



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO EDUCATIVO Y ORIENTADOR VOCACIONAL**

TEMA

**PSICOLOGIA POSITIVA Y LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE
BABAHOYO, EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2017.**

AUTOR:

GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO

TUTOR

LIC. MARIO PROCEL AYALA MSC.

LECTORA

LIC. CONSUELO ABRIL MSC.

QUEVEDO

2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de Investigación, primero a Dios, por ser quien me dio la vida y me permitió ser el humano que soy.

A mi amada Esposa, por su apoyo incondicional.

A mis Hijos, que son mi razón de luchar en la vida.

GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios Todopoderoso por ser la fuerza que me impulsa día a día a ser mejor y a alcanzar mis sueños y anhelos.

A mi Esposa, quien con paciencia e inmenso amor me apoyó a lo largo de mi preparación profesional.

A mis Hijos, que son el motor que me impulsa día a día a ser mejor.

A mi señora Madre, es especial, por tenerme cada día en sus oraciones.

A todos quienes de una u otra manera me ayudaron y apoyaron a alcanzar la meta y objetivos propuestos.

¡Gracias a todos!

GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO**, portador de la cédula de ciudadanía **C.I. 091309689-7** en calidad de autor (a) del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional, declaro que soy autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

“PSICOLOGIA POSITIVA INFLUYE EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO, EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2017”

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.


GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL


**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE LA LECTORA DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACION.**

Quevedo 30 de octubre del 2017

En mi calidad de la Lectora del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **046.S-Q** mediante resolución **CD-FAC-CJS.E-SO-006-RES-002-2017**, certifico que el Sr. **GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

“PSICOLOGIA POSITIVA INFLUYE EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO, EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2017”

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.



LIC. CONSUELO ABRIL MSC.
LECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.**

Quevedo 30 de octubre del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **046.S-Q** mediante resolución **CD-FAC-CJ.S.E-SO-006-RES-002-2017**, certifico que el Sr. **GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO** ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

“PSICOLOGIA POSITIVA INFLUYE EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO, EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2017”

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.


LIC. MARIO PROCEL AYALA MSC.

TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

Quevedo, 30 de octubre del 2017

CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación “**PSICOLOGIA POSITIVA INFLUYE EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO, EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2017**”, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [**5 %**], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

The screenshot shows the Urkund web interface. At the top, it displays 'Urkund 4% de similitud' and 'D37426555 - TESIS PSIC...'. The main content area shows document details: 'Documento: TESIS PSICOLOGIA POSITIVA URKUND 3.docx (D37426555)', 'Presentado: 2018-04-10 13:34 (+05:00)', 'Presentado por: psico-marketing@hotmail.com', 'Recibido: lurculza.utb@analysis.orkund.com', and 'Mensaje: Revisión de proyecto de investigación. Mostrar el mensaje completo. 5% de estas 49 páginas, se componen de texto presente en 9 Fuentes.' On the right, there is a 'Lista de fuentes' table with columns 'Categoría' and 'Enlace/nombre de archivo'. The table lists several sources, including 'INFORME FINAL JIMMY L ALVARADO URKUND.docx', 'ORIENTACION PSICOEDUCATIVA (YOSETTY ROJERO) PARA EL URKUND.docx', 'MOTIVACION Y APRENDIZAJE PARA EL URKUND.docx', and two URLs from 'www.cesnav.edu.mx' and 'www.monografias.com'.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.


LIC. MARIO PROCEL AYALA MSC.

TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA



MODALIDAD PRESENCIAL

**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN,
TITULADO: "PSICOLOGIA POSITIVA INFLUYE EN LA SALUD MENTAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD
TECNICA DE BABAHOYO, EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2017"

PRESENTADO POR EL SEÑOR:

GALO XAVIER ZAPATIER CASTRO,

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

OCHO PUNTOS

EQUIVALENTE A:

8

TRIBUNAL:



CONSUELO ABRIL VALLEJO, MSc.

DELEGADO DEL DECANO



MAXIMO TUBAY CARRERA, MSc.

**DELEGADO DEL COORDINADOR
DE CARRERA**



HÉCTOR PLAZA ALBÁN, MSc.

DELEGADO DEL CIDE



AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA

**SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**

ÍNDICE GENERAL

TEMA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL.....	iv
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.....	v
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE LA LECTORA DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.....	vi
CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY.....	xv
Introducción.....	1
CAPÍTULO I.....	4
DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.1 Idea o tema de Investigación.....	4
1.2.1 Contexto Internacional.....	4
1.2.2 Contexto Nacional.....	6
1.2.3 Contexto Local.....	6
1.2.4 Contexto Institucional.....	7
1.3 Situación problemática.....	7
1.4 Planteamiento del problema.....	9
1.4.1 Problema General.....	9
1.4.2 Subproblemas o Derivados.....	9
1.6 Justificación.....	10
1.7 Objetivos de la Investigación.....	11
1.7.1 Objetivo General.....	11
1.7.2 Objetivos Específicos.....	11

CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL	13
2.1 Marco Teórico	13
2.1.1 Marco Conceptual.....	13
2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN	16
2.1.2.1 Antecedentes investigativos	16
2.1.2.2 Categoría de análisis.....	60
2.1.3 Postura Teórica	61
2.2 HIPÓTESIS	63
2.2.1 Hipótesis General.	63
2.2.2 Su hipótesis o Derivados.....	63
2.3 VARIABLES.....	64
CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	65
3.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	65
3.1.2. Análisis e interpretación de datos	66
3.2 CONCLUSIONES ESPECIFICAS Y GENERALES	72
3.2.1 Específicas	72
3.2.2 General	73
3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	73
3.2.1 Específicas	73
3.2.2 General	74
CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN	75
4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	75
4.1.1. Alternativa obtenida	75
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	75
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	76
4.1.3.1. Antecedentes.....	76
4.1.3.2. Justificación	76
4.2. OBJETIVOS	77
4.2.1. General	77
4.2.2. Específicos.....	77

