

# Psicología Positiva

Seligman y colaboradores

Por: Eduardo Gómez Aguilar.

Director Sitio web:

<http://www.enriquecetupsicologia.com>

Capacitaciones en Costa Rica

Psicología positiva y auto-gestión del talento humano  
Acciones prácticas de inmediata aplicación.



Eduardo Gómez Aguilar

Costa Rica

<http://www.enriquecetupsicologia.com>



www.enriquecetupsicologia.com

# Psicología positiva

**Nuevos aportes de la psicología positiva: estudio del optimismo, la felicidad, la creatividad, el flow en las tareas diarias, etc.**



La psicología como ciencia ha generado aporte inmensos a los estilos de vida de las personas, a recuperar la capacidad de poder ser funcional y de recuperar un equilibrio que por ansiedad, depresión, fobias, baja autoestima, estrés, dependencia, etc se había perdido. Pero nótese que los problemas psicológicos como los mencionados anteriormente están en función de experiencias negativas en el ser humano, experiencias no satisfactorias las cuales deben ser superadas para poder restaurar una funcionalidad, hasta el momento me he referido a los aportes de la psicología tradicional desde que comenzaron los experimentos de laboratorio de Wilhelm Maximilian Wundt.

Ahora... ¿qué aportes ha tenido la psicología para personas que no presentan trastornos mentales?

Esas personas que tienen vidas equilibradas, que se levantan, van a sus trabajos, llevan estudios y en la noche leen o se entretienen con un programa de televisión, esas personas que “no ocupan de la asistencia de un psicólogo”. Con estas personas la psicología tradicional se ha quedado corta, esto quiere decir que si bien la psicología tradicional no ha dejado de lado las experiencias positivas al día de hoy han sido mínimos los estudios conocidos al respecto y sobre todo los aportes a las personas equilibradas.



Martin Seligman quien fue presidente de la American Psychological Association venía haciendo esta observación en sus intervenciones de su praxis profesional, con sus años de experiencia **logró identificar que las habilidades y recursos que una persona necesita para volver a**

# Martin Seligman

equilibrar su vida, no son las mismas que se requieren para desarrollar el máximo potencial de las fortalezas y bienestar. Nos referimos a que las personas que logran estar a la altura de las circunstancias saben utilizar ante las nuevas experiencias y problemas sus recursos eficazmente, y estas habilidades son diferentes a las personas que han logrado equilibrar sus vidas, mismas que aún **no han aprendido las virtudes para obtener lo mejor de sí ante nuevas circunstancias.**

Los trabajos de Martin Seligman junto a colaboradores comenzaron a descubrir por métodos científicos qué se necesita y cómo se logra el máximo desarrollo de las virtudes personales sin necesidad de estar padeciendo un trastorno psicológico, este conjunto de experimentos y actuales conclusiones se ha denominado psicología positiva que según este autor se puede definir como. “el estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano”, la **psicología positiva** debe considerarse por lo tanto: un complemento a los aportes de la psicología como ciencia para la ayuda hacia las personas



[Enriquecetupsicologia.com](http://Enriquecetupsicologia.com)

- 1** *Compartimos acciones prácticas sobre la psicología positiva centrada en el desarrollo de virtudes personales y la Gestión del talento humano*
- 2** **Recursos gratuitos en AUDIO – VIDEO-PDF**

[www.enriquecetupsicologia.com](http://www.enriquecetupsicologia.com)  
Recursos gratuitos



Entonces los beneficios de estos nuevos estudios e investigaciones sobre las experiencias y emociones positivas del ser humano **no sólo son poder recuperar nuestro equilibrio psicológico sino también poder en cada experiencia estar a la altura de las circunstancias**, ya que hemos aprendido cuáles son nuestras fortalezas y hemos aprendido a hacer uso de ellas, por lo tanto no estamos centrados tanto en las debilidades sino que hemos potenciado nuestras fortalezas.



Psicología **positiva** para una vida integral

**“debemos acortar la brecha que existe entre el saber algo y hacer ese algo, por lo que a continuación quiero compartir el siguiente ejercicio que ha demostrado tener eficacia”**



Por otro lado Mihaly Csikszentmihalyi, considerado otro de los fundadores de la psicología positiva también ha hecho estudios de las emociones positivas, ha sido reconocido por sus trabajo en el desarrollo de la creatividad y el lograr fluir en nuestras tareas cotidianas, **así la felicidad no dependerá solo de momentos grandiosos** como cuando logras comprar tu casa, casarte, graduarte en tu carrera o la llegada de las vacaciones, **sino un regalo más hermoso para nuestras vidas como lo es el disfrutar de nuestro presente y las tareas del día a día**, ¿qué características deben tener? ¿qué debemos incluir? Son las respuestas que hoy la psicología positiva ha logrado mostrar con mayor claridad.

**Vamos a la  
Acción!**



## **Psicología positiva aplicada**

Al igual que cualquier ciencia hablar sólo de los aportes, de las investigaciones y conclusiones se queda corto en la práctica y posibilidades para las personas de poder entender y apoderarse de los beneficios que brindan las investigaciones, creo que **aprendemos “haciendo”** y si sólo nos quedamos en palabras bonitas y lo alentador del tema, el mismo se olvidará o quedará como un conocimiento más en nuestra cabeza, debemos **acortar la brecha que existe entre el saber algo y hacer ese algo**, por lo que a continuación quiero compartir el siguiente ejercicio que ha demostrado tener eficacia en la experimentación del bienestar y en tener un mayor contacto con una vida feliz en el día a día.

