

PSICOLOGÍA POSITIVA:

“TALLER DE LA FELICIDAD”



18/05/2020



UNCA

Dirección de Bienestar
Universitario

*Mgtr. Ángel Wilder
Mejía Saldarriaga*

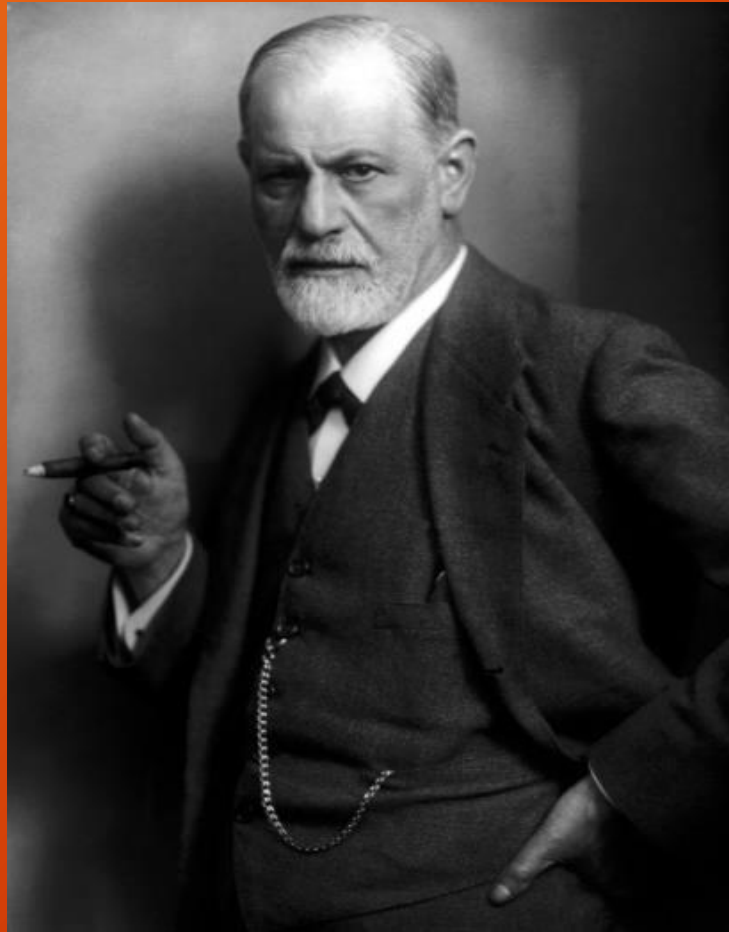
Facilitador



1. VIDEO: ¿Quién decide por tu vida?



Sigmund Freud



1. ENFOQUE FILOSÓFICO

El Hedonismo. (del griego *Hedoné*: placer)

Según Aristóteles:

Es la **doctrina filosófica** basada en la búsqueda del **placer** y la supresión del **dolor** y de las **angustias**, como objetivo o razón de ser de la vida.

Las dos escuelas clásicas:

- Escuela Cirenaica
- Epicúreos

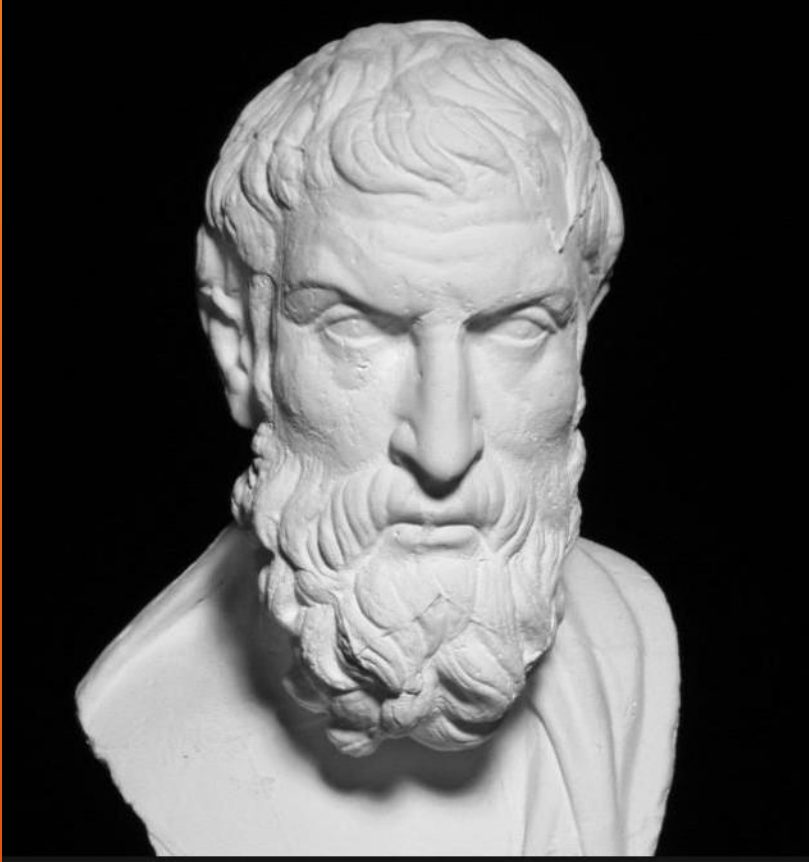


ESCUELA CIRENAICA

Se plantea que los deseos personales se debían satisfacer de inmediato sin importar los intereses de los demás.



ESCUELA EPICÚREOS



Manifestada por los epicúreos, seguidores del filósofo **Epicuro de Samos**, quien predicó que “se ha confundido a través de la historia, hasta el punto que algunos lo toman como un **libertinaje**, mientras que otros lo consideraron una **búsqueda de la perfección del espíritu** (asceta)”.

Él consideraba que la felicidad consiste en vivir en continuo placer.

REFLEXIÓN

Para alcanzar la felicidad hay que practicar hábitos buenos, justos, equitativos; esos hábitos están sostenidos por actos voluntarios.



Sólo es feliz el hombre que actúa con cautela y con prudencia, él que puede tomar el tiempo necesario para “saber hacer”, para obrar en consonancia con su naturaleza racional y evitar los desbordes del deseo, de la búsqueda de los placeres.

2. ENFOQUE RELIGIOSO

La **felicidad no es terrenal**, no significa el bienestar terrestre. "Los cristianos más profundos y verdaderos han dicho que la **felicidad terrestre aleja al hombre de Dios**, y afirman que en cambio las desgracias, los sufrimientos, las enfermedades, llevan al hombre nuevamente a Dios y que por tanto sólo esas desgracias son apropiadas para el cristianismo para definir la felicidad".