4.3 Estructura general de la propuesta.....	78
4.3.1. Título	78
4.3.2. Componentes	78
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA	97
BIBLIOGRAFÍA	98
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Encuesta a docentes

¿Se da usted cuenta cuando un estudiante presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva? **91**

¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica? **92**

Encuesta a estudiantes

¿Se da usted cuenta cuando un compañero presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva? **93**

¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica? **94**

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Encuesta a docentes

¿Se da usted cuenta cuando un estudiante presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva? **91**

¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica? **92**

Encuesta a estudiantes

¿Se da usted cuenta cuando un compañero presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva? **93**

¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica? **94**

RESUMEN

Con este Trabajo cuyo tema es la “Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo”, se pretende profundizar en los aspectos de la psicología positiva y aplicar este conocimiento a la práctica educativa, con un diseño de propuesta educativa que permita desarrollar las virtudes personales de "coraje" y la "humanidad" de un grupo de estudiantes con problemas de conducta que de alguna manera afecta el desarrollo de carrera antes mencionada. La psicología ha comenzado recientemente a aceptar el bienestar subjetivo como un tema importante de investigación y para abordar directamente las fortalezas y los factores que contribuyen a la felicidad de las personas. La psicología positiva se ha convertido en una ciencia aplicada en muchas áreas tales como la educación, en este caso, la superior brindando bienestar, a través de la psicoterapia, fomentando las emociones positivas, la inteligencia emocional, la felicidad, la personalidad, fortalezas y creatividad. El uso de la psicología positiva también contribuye al bienestar de las personas con problemas de conducta como los discutidos en este estudio.

SUMMARY

With this work whose theme is the "Positive Psychology and its influence on the mental health of the students of the Clinical Psychology Degree at the Babahoyo Technical University, Quevedo Extension", it is intended to deepen the aspects of positive psychology and apply this knowledge to the educational practice, with a design of educational proposal that allows to develop the personal virtues of "courage" and "humanity" of a group of students with behavioral problems that in some way affects the aforementioned career development. Psychology has recently begun to accept subjective well-being as an important research issue and to directly address the strengths and factors that contribute to people's happiness. Positive psychology has become an applied science in many areas such as education, in this case, the superior providing well-being, through psychotherapy, fostering positive emotions, emotional intelligence, happiness, personality, strengths and creativity. The use of positive psychology also contributes to the well-being of people with behavioral problems such as those discussed in this study.

Introducción

La psicología tiende a ocuparse de comprender a los seres humanos y de permitirles vivir mejor. Lo que diferencia a la psicología "clásica" de la psicología "positiva" es que la primera está involucrada en la liberación de traumas y la resolución de conflictos presentes en la psique, y la segunda en la valorización de los recursos y la salud. Uno libera dolor, el otro promueve felicidad. Es importante recordar que la salud mental no se trata solo de la ausencia de enfermedad. El primero trata de curar enfermedades, el segundo con el desarrollo de la salud. Ambos enfoques parecen complementarse armoniosamente.

Entre la psicología "clásica" y la psicología "positiva" la psicología "humanista, existencial" se centra más bien en los recursos con una idea de desarrollar uno mismo, totalmente centrado en el hombre, pero sin mencionar el "concepto felicidad explícitamente".

Cuando se refiere a psicología "clásica", el término no es apropiado, a menos que decidamos someter a este término a los que "combaten" la enfermedad mental, los que liberan trastornos, los que corrigen las disfunciones. Pero como cualquier intento de clasificación, tales categorizaciones no son totalmente satisfactorias y representan solo un primer enfoque simplista para abordar este tema.

Las intervenciones de psicología positiva que son más eficaces en términos de desarrollo del bienestar mental incluyen prácticas que fomentan la reorientación de la atención a los aspectos satisfactorios de la vida cotidiana, especialmente de aquellas personas que cursan estudios, quienes ante las experiencias, los objetos y las personas de manera regular, se da lugar a una adaptación hedónica, mientras que, a la inversa, todo lo que parece amenazante, aunque es menos frecuente, sigue atrayendo la atención.

Aunque esta tendencia a percibir más los aspectos negativos, por parte de estudiantes universitarios ante problemas de calificaciones, adaptación o incluso falta de una inclusión verdadera, puede ser útil para anticipar dificultades, recordar los eventos más angustiosos disminuye la memoria de las fuentes de satisfacción diaria. Sin buscar un evento fuera de lo normal, es por lo tanto una cuestión de entrenamiento para echar un vistazo renovado a lo que sucede de manera positiva durante un día.

La investigación en psicología positiva es tan numerosa y tan reciente, que me he sentido motivado a desarrollar un análisis en este proyecto, por el por qué sus resultados a veces parecen contradictorios y necesitan ser refinados. Por ejemplo, el entrenamiento para expresar emociones más positivas parece ser más difícil para los estudiantes universitarios en general. Sin embargo, en lugar de darse por vencido, es mejor desarrollar técnicas más apropiadas. Especialmente desde el margen de su desarrollo mental en el transcurso de su preparación profesional, es para ellos que serían los más beneficiosos. Por lo tanto, el género, también la edad, la personalidad, los posibles trastornos psicológicos de cada estudiante deben ser mejor tomados en cuenta para hacer que las técnicas sean más eficientes para desarrollar el bienestar. Este es un gran desafío para la psicología positiva para poder influir en al salud mental.

Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo identificar los problemas derivados de la Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.

Para lo cual, estos estudios se desarrollarán en cuatro secciones, divididas de la siguiente manera:

Las variables examinadas para el problema actual se describen en el Capítulo I. Por otro lado, el enfoque problemático, los objetivos, la justificación de nuestra investigación y las limitaciones que presentamos al mismo tiempo.

El capítulo II contiene un marco teórico a través de marcos conceptuales y varias teorías subyacentes al valor de las variables semánticas. "La Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.

