDAD O BIENESTAR PSICOLÓGICO

- Se compone de pequeños momentos gratos vividos día a día.
- Es un estado de bienestar subjetivo.
- Definiciones de la RAE:
 - “1. Estado de grata satisfacción espiritual y física.
 - 2. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuye a hacer feliz.
 - 3. Ausencia de inconvenientes o tropiezos.”

“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace.” (Leon Tolstoi)

“La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.” (Henry Van Dyke)

FELICIDAD O BIENESTAR PSICOLÓGICO

Término referido a la satisfacción con la vida que tiene el individuo y en el que se incluyen sus estados emocionales (afectos positivos y negativos) y sus reacciones emocionales.

- Los afectos positivos son estados de ánimo y emociones agradables; por ej., cariño, gozo, alegría, interés por las cosas o asombro ante algo positivo.
- Los afectos negativos son estados de ánimo y emociones desagradables; por ej., tristeza, ansiedad, ira, culpa, vergüenza, preocupación, celos, envidia. Expresan reacciones negativas de la persona ante su vida, ante otras personas o antes las circunstancias.

EFECTOS DE ESTADOS AFECTIVOS POSITIVOS

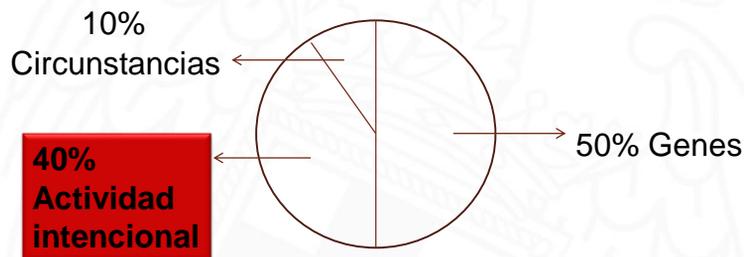
- Favorecen la atracción, la **simpatía y el apego a los demás**.
- Hacen recuperar mejor recuerdos positivos.
- **Amplían el campo visual y el foco atencional.**
- Generan un **pensamiento más flexible y creativo.**
- Permiten el cambio constructivo, no defensivo.
- Favorecen la búsqueda de información.
- Generan **más repertorios de conducta.**
- Mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Permiten percibir mejor las pequeñas recompensas diarias.

EFFECTOS DE ESTADOS AFECTIVOS POSITIVOS

- El **juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más indulgente.**
- Favorecen **relaciones interpersonales** e íntimas más satisfactorias.
- Generan **conductas altruistas.**
- Favorecen la **resistencia ante las adversidades.**
- Favorecen **reparar o contrarrestar estados de ánimo negativos.**
- Asociados a mejor salud cardiovascular.
- Permiten **disfrutar más del trabajo.**
- Permiten tolerar mejor el dolor físico.

(Vázquez y Hervás, 2009)

¿Realmente está en nuestras manos ser más felices?



Importancia relativa de los tres responsables principales del nivel de bienestar. (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005)

50% GENES

Cada uno de nosotros nace con un “valor de referencia para la felicidad” determinado, que tiene su origen en nuestra madre o padre biológico o en ambos, y es un punto de referencia para la felicidad al que siempre volvemos, incluso después de contratiempos o triunfos.

10% CIRCUNSTANCIAS

- Tener más o menos dinero.
- Estar sano/a o enfermo/a (no grave).
- Ser guapo/a o feo/a.
- Estar casado/a o divorciado/a o viudo/a o soltero/a.
- El lugar de nacimiento.
- ...

Tienen influencia limitada y es a corto plazo.

40% ACTIVIDAD INTENCIONAL

- La actividad intencional es NUESTRO COMPORTAMIENTO DIARIO.
- Tenemos un margen de maniobra del 40% de oportunidades para aumentar o disminuir nuestro nivel de felicidad a través de lo que **hacemos** en nuestra vida cotidiana y a través de nuestra manera de **pensar**.

