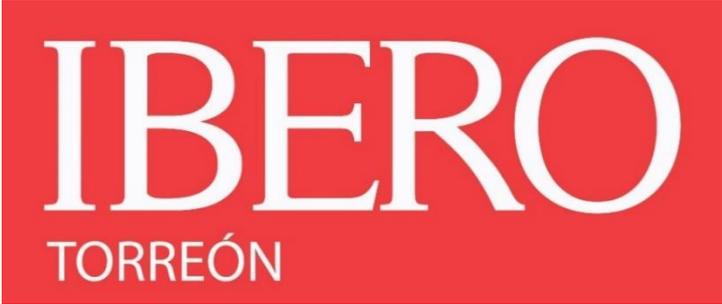


PSICOLOGÍA POSITIVA

Contexto del enfoque sistémico y de la Psicología Positiva

Juan Manuel Torres Vega
Torreón, Coahuila de Zaragoza
Primavera 2022



IBERO
TORREÓN

POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)

- **TEORÍA DE SISTEMAS (von Bertalanffy, 1968)**
- Teoría universal que busca comprender a todos los sistemas vivos.
- Inicia en biología y se extiende a sistemas de distintos tamaños y estructuras.
- Sistema humano es gente que interactúa con base en las normas de la propia red.



POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)



- Es lo mismo (morfostásis) pero no lo mismo (morfogénesis).
- Un miembro puede ser ayudado o dañado por el sistema, y viceversa. La interacción es continua.
- El sistema familia incluye a la familia extensa, nuclear y a quienes cohabitan (por una definición funcional).
- Hay subsistemas por rol, edad, temperamento, historia y cultura.

POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)

- El subsistema más influyente es el ejecutivo (usualmente adulto: esposos, abuelo, cura).
- Hay límites (Minuchin, 1974), constructos que permiten describir la cantidad o calidad de la interacciones.
- Pueden ser permeables o impermeables.
- El todo es más que la suma de sus partes (von Bertalanffy, 1968).



POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)



- **No basta un miembro para conocer todo acerca del sistema.**
- **Un ambiente saludable promueve el desarrollo individual (Bronfenbrenner, 1999).**
- **EQUIFINALIDAD**
- **Hay muchas formas de alcanzar una meta (sentido de flexibilidad y optimismo en terapia).**
- **INTERACCIÓN CIRCULAR**
- **Patear una piedra y una persona.**

POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)

- **CAUSALIDAD**
- **Metáfora de las ciencias físicas: si un auto no enciende.**
- **Multifactorialidad en psicoterapia.**
- **DETERMINISMO ESTRUCTURAL**
- **El factor determinante es la estructura del sistema, y no la intervención.**
- **Construir sobre talentos (de Shazer et al, 2007).**



POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)



- **CONSTRUCTIVISMO**
- Cada persona construye un sentido de realidad, su representación (Rudes y Guterman, 2007).
- La patada otra vez.
- **CONSTRUCTIVISMO SOCIAL**
- Conocimiento desde la interacción con otros (en especial el lenguaje).
- No es posible no comunicar, tampoco echarse para atrás (Stuart, 1980).



A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

ESCALA SOBRE SATISFACCIÓN DE VIDA (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).

Conteste los reactivos siguientes en un rango del 1 (muy en desacuerdo) al 7 (muy de acuerdo).