El Capítulo III contiene un marco metodológico para explicar las hipótesis, la metodología en la que se encuentra el tipo de investigación, el modelo, la metodología de investigación, las técnicas y herramientas para la recolección de datos, y finalmente la población y la muestra.

Capítulo III se presenta un marco metodológico, explicando hipótesis, metodología, donde usted es el tipo de investigación, diseño metodología de investigación, técnicas y herramientas para la recopilación de datos y finalmente, la población y la muestra.

Capítulo IV se presenta la propuesta, en la cual, se define la Alternativa obtenida, Alcance de la alternativa, Aspectos básicos de la alternativa, Antecedentes, Justificación, Objetivos, Estructura General de la Propuesta, Componentes, Resultados esperados de la Alternativa y luego la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Idea o tema de Investigación

Psicología Positiva y la Salud Mental en los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, extensión Quevedo, año 2017.

1.2 Marco Contextual

1.2.1 Contexto Internacional

La psicología positiva tiene a nivel global un significado específico y extraordinario que estudia qué hace felices a las personas. La psicología clásica estudió durante décadas el infortunio y las enfermedades mentales enumeradas, estudios de psicología positiva cuando se trata de " salud mental ".

Para estos nuevos psicólogos, la salud mental ya no se limita a "reducir los trastornos neuropsiquiátricos" solos. Como dice el mismo Martin Seligman, el presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología y el creador de la nueva psicología positiva " Ya no se trata de ayudar a las personas a pasar de -5 a 0 en la escala de satisfacción., pero para permitir que todos pasen de 0 a +5. ".

Toda esta investigación es fascinante y presagia un futuro emocionante. Hoy, el trabajo en psicología positiva ha logrado identificar formas concretas de desarrollar el bienestar subjetivo, de ahí el nombre de la ciencia de la felicidad.

También podemos decir que la psicología positiva es el arte de sentirse bien. Ha sido, básicamente, "inventado" por Aristóteles y pertenece al tanto de la psicología humanista (Carl Rogers, 2012, pág. 35).

Ella está interesada en las condiciones de bienestar, felicidad, fortaleza interior, sabiduría, creatividad e imaginación. Su objetivo no es promover el placer egoísta y narcisista de un individuo, sino para mostrar científicamente cómo una sociedad entera puede vivir feliz.

Actualmente, docenas de universidades estadounidenses y europeas ofrecen cursos de psicología positiva en todo el mundo.

El mensaje principal es que todos pueden ser felices haciendo un trabajo contigo mismo. Incluso si estamos ansiosos. El filósofo Alain lo había sentido bien: si "el pesimismo está de humor, el optimismo es voluntad" (Gallimard, 2015, pág. 17).

En otras palabras, si las emociones negativas y los ojos oscuros sobre el futuro parecen casi espontáneos, el optimismo es a menudo el fruto de un trabajo sobre uno mismo.

La psicología positiva ha identificado a través de estudios científicos avanzados tres formas principales que la mayoría utiliza para aumentar sus emociones placenteras y mejorar su nivel de satisfacción. En primer lugar, se trata de aprender a saborear el placer y probar por completo las simples alegrías de la existencia.

El segundo camino importante es participar plenamente en experiencias enriquecedoras para descubrir lo que Mihaly Csikszentmihalyi llama una "experiencia de flujo óptima". Estamos totalmente absortos en nuestra actividad y nos complace enormemente hacerlo porque ponemos nuestras habilidades naturales a trabajar (Csikszentmihalyi, 2010, pág. 214).

La tercera forma de satisfacción también es esencial: debemos dar sentido. Nos guían dos grandes necesidades: el placer, que nos motiva a realizar una serie de tareas vitales como comer, reproducir o trabajar, y el significado, que nos permite escapar de la sensación de absurdo frente al caos de la existencia.

1.2.2 Contexto Nacional

En el Ecuador, según los psicólogos positivos, la mayor parte de la psicología integradora de la vida, se ha ocupado de los aspectos negativos de la vida humana. Ha habido focos de interés en temas como la creatividad, el optimismo y la sabiduría, pero estos no han estado unidos por una gran teoría o un amplio marco global.

La aplicación de la psicología positiva en diversas instituciones ecuatorianas, está contribuyendo al bienestar de las personas con problemas de tipo emocional. La experiencia de la curiosidad, y otras emociones positivas, pueden generar una perspectiva personal positiva de la vida, y esto es importante para que las personas con este tipo de problemas en la conducta adaptativa puedan pensar con creatividad en los procesos de resolución de sus conflictos y tratar con las dificultades cotidianas desde una posición de mayor fortaleza.

1.2.3 Contexto Local

En Quevedo, aunque el campo todavía es joven, hay cierta evidencia de que los tratamientos positivos pueden ayudar a las personas que sufren en su salud mental. El estudio de estudiantes universitarios con diversos síntomas de actitudes y levemente deprimidos resaltó que los ejercicios de pensamiento simples pueden aumentar la felicidad. Los psicólogos positivos creen que la felicidad de amplia base hace más que hacer que una persona se sienta bien y optimista. La felicidad realmente impulsa a una persona a ser más creativa, productiva, exitosa y saludable. En ese sentido, las emociones positivas son un material de construcción

Incluso los mayores defensores de la psicología positiva señalan rápidamente sus deficiencias. Admiten fácilmente que las emociones positivas no siempre son apropiadas; a veces es mucho más saludable estar triste o enojado. También dicen que la psicología positiva nunca reemplazará por completo a otros enfoques de la enfermedad mental. En el mejor de los casos, los tratamientos positivos solo serán parte de la recuperación de una persona.

Aunque también indican que la psicología positiva tampoco puede abordar las consecuencias de ciertos obstáculos graves que las personas pueden enfrentar en sus vidas, como los que viven en zonas de guerra y zonas conflictivas o sufren opresión política o pobreza extrema. Aprender a ser feliz puede ser imposible para algunos, pero la mayoría de la gente en la mayoría de las situaciones puede beneficiarse de la psicología positiva.