PATRONES DE PENSAMIENTO Y COMPORTAMIENTO EN PERSONAS FELICES

- Dedican mucho tiempo a familia y amistades, disfrutando y fortaleciendo las relaciones.
- Se sienten cómodas expresando su gratitud por lo que tienen.
- Son optimistas al imaginar su futuro.
- Ofrecen ayuda a compañeros/as y a transeúntes.
- Saborean los placeres de la vida y tratan de vivir el presente.
- Convierten el ejercicio físico en un hábito.
- Están comprometidas en objetivos y ambiciones para toda la vida.
- También soportan el estrés, tienen crisis y sufren tragedias pero a pesar de sentirse afligidas, muestran gran aplomo y una gran fuerza para hacer frente a las dificultades.

(Estudio de Lyubomirsky y otros, 2008)

OPTIMISMO

- “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad; un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad.”

(W. Churchill)

- Entusiasmo, dinamismo, actitud emprendedora y positiva ante la vida.



- “Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.” (RAE)

OPTIMISMO



Ver el vaso “medio lleno” y no “medio vacío”.

- Un pesimista dice: “Un día menos de vida”
- Un optimista dice: “Un día más vivido”

¿Sabíais que el pesimismo tiene un componente hereditario y el optimismo no?

OPTIMISMO DISPOSICIONAL (O INTELIGENTE)

- Este *Optimismo* incluye actitudes encaminadas a:
 - Vivir el presente.
 - Poseer fuerza de voluntad para alcanzar objetivos claros y asequibles a tus capacidades y posibilidades actuales.
 - Cultivar los pequeños placeres.
 - Ocuparte de tu día a día, y no “pre-ocupándote”.
 - Utilizar el sentido del humor cada día.

INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

- “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*. Siglo IV a.C.).
- La IE consiste en **captar, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás**.
- Requiere un **autocontrol de la conducta** y una **actitud de escucha** hacia los demás.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Modelo de Mayer y Salovey (1997). Son los “padres” del término IE y la definen como:

“La habilidad para percibir, usar, comprender y regular nuestras propias emociones y las de los demás”.

4 pasos:

- 1.- Percepción.
- 2.- Asimilación.
- 3.- Comprensión.
- 4.- Manejo.



J. Mayer



P. Salovey

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nos permite manejar mejor nuestros problemas cotidianos y mejorar nuestras relaciones. Altos niveles de IE auguran un mayor bienestar psicológico.

A lo largo de la vida es fundamental una mayor autoestima, una mayor sensibilidad para gestionar nuestras emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad ante las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal.

RESILIENCIA



RESILIENCIA

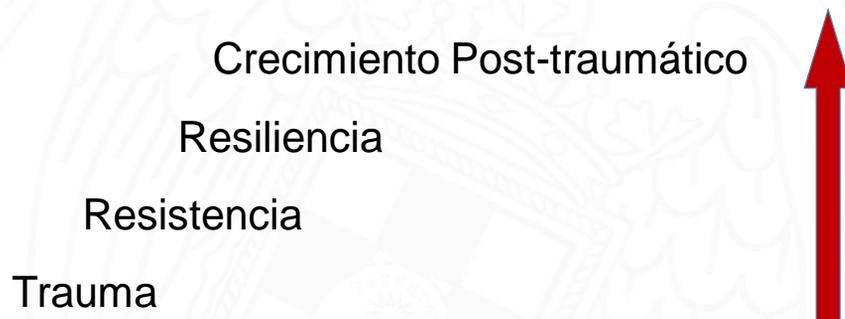
- Es la capacidad de adaptación que tiene el ser humano para enfrentarse a las adversidades, afrontarlas y sobreponerse a ellas sin pasar por un período temporal de disfuncionalidad.
- Base de la resiliencia: autoestima.



RESILIENCIA FAMILIAR Y GRUPAL Y RESILIENCIA COMUNITARIA

- R. Familiar y grupal.
 - Elementos básicos: cohesión familiar, flexibilidad, comunicación sincera, reafirmación de creencias. Con todo esto, solución de los problemas.
- R. Comunitaria.
 - Elementos básicos: autoestima colectiva, identidad cultural, humor social, honestidad estatal y solidaridad.