¿Por qué la religión sostiene que para ser felices debemos recurrir a Dios?

"Dios es el amor en persona, y por tal razón desea que seamos completamente felices" (1 Juan 4:8.)



¿POR QUÉ LA RELIGIÓN AYUDA A TENER FELICIDAD?

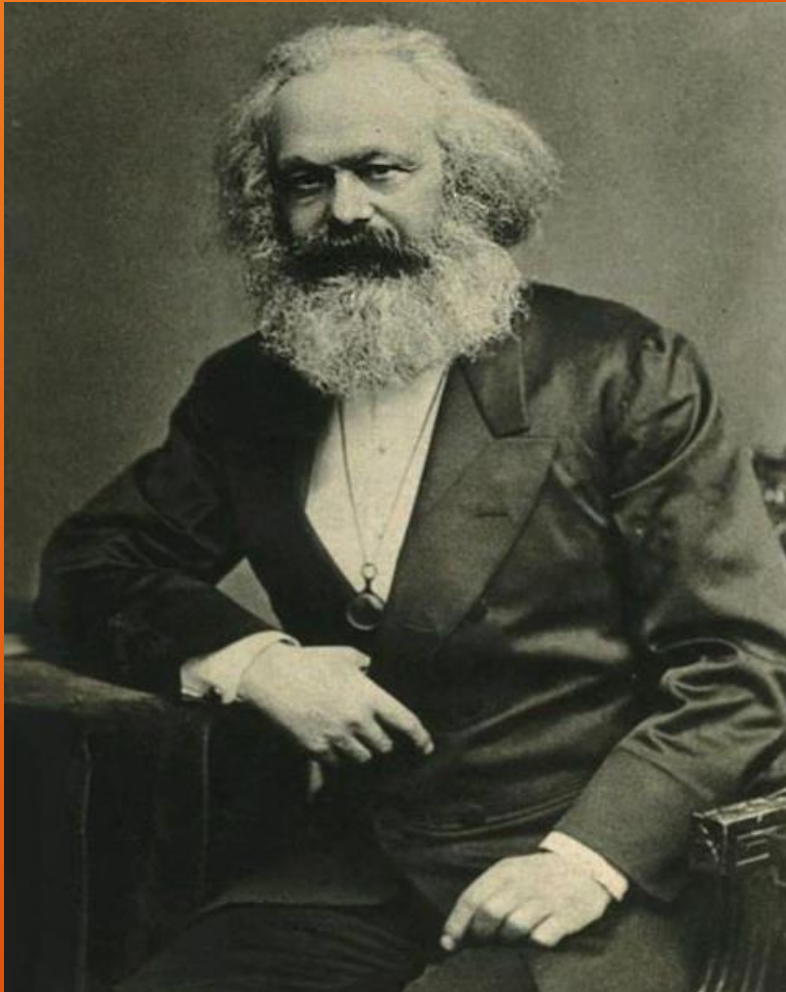


La religión liga su concepto de felicidad a sus doctrinas, sostiene que es **"Feliz el que cree; e infeliz, perdido y condenado quien no cree"**

- Creencias confortantes.
- Incentivan el perdón, la gratitud.
- Grupo de soporte social.
- Sentido de Trascendencia.

El objeto del concepto de felicidad para la religión es Dios. Los católicos sostienen que "Dios no es otra cosa que la relación que hay entre el hombre y su felicidad: Dios es la salvación realizada del alma, o sea, el poder ilimitado de realizar la salvación y la felicidad del hombre".

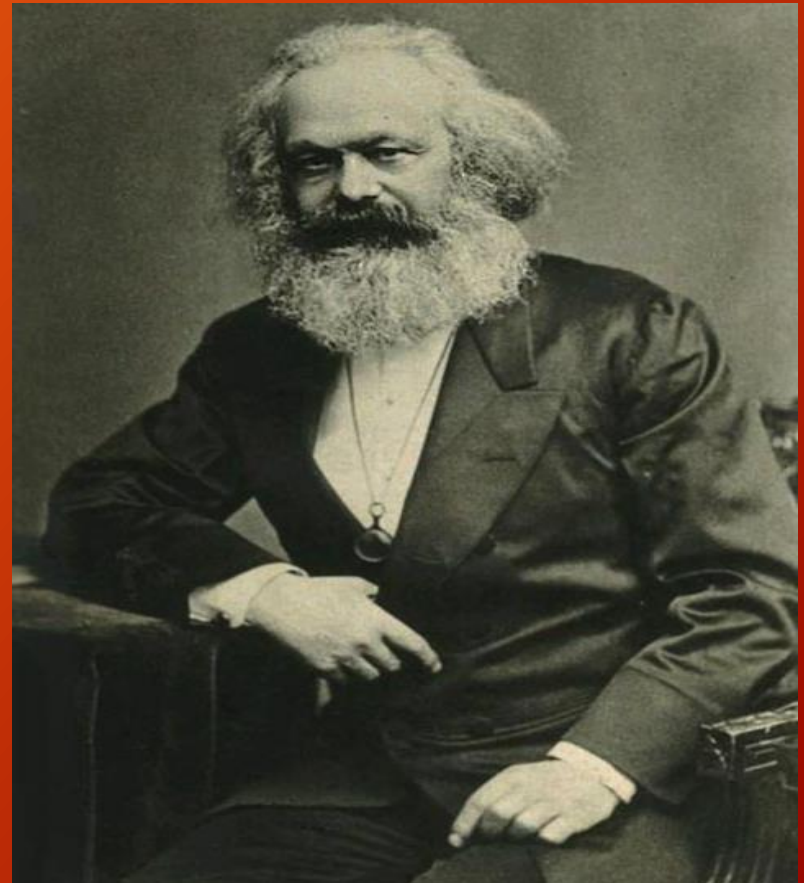
Oposición... A LA RELIGIÓN



- Oponiéndose a la religión, **Karl Marx** sostiene que esta alineación, al consolar al hombre del sufrimiento que en este mundo le toca vivir, le resta **capacidad, energía y determinación para cambiar las situaciones sociales, políticas y económicas** que son las realmente culpables de su sufrimiento.

