

PSICOLOGÍA POSITIVA



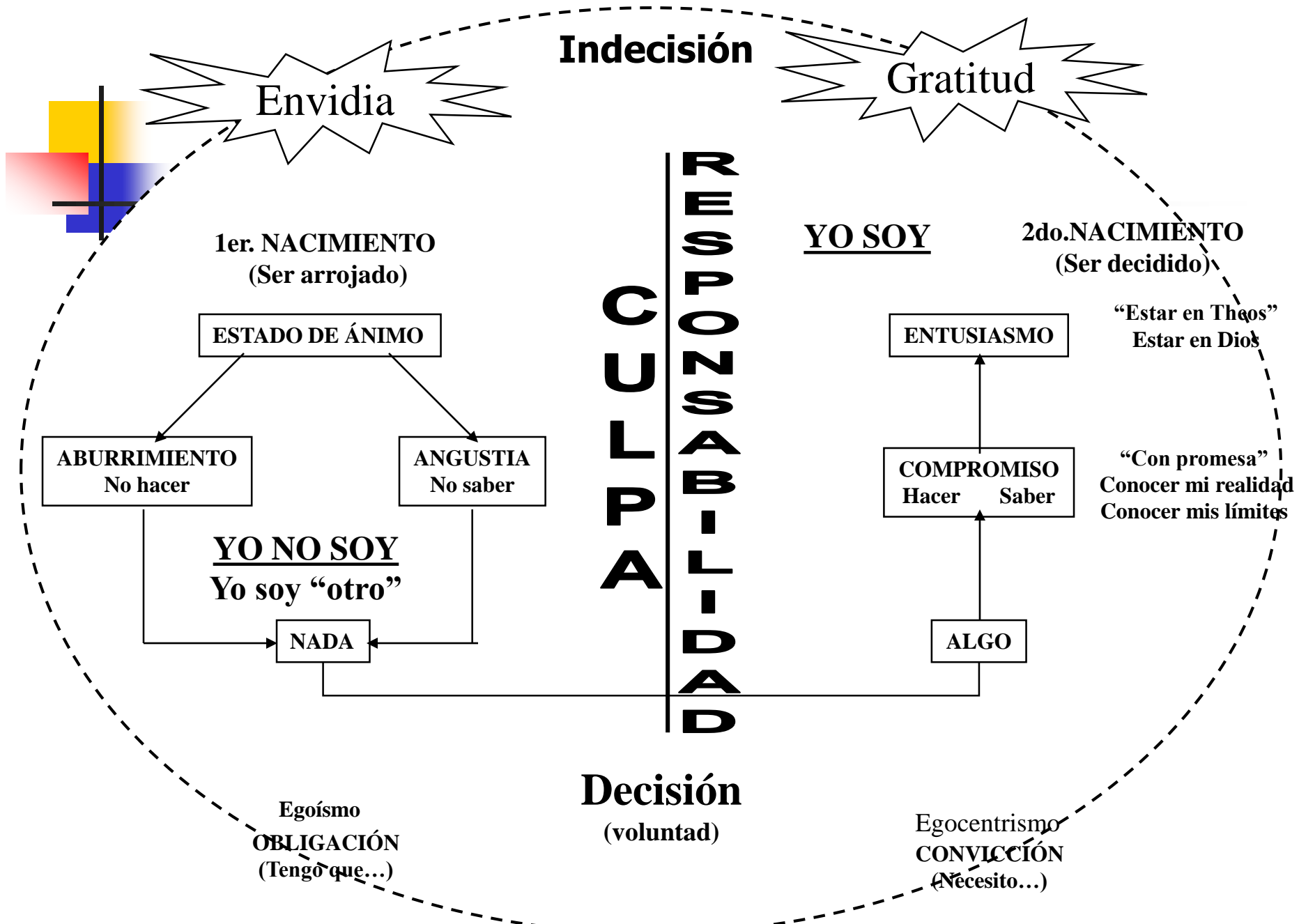
Emociones subjetivas positivas

Juan Manuel Torres Vega
Torreón, Coahuila de Zaragoza
Primavera 2022



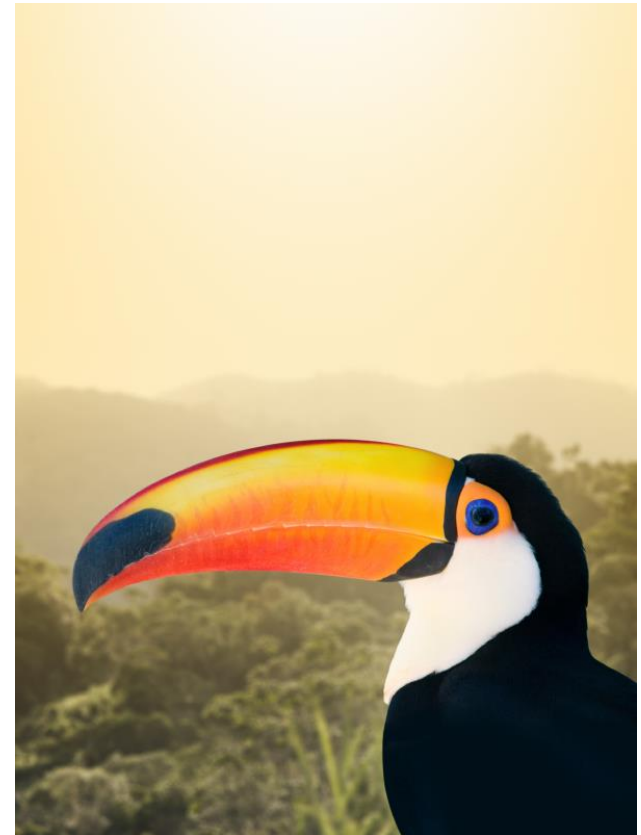
IBERO
TORREÓN

Ciclo de Crecimiento Personal



A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- **EMOCIÓN**
- **Involucra sentimientos subjetivos, excitación fisiológica, pensamientos y conductas.**
- **Viene de “movimiento”, la sentimos y nos mueve.**
- **Tiene principio y fin.**
- **Dura más que la sensación.**
- **Darwin (1872): mejora la probabilidad de sobrevivir.**



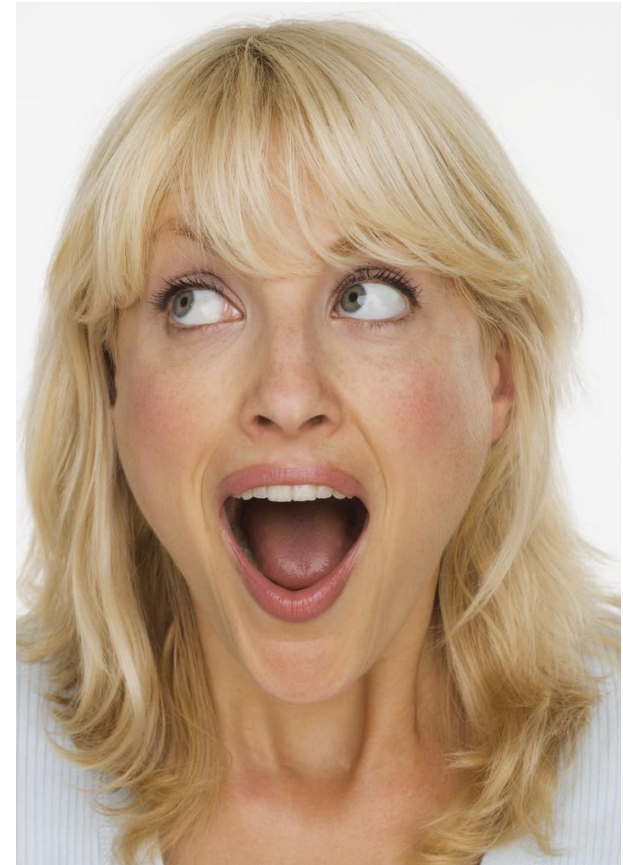
A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)



- **NEGATIVA:** Respuesta apropiada ante el peligro presente.
- **Restringe opciones.**
- **POSITIVA:** Respuesta apropiada ante lo seguro.
- **Amplía y construye opciones futuras (Fredrickson, 2004).**
- **Deshace los efectos fisiológicos de lo negativo.**
- **Prepara para lo saludable.**

A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- **Cima y cierre (Kahneman, 1999): el recuerdo marcado por la intensidad y el desenlace del suceso inmediato.**
- **Impacto sobre la utilidad esperada (felicidad anticipada), la duración de la consecuencia (no tanto) y la adaptación a la circunstancia (en las buenas y en las malas).**
- **Confía en lo inesperado y trabaja para lo improbable (Morín, 2000)**



A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)



- **Ganadores, vecinos y accidentados (nivel de satisfacción con la vida):**
- **P (4.0 – 3.82 – 2.96)**
- **F (4.2 – 4.14 – 4.32)**
- **D (3.33 – 3.82 – 3.48)**
- **La adaptación nos protege del colapso y nos sensibiliza ante los cambios.**
- **Sex is like pizza: when it is good, it is really good, and when it is bad, it is still pretty good (Frederick, 1999)**



A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Dimensión	Ganadores	Vecinos	Accidentados
Presente	4.00	3.82	2.96
Futuro	4.20	4.14	4.32
Vida diaria	3.33	3.82	3.48
PROMEDIO	3.84	3.92	3.59

Promedio más alto: vecinos (3.92)

Valor más alto: percepción de futuro en los accidentados (4.32).