1.2.4 Contexto Institucional

En la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, a menudo, cuando los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica, experimentan problemas de salud mental, debido a la época de exámenes o lecciones que tienen que sustentar, por lo tanto necesitan comprender que las emociones positivas pueden darles el impulso que necesitan para salir estos pensamientos conflictivos, ya sea un episodio de depresión o una crisis en curso.

En ese sentido, la psicología positiva es realmente un intento de comprender la naturaleza básica y las actividades que conducen a la felicidad. La psicología positiva se convertiría en el "estudio de las fortalezas y virtudes ordinarias". Al comprender los conceptos básicos de las emociones positivas, los expertos esperan encontrar formas de tratar mejor las posibles enfermedades mentales y mejorar los estados de ánimo y las perspectivas de las personas, como en el caso de los estudiantes universitarios.

1.3 Situación problemática

Varios factores explican el estrés y la ansiedad que sufren actualmente los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo: la presión del estudio y la presión financiera, sus padres presionan que estudien, quieren ver

los resultados en lo que han invertido; la presión de los maestros y a continuación, la presión que se ponen los propios estudiantes.

Estamos en una sociedad de interpretación y los estudiantes se ven presionados a la competitividad social, tanto es así que se olvidan de su bienestar y salud. Muchos estudiantes no tienen confianza en ellos mismos y colocan el listón tan alto que fijan metas difíciles de alcanzar.

Algunos tienen dificultades para manejar por ejemplo, sus papeles. En la universidad, no es fácil hacer un espacio para encajar en un grupo. Algunos estudiantes tienen facilidades para llegar a otras personas, otros menos. Muchos se sienten solos, incluso estando aún en un grupo, lo cual afecta su salud mental y psicológica, creando síntomas traumáticos que influyen en sus actuaciones y relaciones con su entorno social.

Se ha observado estudiantes universitarios con problemas de socialización, los cuales, al no sentir motivación y desconocer las ventajas de la psicología positiva en sus vidas, sus relaciones sociales y privadas son afectadas en forma negativa, creando situación de opresión, estrés por el estudio y sobre todo una baja autoestima.

Pero el estrés también es otra causa por la que muchos beben tanto, para liberarse de las tensiones. Y beber es también una manera de cumplir e integrarse con el grupo. Aunque el alcohol no está en la universidad, es un fenómeno social. Esto se trata de un problema de estrés de la autoestima. Los estudiantes no ponen "cabeza" como se suele decir, Estamos en una sociedad rendimiento y los estudiantes presentan estrés en forma considerable afectando su bienestar y la salud.

1.4 Planteamiento del problema

1.4.1 Problema General

- ¿Cuál es la influencia de la Psicología positiva en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017?

1.4.2 Subproblemas o Derivados

¿Cuál es el estado de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

Cómo se podrán determinar los factores relacionados a la Psicología positiva que influyen en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017?

¿Qué tipo de estrategias de psicología positiva se podrán aplicar para influir positivamente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017?

1.5 Delimitación de la investigación

Este proyecto investigativo se encuentra de la siguiente manera:

- **Delimitador espacial:**

La presente investigación será realizada en la Universidad Técnica de Babahoyo, Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos”.

- **Área:**

Psicología Educativa

- **Campo:**
Educativo

- **Línea de investigación de la Universidad:**
Psicología

- **Línea de investigación de la Facultad:**
Talento Humano, Educación y Docencia

- **Lineación de investigación de la Carrera:**
El comportamiento en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
Influencia del proceso de enseñanza aprendizaje.
Relación que existe entre la salud mental y el proceso de enseñanza aprendizaje.

- **Sub-Línea de investigación:**
Identificación y problemas de comportamiento

- **Delimitación temporal:**
Esta investigación se efectuará el en periodo 2017

- **Delimitación demográfica:**
Los beneficiarios directo de la presente investigación serán docentes y estudiantes

1.6 Justificación

El presente trabajo se justifica en el hecho que mediante este tipo de investigación, se me ha permitido demostrar que la falta de aplicación de estrategias de psicología positiva si afecta la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, dando consecuencia a problemas psico emocionales como el estrés y una baja autoestima.

Esta investigación es importante porque ha ayudado a documentar el problema y establecer un programa en base a la psicología positiva que ayude a proteger la salud mental de los

estudiantes, esto es, promover un ciclo de talleres de motivación y reflexión sobre la problemática de la falta de psicología positiva dirigida a los estudiantes de la Institución de Educación Superior. También los resultados permitirán establecer el diseño de estrategias motivadoras que los alumnos deben asimilar en el proceso enseñanza-aprendizaje para que su salud mental y rendimiento académico no sean afectados.

Esta investigación causará un impacto favorable a los involucrados, porque a través de la propuesta se pretende lograr un cambio en la actitud de autoestima de los estudiantes, por lo que cabe señalar que para la realización de este perfil, se cuenta con el consentimiento y aceptación de una gran cantidad de personas que conforman la institución, tanto las autoridades, personal docente y estudiantes, quienes han adoptado una actitud positiva frente a esta investigación que tendrá como resultado estudiantes con una alta autoestima y futuros profesionales seguros de sí mismos.

1.7 Objetivos de la Investigación

1.7.1 Objetivo General

Analizar de qué manera la Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.

1.7.2 Objetivos Específicos

Identificar el estado de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

Determinar los factores de la incidencia de la psicología positiva que influyen en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

Identificar el tipo de estrategias de psicología positiva para influir positivamente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1 Marco Teórico

2.1.1 Marco Conceptual

Psicología positiva

El principio básico de la psicología positiva aplicada es el uso de principios y teorías de psicología positiva científicamente validadas para actuar y fomentar el desarrollo de individuos, grupos e instituciones en situaciones de la vida real. Las actividades de estos actores en el campo, estos profesionales especializados en la psicología aplicada positiva, permitirán explorar y experimentar los resultados de la investigación científica en el campo y, a cambio continuarán avanzando la investigación por sus comentarios (Zapatier, 2016, pág. 71).