OPOSICIONES... A LA RELIGIÓN

En este sentido Marx dice que la religión es el **"opio del pueblo"**, pues, en definitiva, **adormece el espíritu revolucionario** que de otro modo tendría el ser humano. Es decir que este autor sostiene que la religión "desvía al hombre del único ámbito en donde le es realmente posible la salvación y felicidad, el mundo humano, expresado en la vida social y económica".



2. VIDEO: PSICOLOGÍA POSITIVA



3. ENFOQUE PSICOLOGICO

**Psicología
Positiva**

**Psicología
Cognitiva**

Neurociencia

PSICOLOGÍA POSITIVA



- “La psicología positiva busca catalizar **un cambio de enfoque...**”
- “Pone énfasis en el estudio de **experiencias internas consideradas positivas**, tales como **felicidad, gratitud, amistad, ilusión, amor, perseverancia, perdón, coraje, sabiduría, esperanza, optimismo, u otras...**”

“La psicología positiva es un nuevo enfoque orientado a estudiar y promover el bienestar subjetivo y superar el sufrimiento humano. Y esto es bastante”...

- **Martín Seligman sostiene:**

“El comportamiento humano no es determinado por un historial de premios y castigos, las causas de comportamiento humano se hallan en acontecimientos mentales, como **el pensar y la voluntad.**”



La Psicología Positiva es una experiencia interna...



Seligman y Csikszentmihalyi afirman que la psicología positiva es una “ciencia de la experiencia subjetiva, que se propone estudiar los procesos que subyacen a las **cualidades y emociones positivas** del ser humano.”

ANALICEMOS ESTOS MITOS:

“La felicidad es una utopía y, por tanto, no puede ser objeto del estudio científico”.

“Se debería conceder prioridad al estudio de la infelicidad juvenil”.

“La felicidad aumenta el hedonismo (búsqueda del placer) y el egoísmo de la juventud”.

“La felicidad carece de utilidad, no produce beneficios sociales”.



TAREA: Elabora un tablero de visión.



RECURSOS: Revistas, gomas, tijeras,
cartulina A3

**APRENDE A
SER FELIZ
CON LO QUE TIENES
MIENTRAS PERSIGUES
LO QUE QUIERES**

*Jim Rohn

¿POR QUÉ ESTUDIAMOS LA FELICIDAD?



- La felicidad aumenta la **productividad**.
- La felicidad es esencial para **la salud** de todo el organismo.
- Podemos **aprenderla**.
- Da **sentido** a nuestra vida.
- Es un **derecho otorgado** y ganado.

NATURALEZA CIENTÍFICA DE LA FELICIDAD

Los estudios han demostrado que esta condición emocional genera **consecuencias positivas** en el ámbito **físico y mental** de las personas, razón por la cual ser feliz tendría beneficios comprobados científicamente.



**Felicidad no solo es
hacer lo que uno quiere,
sino querer lo que uno
hace.**

(Jean Paul Sartre)

ESTUDIOS CIENTÍFICO DE LA FELICIDAD



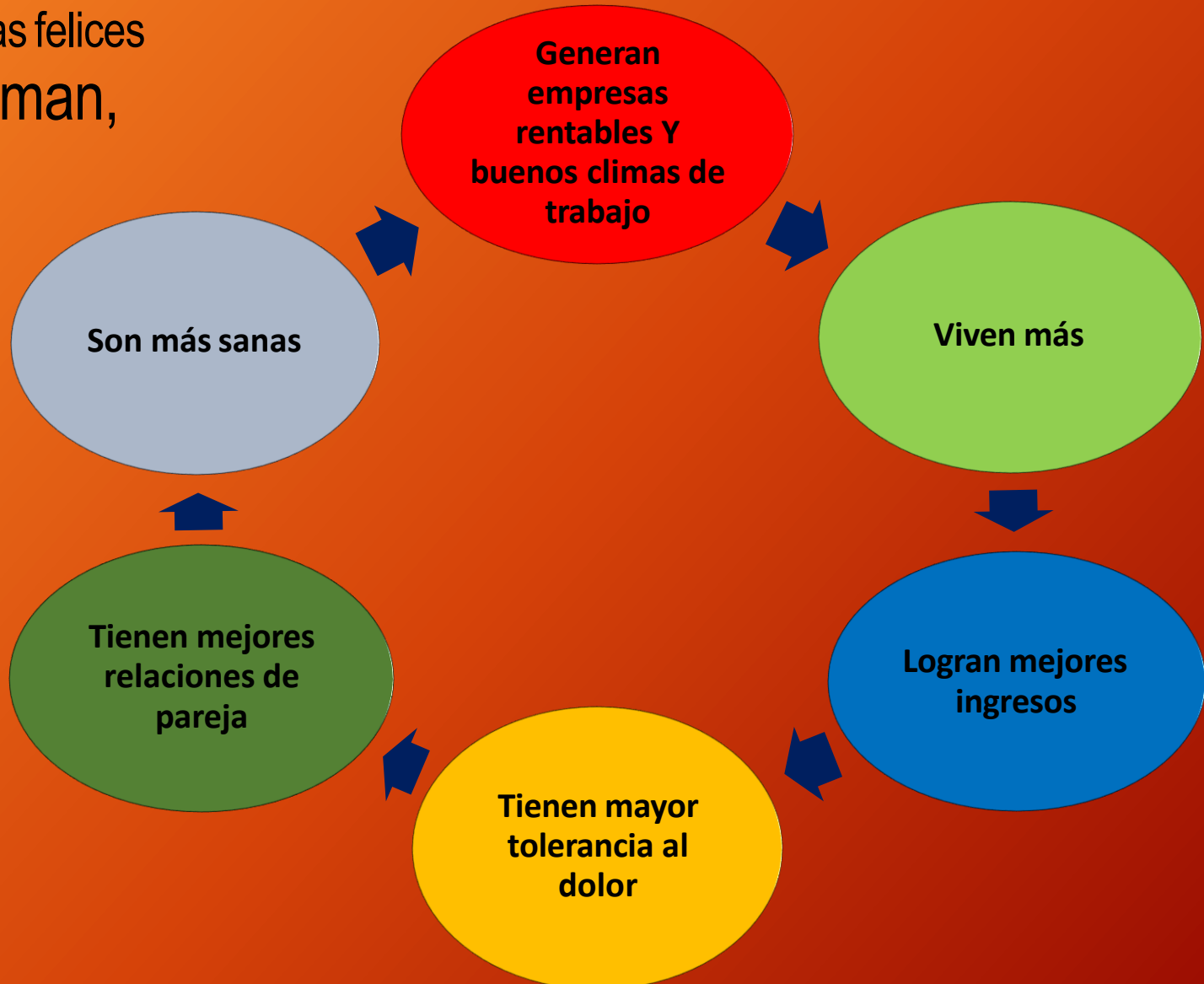
(Pedrals Rigotti, Britan 2015)

- Existe evidencia médica creciente que sugiere una importante asociación entre aspectos **psicológicos positivos y salud**.