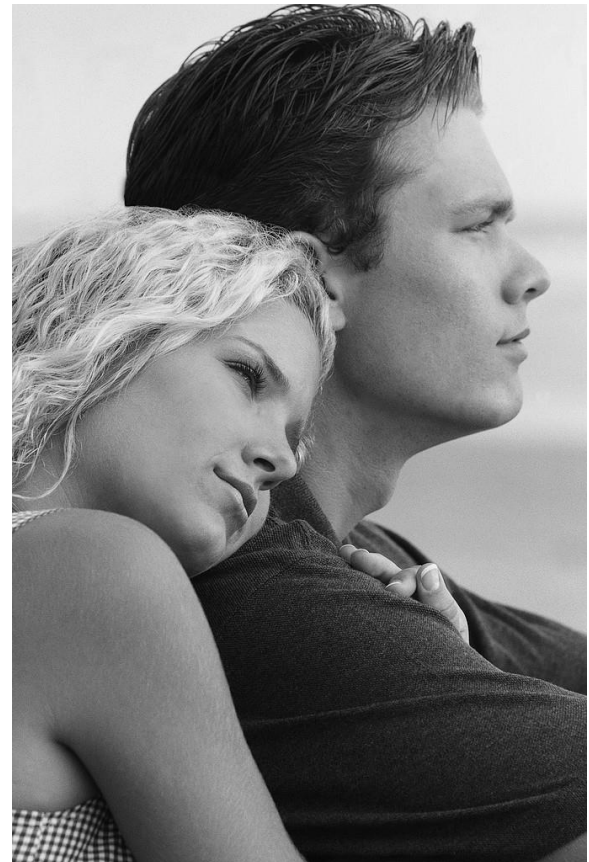
Valor más bajo: percepción de presente en los accidentados (2.96).

Mayor diferencia entre valor mínimo y máximo: accidentados (1.36).

Menor diferencia entre valor mínimo y máximo: vecinos (0.32)

A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- **Ambas afectividades son independientes y poseen una gran estabilidad a lo largo de la vida (Costa y McCrae, 1992).**
- **Son consistentes también en diferentes situaciones y en la amplitud del rango (Watson, 2000).**
- **Positivo alto: persona felizmente casada, satisfecha en el trabajo, socialmente activa y espiritual.**



PREFERENCIAS APOSTÓLICAS UNIVERSALES (Compañía de Jesús, 2019)

- La Compañía está comprometida en el *apostolado intelectual* porque la profundidad intelectual caracteriza a todas sus formas de apostolado.
- Queremos seguir sirviendo a la Iglesia con el apostolado intelectual, a saber, expresando la fe con consistencia intelectual.
- Por consiguiente, todo miembro de este cuerpo apostólico está llamado a formarse adecuadamente durante toda la vida.
- La profundidad intelectual exige hábitos de pensamiento y obliga a no descuidar la formación continua.
- Sin esta condición, la contribución de la Compañía de Jesús a la Misión de la Iglesia no responde a la exigencia del *magis* ignaciano.
- <https://www.youtube.com/watch?v=d-0y0yYCjyo>

A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- **¿El afecto positivo se hereda? (Meehl, 1975).**
- **Heredabilidad (de 0 a 1): proporción de su variación debida a factores genéticos en un grupo específico.**
- **No es condena: la inteligencia se incrementa con salud, alimento y educación.**
- **Todo puede cambiar: conducta / pensamiento; camino / meta.**
- **Saber puede ayudar.**

Característica	Heredabilidad
Estatura	.90
Peso	.85
Trastorno bipolar	.84
Esquizofrenia	.70
OS (mujeres)	.60
Alcoholismo	.52
Depresión	.42
Cond. Antisocial	.42
Introversión	.42
Afecto positivo	.40
Fobia	.35
OS (varones)	.30
Espiritualidad	.30
Tener 5 dedos	.02