Psicología Clínica Positiva

Es aquella en la que los actores están interesados en el uso de la psicología positiva en contextos terapéuticos, vinculando principalmente la psicología positiva y la salud mental (Gómez, 2014, pág. 15).

Psicología positiva aplicada al coaching

Los actores están interesados en el desarrollo y uso de métodos de coaching basados en la evidencia, así como en la aplicación de la psicología positiva para facilitar el cambio intencional en una amplia gama de contextos. coaching, incluido el liderazgo, el trabajo y el desarrollo personal y profesional (Baquerez, 2015, pág. 13).

Psicología positiva aplicada a la educación

Los actores están interesados en la investigación y la aplicación de la psicología positiva en contextos educativos formales e informales. Se enfocarán en actividades que exploran temas de pedagogía, administración y servicios de apoyo que mejoran el bienestar y el éxito académico de los estudiantes, particularmente en el contexto de las escuelas y otras instituciones educativas (Carpenter, 2014, pág. 23).

Psicología positiva aplicada en salud

Los interesados están interesados en la investigación colaborativa y la diseminación y el uso de intervenciones basadas en la evidencia en la intersección de la salud física y mental y el bienestar. Los temas de interés incluyen la identificación de los activos de salud (factores de resiliencia), la exploración de los fundamentos neurobiológicos del afecto positivo, los efectos positivos de las intervenciones de salud, como el ejercicio sobre los resultados médicos y el bienestar. ser, y muchos otros (Manosalva, 2016, pág. 8).

La psicología positiva aplicada en las organizaciones

Los actores están interesados en los vínculos entre la psicología positiva y la efectividad organizacional. Esto incluye aplicaciones para empresas, así como organizaciones sin fines de lucro y gubernamentales (Mora, 2015, pág. 15).

Psicología positiva aplicada en el deporte

Los actores están interesados en la investigación y las aplicaciones de la psicología positiva en el rendimiento deportivo (De la Cruz, 2014, pág. 23).

La psicología positiva aplicada en la justicia

Los actores están interesados en la investigación y las aplicaciones de la psicología positiva en el sistema de justicia, incluida la justicia restaurativa o restaurativa.

“La psicología positiva es el estudio científico de las experiencias positivas, el bienestar y el funcionamiento óptimo del individuo. Su objetivo es superar el enfoque frecuente en la psicología clínica sobre el sufrimiento, su resolución o reducción. Su objetivo es hacer que el paciente sea más feliz a través de la comprensión y la inversión de tres maneras: una existencia agradable, comprometida y significativa. Para un enfoque científico en cada una de estas áreas, es necesario tener medidas válidas y prácticas adaptadas a un entorno clínico. En la práctica, es deseable evaluar por separado las facetas del concepto de "bienestar subjetivo", incluido el estado de ánimo y las emociones, con el fin de investigar mejor la efectividad de la psicoterapia positiva” (Torret, 2013, pág. 37).

Muchas otras aplicaciones de la psicología positiva se están desarrollando en todo el mundo, por lo que esta lista no es exhaustiva. El diálogo entre investigadores y profesionales en el campo es, por lo tanto, esencial para fomentar el desarrollo adecuado de una base científica en las diferentes prácticas en cuestión.

La salud mental

(Chadwick, 2014, pág. 46) Manifiesta que “la salud mental es un componente esencial de la salud. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o enfermedad". Esta definición tiene el importante corolario de que la salud mental es más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales”.

(Michael, 2014, pág. 24), en cambio, expresa que “la salud mental es un estado de bienestar en el que una persona puede realizarse, superar las tensiones normales de la vida, realizar un trabajo productivo y contribuir a la vida de su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es la base del bienestar de un individuo y el funcionamiento adecuado de una comunidad”.

La Salud Mental se define como el bienestar psíquico, emocional y cognitiva o ningún trastorno mental. El término es relativamente reciente y polisémico. La salud mental es de acuerdo con J. Sutter percibe como " a capacidad de la mente para funcionar en

armonía, agradable, eficiente y flexible para hacer frente a situaciones difíciles por ser capaz de recuperar el equilibrio. " (Sutter, 2014, pág. 73)

No existe una definición definida de salud mental, pero para la Organización Mundial de la Salud (OMS) "definimos la salud mental como un estado de bienestar que permite a todos realizar su potencial, enfrentar dificultades normales en la vida, para trabajar con éxito y productivamente y para poder hacer una contribución a la comunidad. " (OMS, 2016, pág. 7)

La salud mental puede verse afectada por trastornos, como depresión, trastornos de ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia (Falieres, 2013, pág. 23)

2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.2.1 Antecedentes investigativos

Según diversos autores nacionales e internacionales, se presentan diferentes concepciones que determinarán la aceptación de la hipótesis planteada en el desarrollo de la presente investigación y su consecuente propuesta metodológica.

Universidad Central Del Ecuador Facultad De Ciencias Psicológicas Carrera De Psicología Infantil Y Psicorrehabilitación "Capacidad de Resiliencia y su relación con el desarrollo personal social en los niños de 9 a 10 años de edad" Informe Final del Trabajo de Titulación de Psicóloga Infantil y Psicorrehabilitadora AUTOR: Gloria Carolina Tuttilo Andrade TUTOR: MSc. Verónica Ruiz Cacay PROMOCIÓN 2012 - 2013 Quito - 2014

Investigación sobre psicología infantil, en particular la salud y el desarrollo del niño. El objetivo principal es determinar la relación entre la inmunidad del desarrollo y el desarrollo

personal en niños de 9 y 10 años. Se propone mostrar que mientras el niño esté mejor equipado con factores favorables, el desarrollo social será mayor. Un estudio basado en la psicología positiva de Martin Seligman, que propone un avance en la investigación psicológica sobre los aspectos más saludables del hombre, el tema de la inmunidad y otras emociones positivas es parte de este nuevo enfoque, discutido en dos capítulos. No hay estudios de correlación experimentales usando técnicas psicométricas en la muestra de 50 niños y niñas. Resume la existencia de un vínculo significativo entre la presencia de factores inmunes y su impacto sobre el desarrollo personal apropiado en la etapa escolar, evitando así el riesgo de la pubertad. Con la recomendación de desarrollar habilidades sociales y habilidades que se puedan mejorar a través de actividades o programas que promuevan relaciones positivas, los niños son seguros e independientes para tomar las decisiones correctas en cualquier situación (Tutillo, 2014).

Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Sede Ambato Escuela De Psicología Tema: Modelo De Psicología Positiva Grupal Para Disminuir Niveles De Depresión En Niños De Educación Básica Media Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico Líneas De Investigación: Psicología Social, Cultural y/o del Trabajo fundamentos y aplicaciones Desarrollo Humano y Salud Mental AUTOR: Diego Fernando Yáñez Ortiz DIRECTORA: Ps. Mg. Norma Marlene Macías Herrera AMBATO-ECUADOR Enero 2017

Este trabajo de investigación se refiere al área de Psicología Clínica, en particular a la Depresión del Niño. El objetivo principal es desarrollar un modelo de intervención grupal de psicología positiva para reducir el nivel de depresión en los niños de la escuela secundaria. El objetivo del estudio y / o la hipótesis de trabajo es reducir los síntomas depresivos en los niños de la escuela secundaria utilizando un modelo positivo de psicología grupal. En la base teórica se afirma que la depresión de los niños tiene elementos de sensibilidad que caen dentro del carácter biológico, personal, social y demográfico. Metodología: se realizó de acuerdo con el modelo experimental por diseño descriptivo, correlacional y explicativo; Con respecto al contenido del trabajo, este estudio utiliza la psicología positiva, que es parte del enfoque humanista. En conclusión, se afirma que el 18% de la población está deprimida, esta variable se evalúa a través del formulario infantil (ICD).

De esta población, el 60% tenía depresión leve, el 28% depresión moderada y el 12% depresión severa. Se ha identificado que los aspectos de la familia y el entorno socioeconómico son significativos: el 60% de los niños no viven con ambos padres y el 68% tiene un nivel socioeconómico permanente o bajo, el 92% no tiene hogar. Se recomienda la evaluación periódica de posibles nuevos casos de depresión en la comunidad educativa (Diego, 2014)

Universidad Autónoma De Madrid Facultad De Medicina Departamento De Psiquiatría
Tesis Doctoral Fortalezas De Carácter Y Resiliencia En Estudiantes De Medicina De La
Universidad De Los Andes. Mérida, Venezuela. Autora Sileny Maria Rivas De Mora
Madrid, Julio 2012

En este estudio, los aspectos positivos del ser humano, por una parte, los puntos fuertes del tema de la naturaleza, entendida como las cualidades positivas que poseen las personas y que mejoran su bienestar, y por otro lado, la resistencia, entendida como la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida. El objetivo de la tesis es analizar el perfil de fuerza del personaje y los coeficientes de resistencia de los estudiantes de medicina de la Universidad Andina. Se propusieron estudios de campo, prospección, estudios transversales y correlativos. 522 estudiantes participaron del primer al sexto año de medicina. Se utilizaron el Cuestionario de fuerza de Peterson y Seligman (2004) y la Escala de Connor Davidson de resiliencia (CD-RISC). Los resultados muestran que la fortaleza principal de los estudiantes es la esperanza, seguida de gratitud, amabilidad, honestidad y justicia. Los puntos más fuertes son la humildad, la autorregulación, la prudencia, el reconocimiento de la belleza y el perdón. La curiosidad y la mente abierta eran las fuerzas principales de los más jóvenes, mayores, espirituales y humildes. La mujer muestra mejores resultados en el perdón, la humildad y la espiritualidad. El sexto año presenta resultados más altos en humildad y prudencia. Los estudiantes con niños muestran más humildad y espiritualidad. En resiliencia; Más jóvenes, tienen valores más altos en inmunidad total y una aceptación positiva de los cambios que el género femenino es más alto en las competencias personales y espirituales. Primer año, valores más altos en inmunidad total y aceptación positiva de cambios y controles. Mayor espiritualidad, en el sexto año y con niños. Los estudiantes sin hijos tenían valores más altos en inmunidad total, aceptación positiva de cambio y control. Se han demostrado relaciones positivas significativas entre la

mayoría de las fortalezas y la inmunidad completa y sus habilidades secundarias. Una cuestión importante relativa al modelo saludable de la psicología positiva es que cada persona reconoce y utiliza en la vida cotidiana, sus puntos fuertes y oportunidades de crecimiento más fuertes, aceptando la necesidad de cultivar los menos que se manifiesta en su comportamiento (Mora, 2012).

Otros investigadores de la psicología positiva presentan variadas opiniones sobre el presente tema:

Sigmund Freud (1856-1939). Su investigación lo lleva a hablar del inconsciente, de la identificación, del ego y del superyó (que constituye el segundo tema), de la libido como flujo de necesidad, de neutralidad benévola como postura del practicante. Él piensa que los síntomas son un medio de ocultación que el practicante debe frustrar (Baquerez, 2015, pág. 16).

Carl Gustav Jung (1875-1961). Su investigación lo lleva esencialmente a la noción del Ser. Si bien el yo de Freud es una estrategia para sacar provecho o evitar, el Ser toca una dimensión de conciencia y encuentro. Él es el ser individual, el Ser en desarrollo, bastante diferente del ego. Aquí la individuación no es un desarrollo del yo, sino un desarrollo del Sí mismo. Con respecto al inconsciente, Jung extiende la noción a la inconsciencia colectiva donde nos concierne la experiencia vivida de la humanidad (Csikszentmihalyi, 2010).

