



## Versión texto



El concepto de **psicología positiva** fue una iniciativa de Martin Seligman en 1998, cuando era presidente de la American Psychological Association. En ese entonces se inició un movimiento científico y profesional con la meta de explorar qué es lo que hace que **la vida valga la pena**; la construcción de las condiciones necesarias para vivir una vida plena para lograr un funcionamiento humano óptimo.

“En ese entonces se inició un **movimiento científico** y profesional con la meta de explorar...”





## Versión texto



**Seligman (2011)** afirma que el tema central de la psicología positiva es el **bienestar**, y lo conceptualiza como un **constructo** que tiene muchos elementos que se pueden medir; cada uno de ellos es real, pero ninguno por sí solo define el bienestar. Ejemplifica su definición comparándolo con el clima.

El clima es un constructo compuesto de muchos elementos reales que se pueden medir y operacionalizar, entre los que se encuentran: la humedad, la temperatura, la velocidad del viento, la presión atmosférica y algunos otros; el conjunto de ellos forma el clima. El bienestar es como el clima en su estructura, no se puede definir por un solo elemento, es el resultado de la operacionalización de varios de ellos.

El **clima** es un constructo compuesto de muchos elementos...





## Versión texto



Con el apoyo del **Dr. Neal Mayerson**, quien creó una organización sin fines de lucro para dar fondos para este proyecto, Seligman y Peterson convocaron a un destacado grupo de académicos, quienes durante tres años hicieron una revisión de la literatura psicológica y filosófica sobre el carácter; analizaron listados de fortalezas escritos en diferentes épocas, por personas que iban desde **Carlomagno y Benjamín Franklin**, hasta ¡el manual de los Boy Scouts! Buscaban qué cualidades humanas se consideraban admirables o deseables en diferentes culturas y a través de la historia. Para ser consideradas como candidatas para esta lista, las características personales tenían que ser.

Para ser consideradas como candidatas para esta lista, las características personales tenían que ser:

- Valoradas en todas las culturas.
- Consideradas importantes por ellas mismas, no solo como medios para otros fines.
- Maleables, es decir, que se pueden desarrollar y cultivar.



## 1. Alegría

Hay muchas fuentes que te pueden hacer sentir alegría, como el regalo sorpresa de un amigo muy querido, un reconocimiento público, sacarte un carro en la lotería, una cena con tus amigos, entre otros. La alegría se experimenta como radiante y ligera, los colores parecen más vivos, caminas con fuerza, tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior. No quieres perderte ni un solo detalle. ¿Qué te produce alegría?