- Numerosos estudios han demostrado que la **afectividad positiva y vitalidad emocional** se correlacionan, entre otras cosas, con:
 - Menor riesgo cardiovascular.
 - Mejor respuesta inmune.
 - Mayor longevidad.

Las Personas felices
(D. Fischman,
2010)



Psicología Positiva

- La psicología Positiva estudia diversos aspectos del ser humano: emociones positivas como la felicidad, la alegría o el amor, y **fortalezas** como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría, o la resiliencia. (Oblitas, 2008).

Psicología Cognitiva

- Las respuestas innovadoras.
- La búsqueda de información.
- La autoprotección ante situaciones negativas.
- La creatividad en la resolución de problemas.
- La planificación.
- La reducción del tiempo en la toma de decisiones, etc.
- Tiene como sustrato fisiológico el funcionamiento cerebral.

Neurociencias

- La psicología positiva, toma en cuenta a las neurociencia debido a que los hallazgos neurocientíficos de los últimos años, muestran que los circuitos neuronales implicados en el bienestar tienen **plasticidad, así como la habilidad de crecer y cambiar.**
- Por tanto, podemos enseñar a nuestro cerebro a pensar con mayor positividad y a disfrutar de las emociones positivas

3. VIDEO: "DONDE TUS SUEÑOS TE LLEVEN"



EL GEN DE LA FELICIDAD

- Diversos estudios señalan que el **35% al 50%** de la felicidad se encuentra determinada en **los genes**.



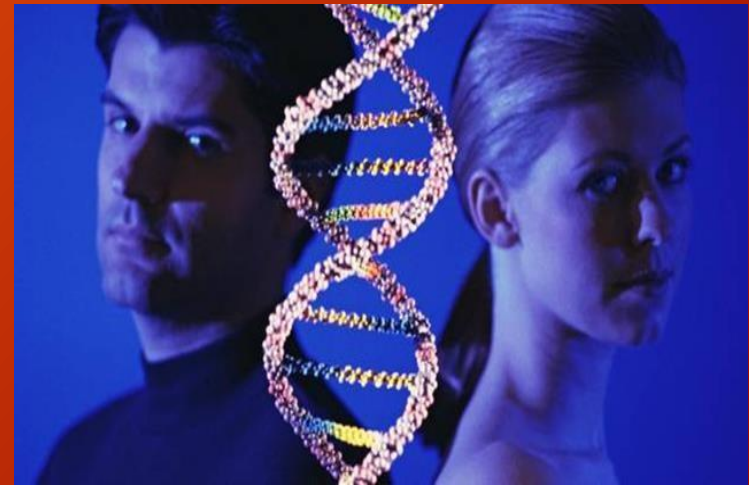
1. Felicidad: Relación-Personalidad (**Temperamento –Carácter**)
2. Estudio en Gemelos: **Gen 5-HTTLPR**
3. Centros del Cerebro: **Hipotálamo, Sistema límbico y la Amígdala cerebral.**

- El gen 5-HTTLPR es responsable de la sensación de la felicidad que sienten las personas (Jan-Emmanuel De Neve, 2011, Revista Journal of Human Genetics).



Fuente: <https://actualidad.rt.com/ciencias/view/26884-Confirman-identificaci%C3%B3n-del-gen-de-felicidad>

- El descubrimiento se hizo usando información sobre el código genético de **2574 adolescentes** estadounidenses y un cuestionario de **satisfacción con la vida** durante el periodo entre 1995 y 2008 (13 años de estudios).
- Los resultados mostraron correlación entre las respuestas al cuestionario y la variación del gen.



- Si la persona tiene variaciones **'menos activas'** del gen, tiende al **pesimismo**.



- Si la persona tiene variaciones **'más activas'** del gen, es **más feliz**.

¿EL GEN DE LA FELICIDAD FEMENINA?

- El **gen de la monoamina oxidasa (MAOA)** que regula una enzima que descompone los neurotransmisores serotonina y dopamina (que provocan bienestar) **funciona en mujeres, más no en hombres.**



Fuente: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/encuentran-el-gen-de-la-felicidad-de-las-mujeres>

¿EL GEN DE LA FELICIDAD FEMENINA?

- Cuando este gen tiene una variante “**menos activa**” las mujeres son más felices y viceversa. Si tiene ambas variantes es aun más feliz.