Jacques Lacan (1901-1981) tuvo la idea de diferenciar lo real, lo imaginario y lo simbólico. El verdadero inaccesible para el intelecto puede ser más o menos imaginado, y desaparece tan pronto como la palabra lo simboliza, se rectifica y se pierde. Lacan desarrolla la noción de "etapa de espejo". Pero además de la imagen de su cuerpo que el niño descubre en e espejo, también existe nuestra propia imagen que descubrimos a los ojos de los demás. Esto lleva a una autorrepresentación estructurada por otros (Chadwick, 2014).

Abraham Maslow (1908-1970) desarrolló la noción de necesidades y deficiencias. Una mirada interesante al ser humano en quien el desorden psíquico proviene, según él, no de una sobrepoblación psíquica sino de una deficiencia... falta de humanidad, falta del ser humano que debemos ser, deficiencia en el ser humano que tenemos que ser Maslow nunca ha hablado de una pirámide sino de una jerarquía de necesidades (aquellos que eligieron esta

ilustración geométrica se han alejado de su punto). El impasse se ha hecho a menudo sobre lo que él llama las **necesidades ónticas** (necesita ser) que, cuando son deficientes, generan una insatisfacción perpetua con todas las otras necesidades. Así como Jung diferencia al yo del Yo, aquí diferenciamos las necesidades psicosociales (las del yo) y las necesidades ónticas (las del Ser) (Novak, 2015).

Carl Rogers (1902-1987) ofreció asesoramiento (el arte de "consultar", donde el practicante y el cliente están en la misma posición). Según él, la clave para la calidad terapéutica es la postura del practicante: "empatía" (la humanidad) "confianza incondicional" (en la corrección de la otra), "congruencia" (armonía entre lo que es y lo que mostramos) y al final de su vida "presencia" (estar juntos en una especie de "dimensión trascendente" donde cada uno percibe al otro con sutileza). Ha realizado muchos experimentos clínicos con muchas grabaciones de sesiones de terapia y ha desarrollado un enfoque tanto de terapia como de comunicación ampliamente utilizado, especialmente en lo que se denomina "relación de ayuda". Investigador trabajador, preocupado por los resultados, era un fan de la creatividad y no quería ser estrictamente imitado. Desarrolló lo que se llama PCA (enfoque centrado en la persona) y a partir de estos conceptos, **El mariscal Rosenberg** desarrolló la CNV (comunicación no violenta) que es más un arte de comunicación que una terapia (Manosalva, 2016).

También hay que hablar con **Victor Frankl** (con el significado importante en su "terapia del habla"), **Eugène Gendlin** (en la sensibilidad de su cuerpo "centrarse"), **Donald Winnicott madero** (con el papel de la madre y el objeto de transición para apoyar al mundo exterior que no controlamos), **Friedrich Perls** (en sus recuperaciones y los resultados fluir con su "terapia Gestalt"), **Alexander Lowen** y **Gerda Boyesen** (con la importancia de las marcas en el cuerpo relacionados con secuencias emocionales sin terminar que remedia su enfoque "psicocorporal"), **Jacob Levy Moreno** (Con el arte de tocar o jugar lo es con el fin de dar a conocer o para lograr una catarsis de emociones con su "psicodrama"), **Gregory Bateson** , con el Palo Alto (breve idea de terapias interacciones entre el sujeto y el entorno que conducen a no diagnosticar a un sujeto, sino en su conjunto, las terapias basadas en la solución, el uso de paradójica), **Eric Bern** (con los tres estados del yo y el ajuste de los flujos intercambiados en su "análisis transaccional"), **Richard Bandler** y **John Grinder** (con los recursos y anclajes para liberarse de los síntomas molestos en su programación neurolingüística "PNL"), **Frans Veldman** (con toda la sutileza del "tacto psíquico" y la

capacidad de ver el "bien en el otro, presente y futuro" a través de su enfoque que él llama "haptonomía"), etc. (De la Cruz, 2014)

La psicología positiva, que no debe confundirse con el pensamiento positivo, consiste en " interesarse por el bienestar y todos sus componentes al reunir determinantes específicos para generar emociones positivas". El objetivo es aumentar su bienestar y potenciar los efectos de lo que nos sucede a nosotros," dice Charles Galand. Para esto, es necesario " interesarse por lo que nos hace felices, hablar de ello y recordarlo". Para llegar allí, intente, en un día, resaltar los eventos positivos para que las cosas negativas no se hagan cargo. Porque en este período de revisiones, es imprescindible mantenerse en forma y sentirse bien tanto mental como físicamente para aumentar sus posibilidades de éxito. Saben que las emociones positivas están vinculados a nuestro sistema inmunológico y nuestra salud: Por ello, "¡cuanto más uno es positivo, mayor es la probabilidad de ser resistentes, por lo que se siente bien antes y durante el examen!" (Galand, 2014).

Evolución de la psicología

Desde su inicio, la psicología ha tratado especialmente de profundizar la comprensión y la gestión del sufrimiento y los trastornos psíquicos. Esto se justifica desde un punto de vista histórico (la psicología vio su ascenso durante el siglo XX, que fue el escenario de dos conflictos principales) y desde un punto de vista de las demandas sociales (necesidad de ayudar a las personas) cruzando la experiencia del sufrimiento psíquico en los márgenes de la sociedad). El progreso en estas áreas ha sido notable, pero varias áreas de desarrollo se han descuidado durante mucho tiempo, con el apoyo de la fragilidad y las pruebas psíquicas (Torret, 2013).

Por lo tanto, se está incrementando el interés por los factores de protección comunes a diversos trastornos (depresión, adicción, trastornos de ansiedad, etc.) que permitirían actuar aguas arriba de los problemas encontrados. Entre las preguntas que enfrenta la psicología positiva están las siguientes preguntas: ¿qué hace posible mantener una buena salud mental a pesar de las dificultades encontradas? ¿Por qué algunas personas se recuperan mientras otras colapsan? ¿Es posible desarrollar habilidades para lidiar efectivamente con el tipo de problema? Estas preguntas ya no están en el orden de la gestión de una patología o la comprensión de las desviaciones existentes, sino que se refieren al funcionamiento humano "positivo", es decir, adaptativo y fuente de progreso.