RESILIENCIA / CRECIMIENTO POST-TRAUMÁTICO



HUMOR - RISA



Un niño ríe 300
veces al día

Gracias al juego, la creatividad,
la imaginación y la felicidad.

"El humor es una característica del carácter
que traemos de fábrica. (...) El humor es, sin
duda, un don". (Elvira Lindo, 2018, p. 253)

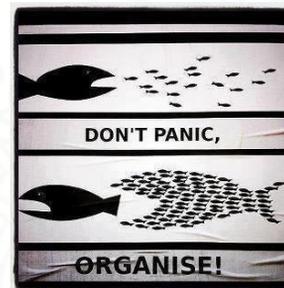


Un adulto ríe entre 15
y 100 veces al día

"Gracias" a las prisas, al
entorno laboral, a la falta
de tiempo para "jugar", a
la falta de imaginación y
de creatividad.

RISOTERAPIA

- Consiste en forzar la carcajada.
- Es reír con todo el cuerpo. Se *ponen en movimiento músculos que estaban sin actividad hasta ese momento.*
- Se basa en que la risa es un fenómeno contagioso.
- La risa aporta alegría.





Tener vínculos con personas satisfechas con su propia vida, aumenta de forma significativa, el sentimiento de felicidad.

QUÉ APORTA AL TS

- Conocer los distintos aspectos donde puede intervenir el TS desde una perspectiva optimista, positiva, favorable para el ser humano; y así conseguir una mejor calidad de vida para éste.
- Conocer la capacidad que tienen los seres humanos de sobreponerse a las adversidades y sacar partido de ellas.
- Conocer las fortalezas (propias y del usuario) con el fin de hacer hincapié en ellas durante la intervención social.
- Conseguir un alto nivel de autonomía, autocontrol y autoestima en el ser humano aumentando la comunicación y socialización.

QUÉ APORTA AL TS

- Capacitación mayor para poder intervenir en distintos entornos sociales.
- Lograr entrar en Flow cuando se realiza una actividad, hará que se lleve a la conciencia el disfrute que genera el trabajo. Esto hará que la persona “provoque” (en la medida de sus posibilidades) más situaciones similares.
- Utilizar el sentido del humor cada día generará encuentros positivos, agradables tanto para el/la profesional del TS como para el/la usuario/a.
- Vivir el presente ocupándose del día a día (no pre-ocupándose).

Si la intervención del TS se realiza desde este enfoque, habrá efectos positivos tanto para el TS como para el usuario.

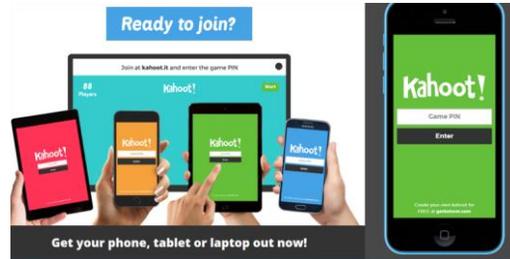
SI QUIERES SER FELIZ...

- Durante una hora... Échate una siesta.
- Durante un día... Haz una excursión.
- Durante una semana... Vete de vacaciones.
- Durante un mes... Cásate.
- Durante un año... Hereda una fortuna.
- Durante toda tu vida...

APRENDE A AMAR LO QUE HACES

GAMIFICACIÓN.
¡Vamos a jugar!

COGE TU TFNO MÓVIL
Y ENTRA EN:



- <https://kahoot.it>
- GAME PIN. El que aparece en la pantalla
- Haz clic en ENTER.
- Nickname. Escribe el nombre que quieras para identificarte.
- Ok, go!

Kahoot: Psicología Positiva para la intervención social



gracias

POR VUESTRA ATENCIÓN

Dra. Virginia Jiménez Rodríguez

Facultad Trabajo Social

Mailto: vijimene@ucm.es