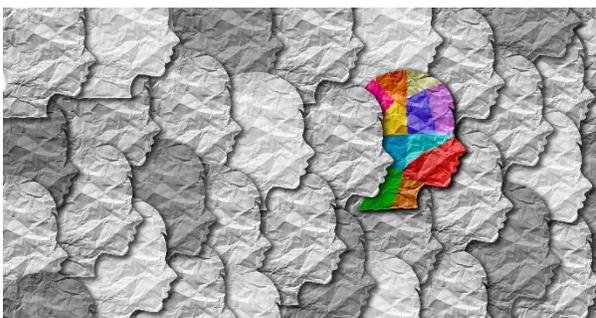


Psicología positiva



El interés de estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remontan a la época de la Grecia clásica e incluso antes.

Sin embargo, en los últimos años esta corriente, ha tenido un gran auge debido a su **mirada positiva** hacia el ser humano y a todos los cambios y sucesos a nivel mundial con respecto a los padecimientos de salud, en las incapacidades temporales y

permanentes a causa de enfermedades relacionadas con el estrés laboral que siguen siendo estudiadas y vistas desde la Psicología tradicional.

Esto ha llevado a buscar otras alternativas de mejorar la calidad de vida de las personas de manera individual y como sociedad, así como, su relación y equilibrio con todas las áreas de su vida que son importantes y significativas.

La Psicología tradicional se enfoca en los trastornos mentales y de la personalidad, sus causas, síntomas y tratamientos.

Mientras que la Psicología positiva propone que se estudien las fortalezas y aprovechar los recursos que cada individuo tiene desde que nace y que puede seguir desarrollando e incrementando con el paso del tiempo de una manera intencional y le permita alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello respaldado con fundamentos científicos.

La **Psicología positiva** es definida por Seligman como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Contreras y Esguerra 2006) La Universidad Tecmilenio es la primera Universidad a nivel mundial, que dentro de sus programas académicos ha incorporado la Psicología positiva como su diferenciador, lo cual llevo a la creación del Instituto de Ciencias de la Felicidad en el 2013, incorporando una cultura de bienestar y felicidad entre sus colaboradores, docentes y alumnos para convertirla en la primera Universidad Positiva en el mundo.

Referencias bibliográficas

- Vázquez, C. (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Barcelona, España: Alianza Editorial.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables y desarrollo de recursos humanos. *Revista de trabajo y seguridad social*. Recuperado de http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2008_Salanova.pdf
- Instituto de Ciencias de la Felicidad. (2014). ¿Qué es el Instituto de Ciencias de la Felicidad? Recuperado de <http://cienciasdelafelicidad.mx/acerca-de/icf>
- Contreras, F y Esguerra, G. (2006) Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011

- Layard, R (2006, 27 de junio) *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin Books. ISBN: 0143037013

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.