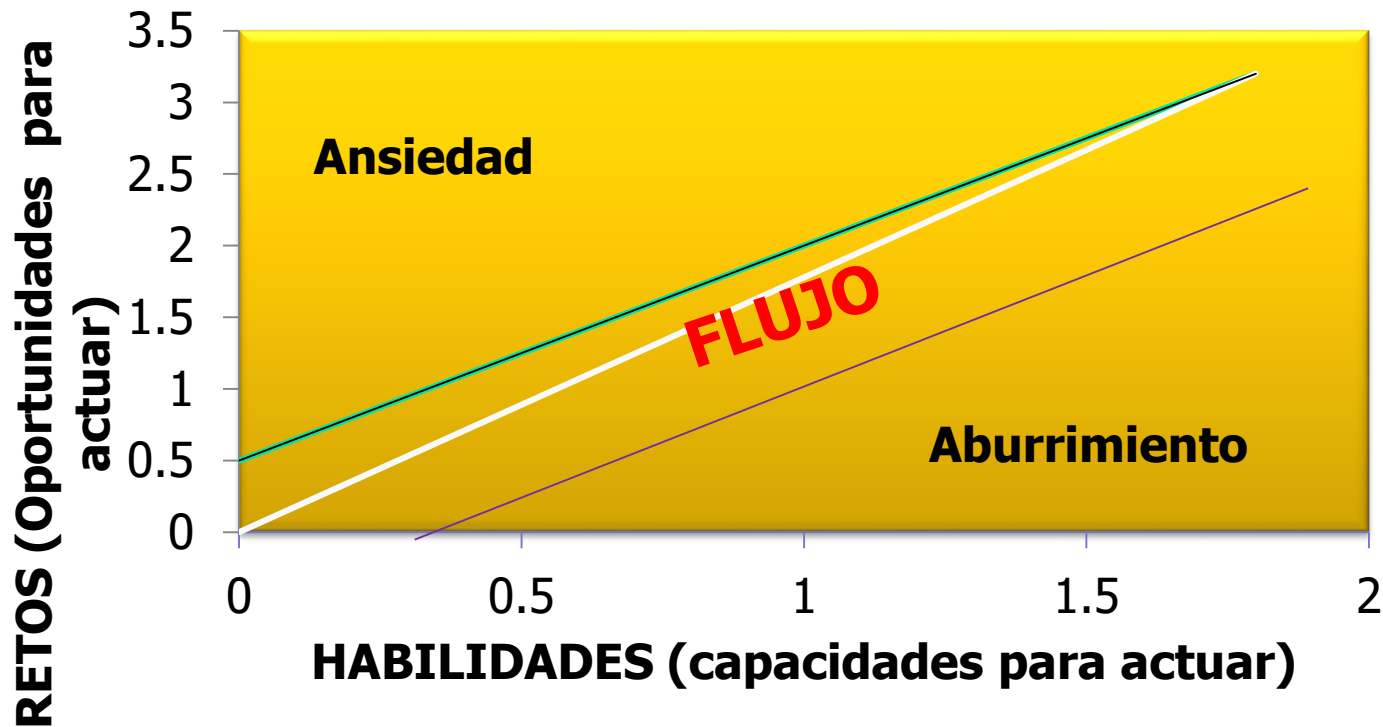
A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)



- **FLUJO (flow)**
- **Presente en actividades altamente absorbentes (Csikszentmihalyi, 1990).**
- **Persona enfocada en la actividad, trabajando al máximo de su capacidad.**
- **Sin hambre, fatiga, emoción ni noción del tiempo.**
- **Con cierre al terminar y presencia de emoción.**
- **Balance óptimo entre habilidad y reto.**

POSITIVE PSYCHOLOGY (Snyder & Lopez, 2007)

MODELO ORIGINAL DEL FLUJO (Cikszentmihalyi, 1990)



A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- **Se experimenta en todo tipo de actividades, en especial cuando se percibe como voluntaria (Kleiber, Larson y Csikszentmihalyi, 1996).**
- **En terapia, la rutina puede transformarse en flujo (Massimini y Delle Fave, 2000). Opciones: servicio voluntario, conversar, escuchar música, deporte de conjunto y garabatear.**



LA PEDAGOGÍA DE LA COMPAÑÍA DE JESÚS (Martins, 2018)



- **Frutos de la escuela**
- **Curiosidad y esfuerzo.**
- **Apertura al desafío.**
- **Sentido lúdico (de juego).**
- **Creatividad y amor al trabajo.**
- **Espíritu de trabajo en equipo y por proyectos.**
- **Autonomía y autodominio.**
- **Sentido crítico.**
- **Espíritu de pertenencia y colaboración.**
- **Sentido del bien común.**
- **Disposición y libertad para aprender y desaprender constantemente.**

PSICOLOGÍA POSITIVA



Emociones subjetivas positivas

Juan Manuel Torres Vega
Torreón, Coahuila de Zaragoza
Primavera 2022



IBERO
TORREÓN