# Coaching positivo

Este y demás ejercicios con acciones prácticas de pronta aplicación los puedes encontrar también en videos, audio y pdf gratuitos en nuestro proyecto web:

<http://www.enriquecetupsicologia.com>

El presente ejercicio es fácil de realizar y no requiere recursos económicos para realizarlo, sólo tu voluntad y ganas de conocer los beneficios que estos científicos anteriormente mencionados han descrito de la psicología positiva; sólo necesitas tener una libreta.

En esta libreta que será personal comenzarás a escribir a partir de hoy todo lo bueno que recuerdes que te ha sucedido en el día (Hazlo antes de acostarte), enfocándote en las emociones positivas que experimentaste y en las acciones y resultados positivos en general, si estás casado aún mejor ¡hazlo con tu pareja!

Como verás el ejercicio es sencillo y antes de desestimarlo, déjame comentarte del potencial científico que hay detrás de él.



Enriquecetupsicologia.com

- 1** *Compartimos acciones prácticas sobre la psicología positiva centrada en el desarrollo de virtudes personales y la Gestión del talento humano*
- 2** **Recursos gratuitos en AUDIO – VIDEO-PDF**



Actualmente la psico-neurología ha demostrado cómo nuestra experiencia forma circuitos cerebrales desde los cuales tendemos a “canalizar” la nueva información, en psicología se ha mencionado con el nombre de esquemas mentales desde los cuales las personas tenemos una visión de mundo.

Ejemplo.

En las pruebas psicológicas proyectivas que se aplican a pacientes y en donde se les demuestra un dibujo, se les pide que expresen una historia al respecto, tenderán hacerlo desde los circuitos cerebrales que se han formado, así una persona antisocial podría narrar historias agresivas, de despecho, de odio o discusión, en cambio bajo el mismo estímulo (dibujo) otra persona podría narrar una situación de superación personal, de esfuerzo y logro; cada quien ha proyectado en la narración parte de su esquema mental y forma de ver el mundo.

Nuestro mundo competitivo desde que estamos en la primaria como ya sabrás es muy diferente al de hace unos 50 años, es más exigente y sigue en aumento con la maduración, ahora tendemos a tener menos tiempo, menos descanso y estamos en general más ansiosos por todas las responsabilidades, **esta misma experiencia de vida va creando circuitos cerebrales desde los cuales operamos, el gran aporte de este ejercicio es darte un espacio para visualizar lo positivo de tu rutina, las pequeñas cosas que lograste y compartiste, lo que te hizo reír y lo que agradeces haber experimentado**, este simple hecho que podría comenzar de una forma “forzada” podrá comenzar a crear nuevos circuitos cerebrales desde donde las nuevas experiencias se canalizarán; lo que ha demostrado el ejercicio es que las experiencias estresantes o ansiosas se afrontan con un mayor optimismo e incluso creatividad para su solución.

Enriquecetupsicologia.com

**1** *Compartimos acciones prácticas sobre la psicología positiva centrada en el desarrollo de virtudes personales y la Gestión del talento humano*

**2** **Recursos gratuitos en AUDIO – VIDEO-PDF**

## Psicología positiva en **Costa Rica**

Sin duda la psicología positiva tiene un gran futuro y sus aportes ya se cuantifican tanto en el área clínica, coaching y organizacional, los nuevos conceptos de organizaciones saludables están siendo adoptados por las empresas líderes que apuestan al desarrollo del bienestar subjetivo del empleado y la felicidad, por supuesto con grandes dividendos para la satisfacción y motivación de la fuerza productiva desde donde los resultados y desempeño laboral de la organización beneficia a todos.

En Costa Rica la psicología positiva aún en las escuelas de psicología pasa desapercibida o se conoce poco al respecto, es por ello que nuestro proyecto web es pionero en llevar información en nuestro país, informar de los aportes, investigaciones y avance de la psicología positiva y sobre todo seleccionar lo mejor para traducirlo en acciones prácticas que las personas en general puedan entender y aplicar a sus estilos de vida, tenemos dos proyectos web en Costa Rica.



# Nuestros proyectos Web



**Psicología positiva y desarrollo de virtudes personales:**  
<http://www.enriquecetupsicologia.com/articulos>



**Psicología organizacional positiva y motivación laboral**  
<http://www.psicologialaboral.net/articulos>

---

## CAPACITACIONES LABORALES EN COSTA RICA

---

Solicita o pregunta sobre tu necesidad de capacitación en:

[contacto@psicologialaboral.net](mailto:contacto@psicologialaboral.net)

**Motivación laboral** (científica y dotada para dar a los encargados herramientas valiosas para la gestión de la motivación en el día a día).

**Liderazgo intermedio** (Punto clave para que los procesos comunicativos, estrategias, valores y misión sean vividos por todos en la empresa)

**Relaciones laborales positivas** (Aprendizaje y cooperación 360° en la empresa)

**Gestión del talento humano** (Obtener lo mejor de las personas)

**Diseño de metas** (Metas que motiven a la acción)

**Manejo del estrés** (Equilibrio y salud mental para mantenernos energizados)

Afines..



Eduardo Gómez  
Director



Mi pasión y experiencia cumbre es gestionar la motivación y el talento por medio de los aportes de la psicología positiva, tanto a nivel personal como organizacional.

Diseñamos talleres, charlas y capacitaciones personalizadas a las necesidades de los grupos.

He liderado grupos de trabajo por más de 10 años y complementado con estudios de la psicología científica.

**CAPACITACIONES EMPRESARIALES.**

Cédula tributaria: 3-120-130390

[contacto@psicologialaboral.net](mailto:contacto@psicologialaboral.net)

[costarica@enriquecetupsicologia.com](http://costarica@enriquecetupsicologia.com)