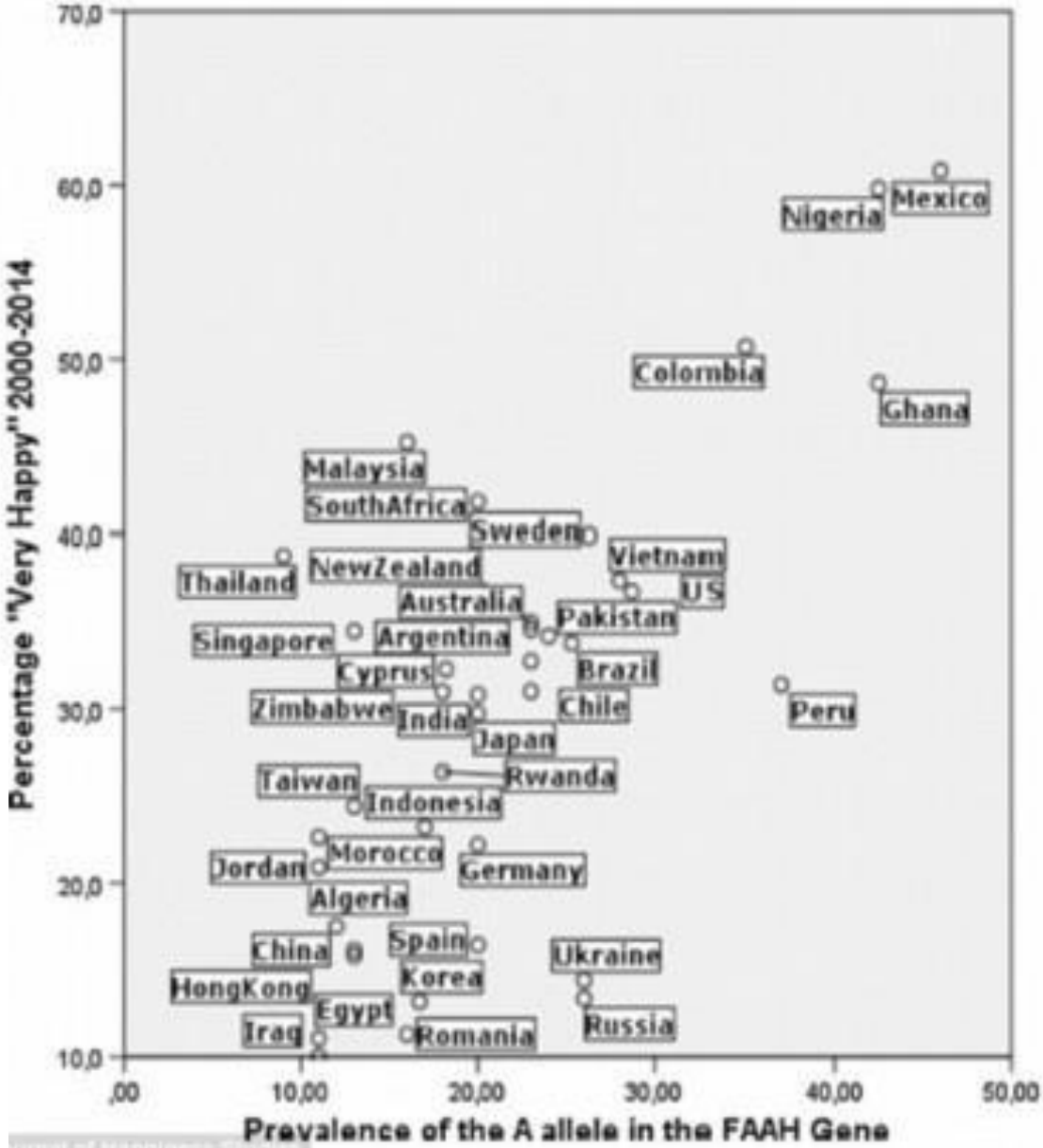
La testosterona invalida los efectos del **MAOA**.

¿EL GEN DE LA FELICIDAD DEPENDE DE DONDE SE VIVE?

- Michael Monkov (Varna University of Management) y Michael Bond (Hong Kong Polytecnic University) hicieron un estudio de la felicidad en varios países de acuerdo a sus genes.
- Los resultados mostraron que la mayor prevalencia está en países como **Ghana, Nigeria, México y Colombia** así como en países europeos nórdicos.
- Los países con menor prevalencia son **Irak, Jordania, Hong Kong, China, Tailandia y Taiwán.**



RESULTADOS DEL ESTUDIO



Journal of Happiness Studies

MAPA PERUANO DE LA FELICIDAD

Aquí te presentamos las zonas más y menos felices del país, de acuerdo a la investigación elaborada por el equipo del psicólogo social Jorge Yamamoto.



- El Valle del Mantaro es una de las zonas más felices del país por su alta autoestima local y por saber conjugar tradición y modernidad.
- Cusco es una de las zonas más infelices por sus normas sociales poco flexibles y la alta discriminación que se vive ahí.

FUENTE: INVESTIGACIÓN DE JORGE YAMAMOTO

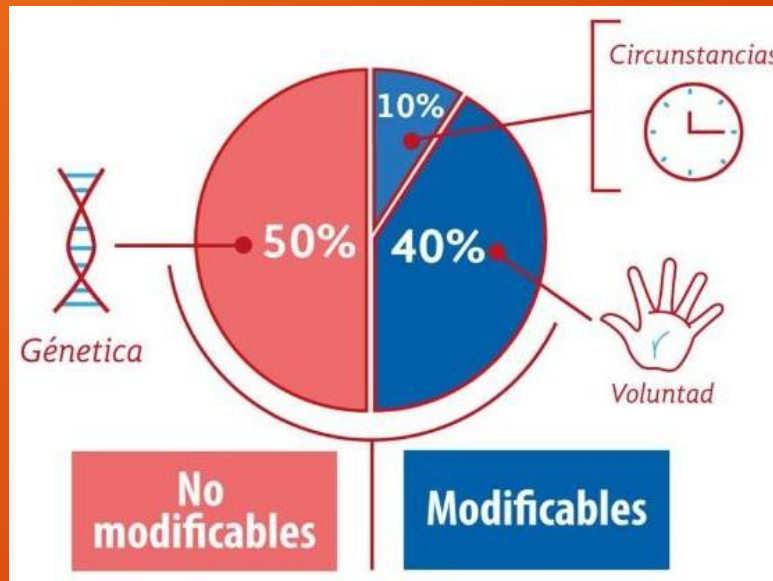
¿Y en Perú?

4. VIDEO: “HUANCAYO + FELIZ”



GRÁFICO DE LA FELICIDAD

- **Sonja Lyubomirsky** y colegas identificaron lo siguiente:



- Valor de referencia: determinado por **la genética**.
- Circunstancias: determinadas por **el entorno**.
- Actividad deliberada: nuestro comportamiento (físico y mental) **la voluntad**.

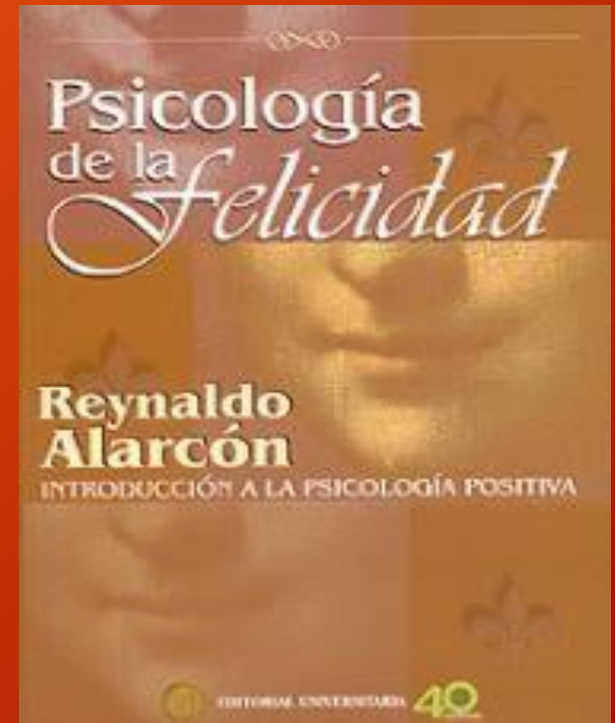
MEDIDA DE LA FELICIDAD

- En 1972 en Bután se inventó el **Índice Nacional de Felicidad**.
- Incluye escalas como: **salud, educación, diversidad ambiental, nivel de vida, gobernabilidad**. También bienestar psicológico, uso del tiempo, vitalidad, cultura.