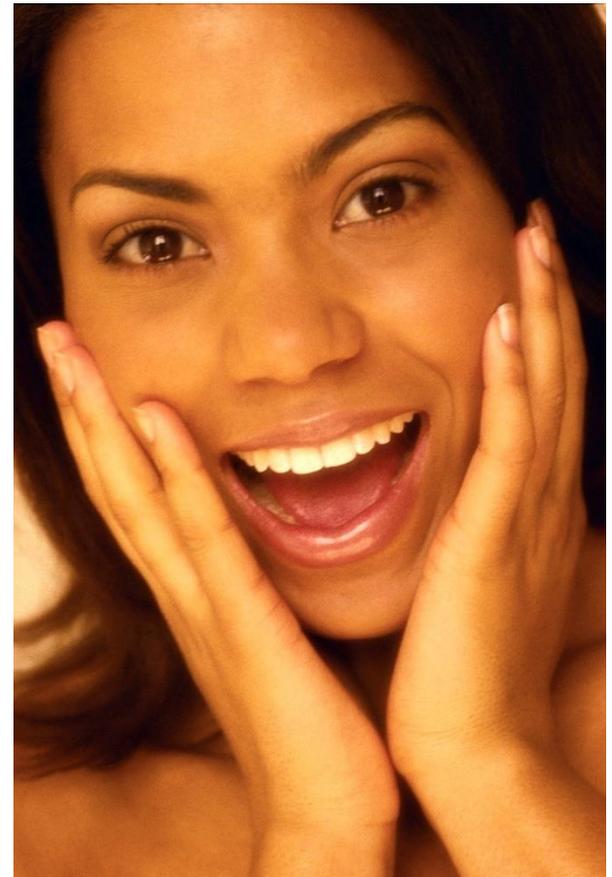
- ___ Mi vida está cerca del ideal, en muchos aspectos.
- ___ Las condiciones de mi vida son excelentes.
- ___ Estoy satisfecho con mi vida.
- ___ He conseguido las cosas más importantes que he deseado en la vida.
- ___ Si naciera otra vez, yo casi nada cambiaría.

A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- **Retroalimentación:**
- 31-35: muy satisfecho
- 26-30: satisfecho
- 21-25: algo satisfecho

- 20: neutro

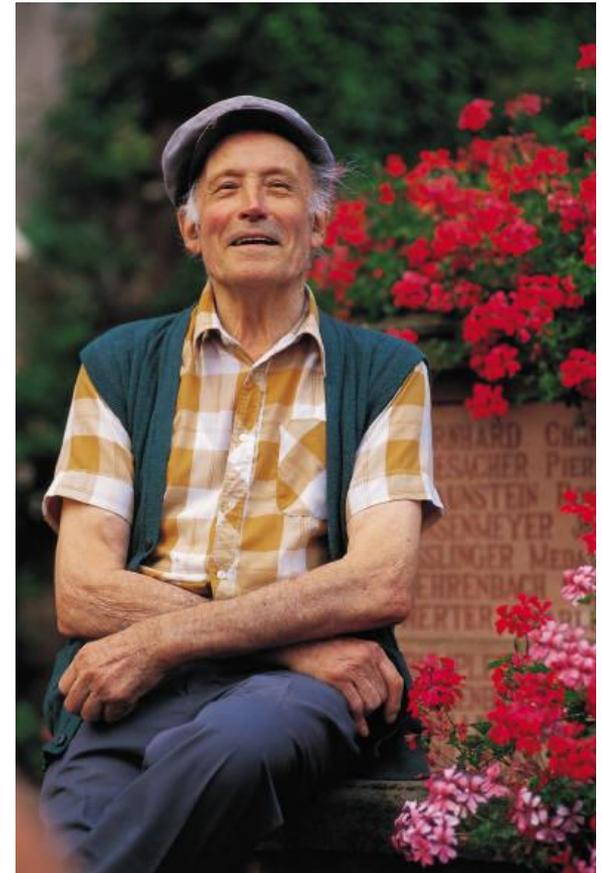
- 15-19: algo insatisfecho
- 10-14: insatisfecho
- 5-9: muy insatisfecho



POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)

- **PSICOLOGÍA POSITIVA**
- **Estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al florecimiento (funcionamiento óptimo) de gente, grupos e instituciones (Gable y Haidt, 2005).**
- **Experiencia subjetivas: bienestar, disfrute y satisfacción (pasado), esperanza y optimismo (futuro), flujo y felicidad (presente).**



POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)



- **Fortalezas:** amor, vocación, sensibilidad, perseverancia, perdón, originalidad, talento, espiritualidad, sabiduría.
- **Instituciones:** ética, altruismo, civilidad, moderación, tolerancia.
- **Más allá de la “mera ausencia de enfermedad” para ser feliz, plena y florecer.**
- **Tradición centrada en el problema (Dx y Tx).**
- **PP centrada en el camino hacia la meta.**

POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

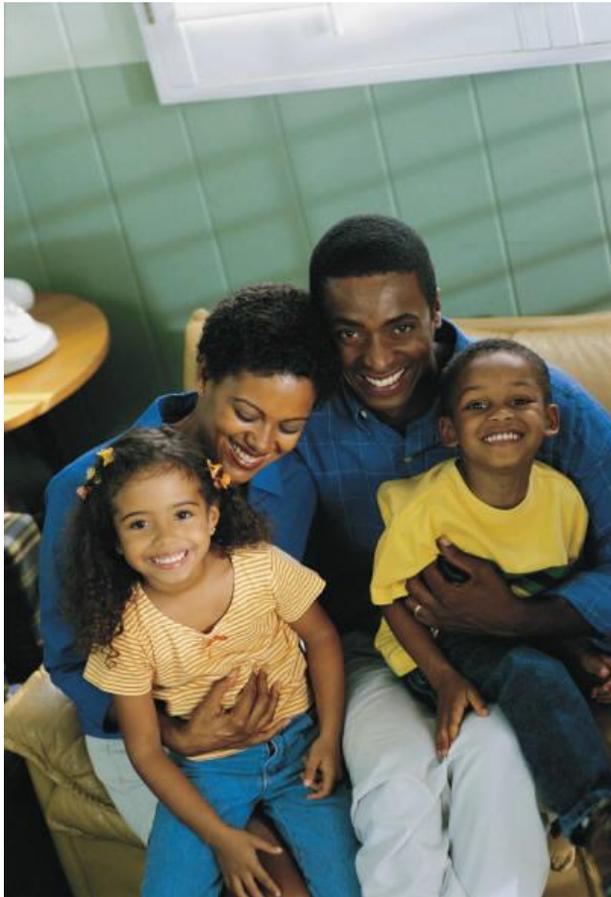
(Conoley y Conoley, 2009)

- **BIENESTAR SUBJETIVO**
- **Emociones positivas producen buenos resultados (Fredrickson, 1998; Lyubomirsky, King y Diener, 2005).**
- **El éxito conduce a la felicidad y la felicidad conduce al éxito.**
- **Para ser buena madre, hay que ser buena persona (Fromm, 1962).**
- **Aumenta calidad de vida y disminuyen estrés, accidentes y suicidios.**



POSITIVE PSYCHOLOGY AND FAMILY THERAPY

(Conoley y Conoley, 2009)

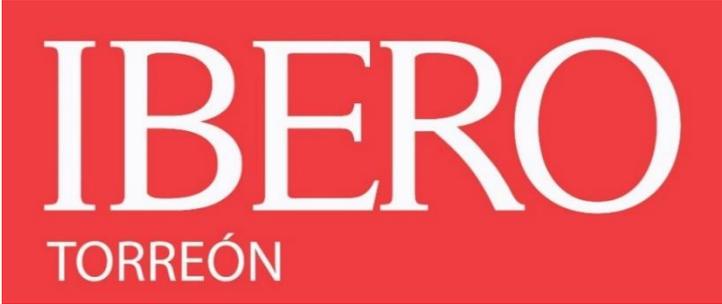


- **TEORÍA DE AMPLIAR Y CONSTRUIR (Friedrickson, 1998).**
- **Las emociones positivas:**
- **Amplían el horizonte del pensamiento y la conducta.**
- **Expanden las habilidades sociales e intelectuales.**
- **ESPERANZA**
- **Creer que la meta se puede alcanzar.**
- **CAMBIO**
- **Reforzar lo positivo.**

PSICOLOGÍA POSITIVA

Contexto del enfoque sistémico y de la Psicología Positiva

Juan Manuel Torres Vega
Torreón, Coahuila de Zaragoza
Primavera 2022

The logo for IBERO TORREÓN features the word "IBERO" in a large, white, serif font on a red rectangular background. Below it, the word "TORREÓN" is written in a smaller, white, sans-serif font.

IBERO
TORREÓN