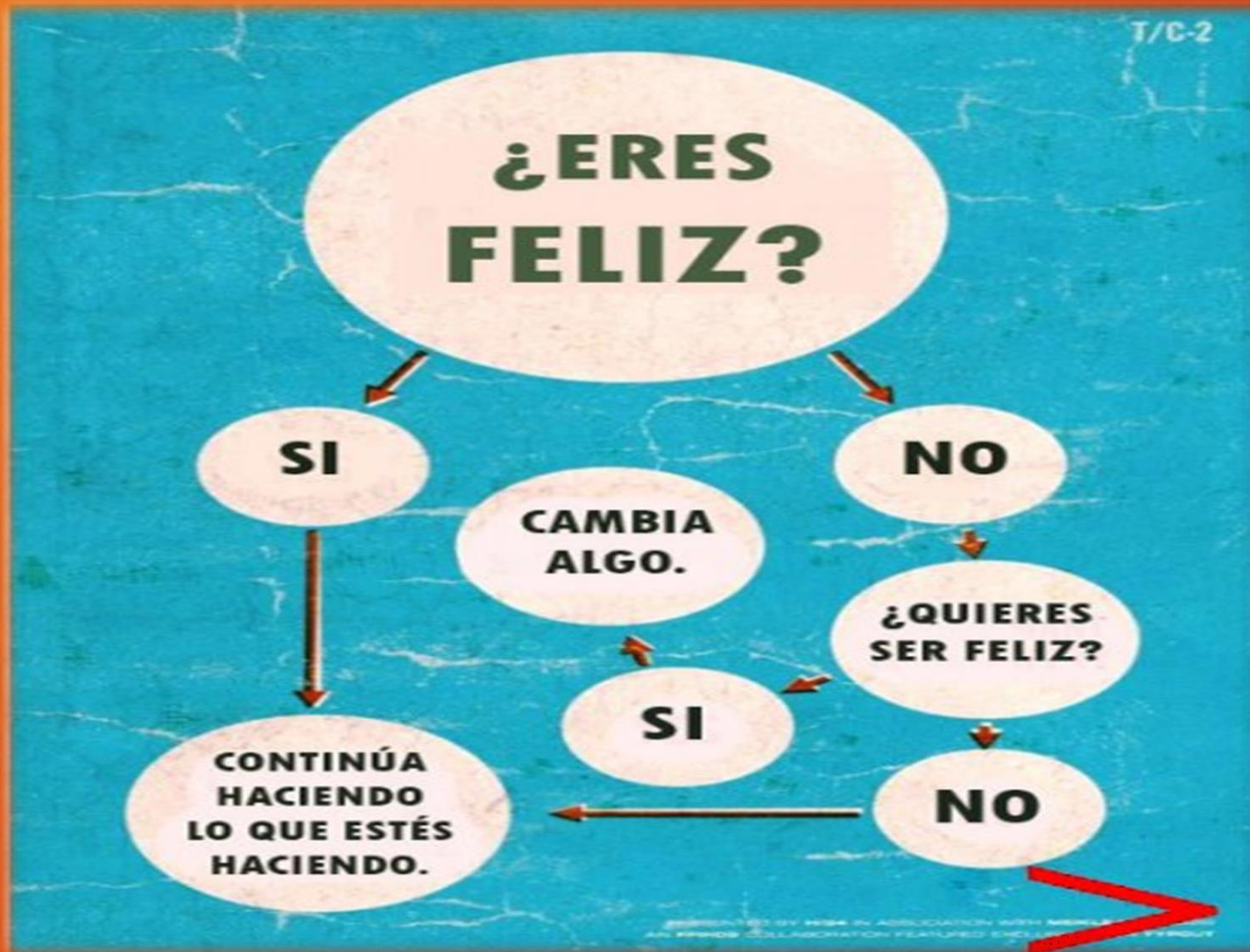


MEDIDA DE LA FELICIDAD

- La **ONU** usa el IDH (Índice de desarrollo Humano) que incluye alfabetización y esperanza de vida.
- La **New Economics Foundation**, (NEF) de Inglaterra cuenta con el Índice del **Planeta Feliz**.
- En Perú Alarcón creó la **Escala de Felicidad de Lima**.



REFLEXIONEMOS



VIDEO: “CADENA DE VALOR”



BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA FELICIDAD



NEUROPLASTICIDAD DE LA MENTE

Capacidad del cerebro para **adaptarse y cambiar** como resultado de la conducta y la experiencia.

Es la capacidad adaptativa del **SN** para “**regenerarse automática y funcionalmente**, después de estar sujetas a influencias **patológicas, ambientales y del desarrollo**”.

(OMS, 1982)



Estimula los químicos de felicidad de tu cerebro de manera natural

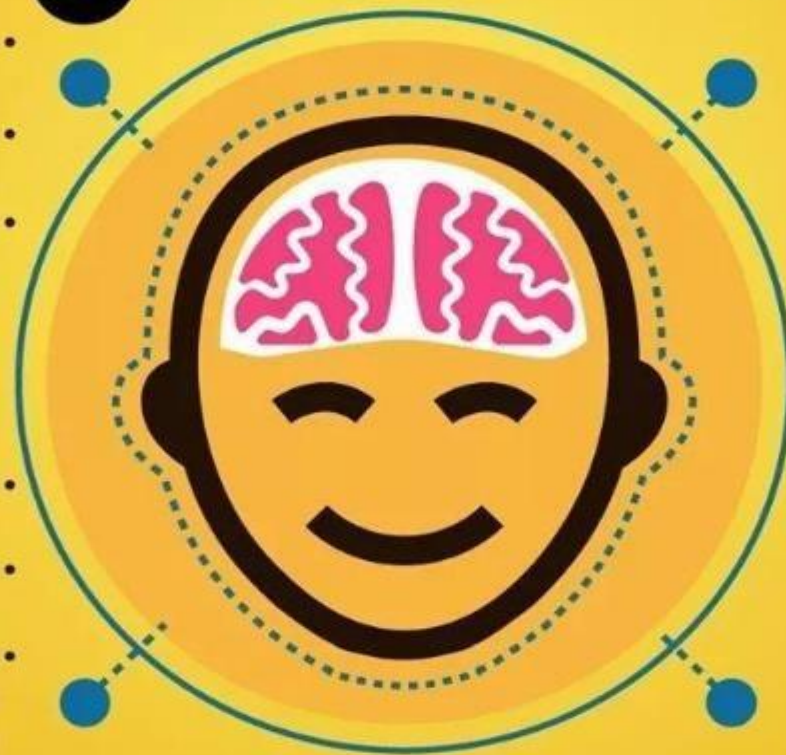
Dopamina 

- Duerme de 7-9 hrs.
- Celebra logros diarios.
- Haz ejercicio diario.

Anónimo

 Oxitoxina

- Medita.
- Dale un abrazo a alguien.
- Haz un acto de generosidad.



- Agradece todos los días.
Disfruta de la naturaleza.
Recuerda momentos importantes

Serotonina 

 Endorfina

- Práctica hobbies.
- Rie con seres queridos.
- Baila, canta.

VOLUNTAD Y CARÁCTER

ERES LO QUE

HACES,

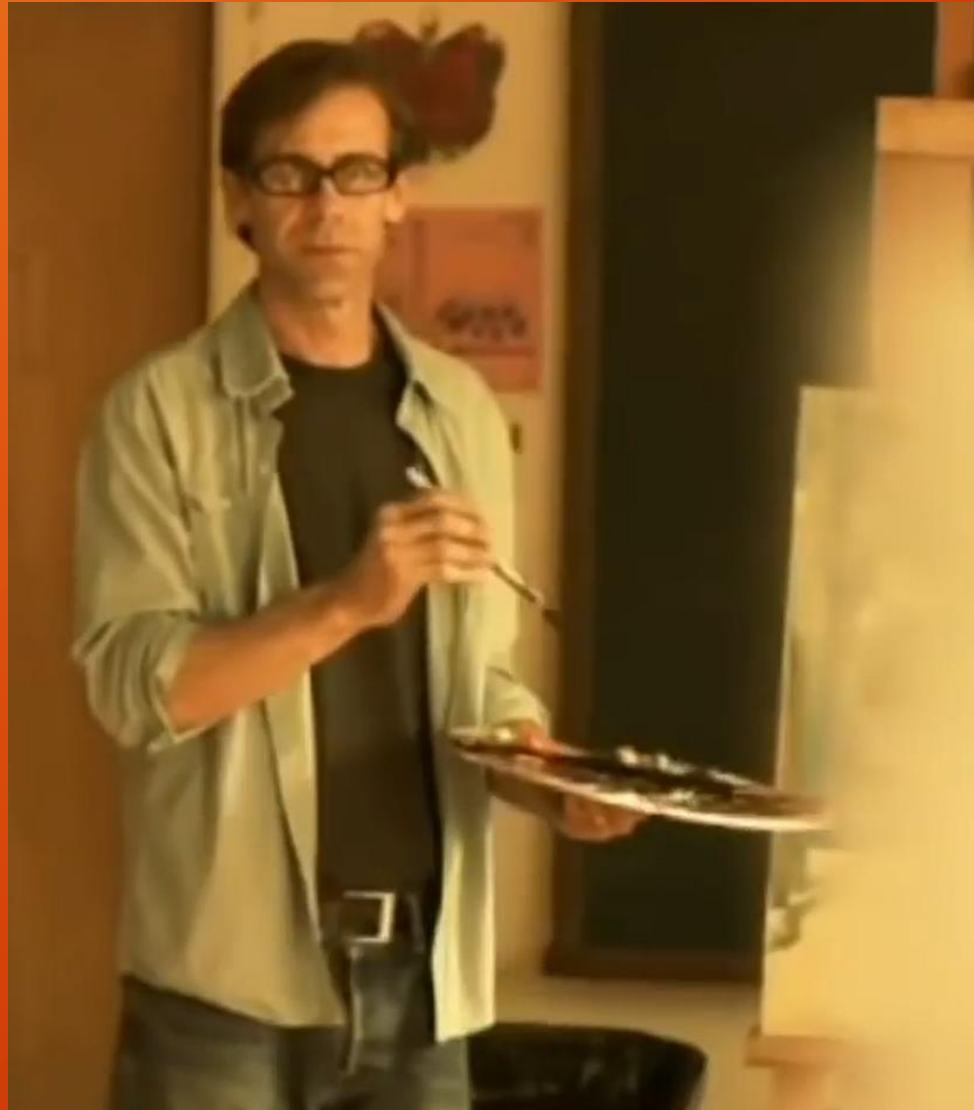
NO LO QUE

DICES

QUE HARÁS

Financi.com

VIDEO: “CUANDO TE DIGAN QUE NO PUEDES”



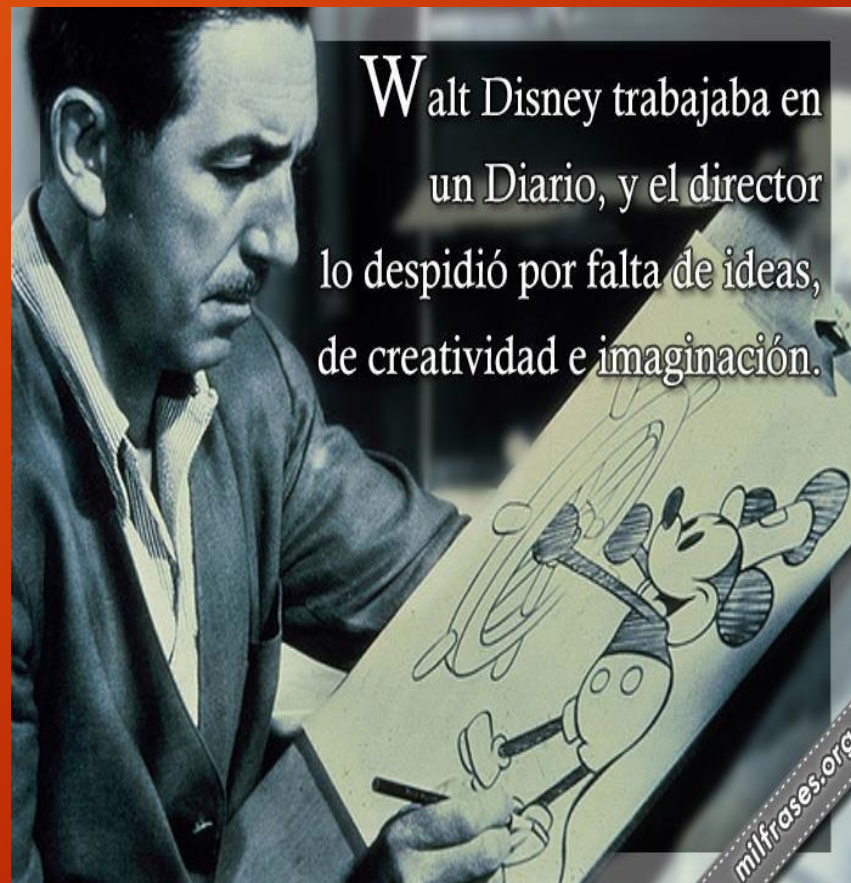
¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE VOLUNTAD Y CARÁCTER?

He fallado más de 9000 tiros en mi carrera.
He perdido casi 300 juegos.
26 veces han confiado en mi
para tomar el tiro que ganaba
el juego y lo he fallado.

Michael
Jordan



He fracasado una y otra vez
en mi vida y eso es
por lo que tengo éxito.

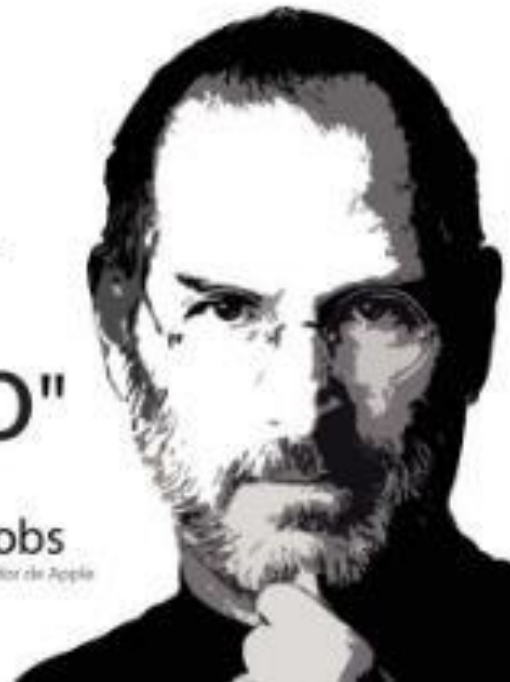


Walt Disney trabajaba en
un Diario, y el director
lo despidió por falta de ideas,
de creatividad e imaginación.

"Si hoy fuese
el último día de mi vida,
¿querría hacer
lo que voy a hacer hoy?"

Cuando la respuesta sea "no"
durante demasiados días seguidos
sabré que
debo
cambiar
algo"

Steve Jobs
cofundador de Apple



¿Y TU ERES FELIZ?

2032

REGLAS BÁSICAS PARA VIVIR EN ARMONÍA

www.jurgenklaric.com



AMAS
EXPRÉSALO

OFENDISTE
PIDE PERDÓN

NO TE PERTENECE
NO LO COJAS

NO SABES
HACERLO MEJOR
NO CRITIQUES

NO SABES
COMO FUNCIONA
NO TOQUES

ENSUCIAS
LIMPIAS

ROMPES
REPARAS

ABRES
SALUDAS

COMPRAS
PAGAS

PROMETES
CUMPLE

LLEGAS
SALUDAS

TE VAS
DESPÍDETE

TE HABLAN
CONTESTA



**EL COSTO DE
EQUIVOCARSE
ES MENOR
QUE EL COSTO
DE NO HACER
NADA**

Seth Godin



Trabajar en equipo
divide el trabajo
y multiplica
los resultados

Working as a Team
divides the work,
and multiplies the
Results

RELACIÓN ENTRE AMBIENTES SALUDABLES Y EQUIPOS DE TRABAJO

- Aumenta la **calidad del trabajo**.
- Se fortalece el **espíritu colectivista** y el **compromiso** con la organización.
- **Disminuyen los gastos** organizacionales.
- Existe un **mayor conocimiento** e información/circulación de la información.
- Se **comprenden** mejor las **decisiones**.



7 beneficios de un empleado feliz

Un empleado feliz es un 31% más productivo que uno que no lo es

Beneficios para la empresa de un empleado contento

Crece la retención de clientes



Aumento de la productividad



Aumento de la satisfacción



Incremento de la calidad del servicio



Disminuye la rotación de empleados



Se genera un boca a boca positivo de empleados a clientes



Mejora el clima laboral



Los empleados alcanzan un 72% de credibilidad y confianza frente al 45% del CEO de la empresa

17. VIDEO: SER FELICES EN EL TRABAJO

GESTIÓN.pe

Rafael Zavala, profesor de la Universidad de Piura, recomienda una acción clave para mejorar el clima en la oficina: la preocupación. Si un jefe muestra preocupación (sincera) por sus empleados generará un ambiente de comodidad



La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. **Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos.**

Charles Chaplin



TÉCNICA: RECETA PARA LA FELICIDAD

- 1.- POR 7 DÍAS ANTES DE ACOSTARTE A DORMIR, ESCRIBE 3 COSAS QUE TE HAN IDO BIEN DURANTE EL DÍA. (POR 6 MESES)
- 2.- FUERZA DEL AGRADECIMIENTO, IMAGINA A UNA PERSONA QUE HAYA HECHO ALGO POR TI Y A LA FECHA NO SE LE HAS AGRADECIDO. (1 PARTE ESCRIBE UNA CARTA) (2 PARTE VE A VERLA Y LEE LA CARTA EN VOZ ALTA).
- 3.- LA SEMANA QUE VIENE REALIZA ALGO QUE SEA FILANTRÓPICO.

CUÁNTO TIEMPO PASARÁS CON LA GENTE QUE TE IMPORTA?



The background features several decorative elements: a light blue floral patterned ribbon, a light blue ribbon with red and white stripes, and a light blue ribbon with a white polka-dot pattern. There are also several paper straws with blue and white stripes and red and white stripes. The overall aesthetic is soft and celebratory.

Felicidad
es AMAR lo que uno hace

Muchas
gracias