La Organización Mundial de la Salud se ocupa hoy de la "salud mental positiva", que se considera "un estado de bienestar en el que la persona puede realizarse, superar las tensiones normales de la vida, realizar un trabajo productivo". y fructífero y contribuir a la vida de su comunidad ".

Estudiar al infortunado ser humano fue una prioridad histórica e institucional de la psicología que terminó por inducir un sesgo perceptivo hacia la economía multidimensional de la psique humana, porque el conjunto de los mecanismos del funcionamiento humano no se actualiza en situación de sufrimiento. Es por eso que hoy parece importante profundizar la naturaleza de las fuerzas individuales y colectivas, con la esperanza de promover su desarrollo. Por lo tanto, no hay psicología negativa y psicología positiva, sino un campo de investigación y aplicación que se centra principalmente en disfunciones, desviaciones y dificultades, y un campo que dirige su trabajo hacia la comprensión del funcionamiento óptimo de los experimentos. socialmente considerado como positivo, como la sensación de felicidad o de compartir, y los rasgos de personalidad percibidos como positivos, como la generosidad, la gratitud o la capacidad de cooperación (Carpenter, 2014).

La psicología positiva en la práctica

Uno de los aspectos más alentadores de la psicología positiva es que es posible desarrollar nuestra capacidad de felicidad: alrededor del 40% está bajo control voluntario. Incluso un pesimista nato puede aprender a ser más optimista y aumentar su potencial de satisfacción en la vida. Con esto en mente, dos psicólogos positivos en el oeste de Inglaterra se reunieron hace dos años para desarrollar el Plan de capacitación para la felicidad, un programa de audio de estrategias prácticas para una vida más feliz, que se lanzó en felicidad 2008 en la Universidad de Bristol (Sutter, 2014).

Doce estrategias prácticas para una vida más feliz dirigido a estudiantes universitarios.

1 - expresar su gratitud

Practica cambiar el enfoque del vaso medio vacío al vaso medio lleno mientras saboreas las cosas buenas que tienes en tu vida. Expresar gratitud, por ejemplo, manteniendo un diario de gratitud, es una forma poderosa de desarrollar la felicidad.

2 - Usa tus puntos fuertes

Identificar tus talentos naturales y encontrar nuevas formas de usar tus puntos fuertes es un camino hacia la felicidad duradera.

3 - El objetivo

Encontrar un sentido de propósito, una dirección en la vida, reúne dos de los tres pilares de la felicidad: significado y compromiso. Identifique su propósito en la vida y tome medidas para hacerlo realidad.

4 - Encuentra tu dieta

Esta estrategia consiste en encontrar la motivación para superar los obstáculos del pasado y sentirse capacitado para alcanzar los objetivos. Al usar el ciclo de los sueños, planear, hacer y criticar es una forma de superar el estancamiento y hacer cambios positivos (Mark Antonie, 2014, págs. 56-57).

5 - Deporte

La actividad física estimula la producción de hormonas "felices". La investigación muestra que la actividad física puede ser más efectiva que los antidepresivos en la recuperación de la depresión.

6 - El régimen de la felicidad

La comida influye en el estado de ánimo, especialmente a través del impacto del azúcar en la sangre en el estado emocional. Para producir serotonina, el químico cerebral asociado con

el buen estado de ánimo, debes comer alimentos que contengan triptófano, un aminoácido, que se encuentra en el pollo, el pescado, los frijoles y el arroz integral.

7 - Optimismo de aprendizaje

Una de las formas más poderosas para aumentar la felicidad es aprender las habilidades del optimismo. El pesimismo es una vía rápida hacia la depresión, pero la buena noticia es que es posible desarrollar un mayor optimismo a través de técnicas como reformular y desafiar los pensamientos pesimistas.

8 - Capacidad

Algunas personas parecen tener la capacidad de recuperarse en la adversidad y poner un menos en un plus. Esta estrategia tiene como objetivo construir tanques de resiliencia para hacer frente a los momentos difíciles de la vida y el uso del "fondo de roca de percusión" como desencadenante de un cambio de vida positivo.

9 - Mejorar las relaciones

"Ningún hombre es una isla", dice el proverbio y es verdad cuando se trata de la felicidad, las investigaciones muestran que una de las características de las personas más felices del mundo es que tienen buenas, relaciones íntimas, nutren sus relaciones y crecerán.

10 - felicidad espiritual

La espiritualidad tiene que ver con nuestra relación con la imagen más grande y actuar por el todo y no por el individuo. De acuerdo con la investigación de personas con alguna forma de práctica espiritual, tienen niveles más altos de felicidad. Ocho semanas de meditación de atención plena, por ejemplo, pueden llevar a una mayor actividad en la izquierda, la corteza prefrontal, sedentar emociones positivas en el cerebro.

11 - Descanso y renovación

El estilo de vida moderno no puede permitir mucho tiempo para el descanso y la renovación, pero sin él, corre el riesgo de empobrecerse y deprimirse. La renovación implica atender sus necesidades, reabastecer sus reservas y encontrar el equilibrio adecuado entre la actividad y el descanso, demasiado como para llevarlo a una vida inferior a la óptima.

12 - el factor de diversión

Haga una "lista de reproducción" de las cosas que le gustan y priorice pasar tiempo haciéndolas. Usa todos tus sentidos para saborear los placeres del aquí y el ahora. Divertirse no solo consiste en aumentar la felicidad después de las horas de trabajo, sino que también puede impulsar la creatividad y la productividad en el trabajo (Mark Antonie, 2014, págs. 56-57).

La psicología positiva no reduce directamente el estrés, sino que controla las emociones.

Según Carmen Solís, "ayuda a superar una situación incómoda mucho más fácilmente, por lo tanto, superarse a sí mismo sobre una base diaria". Por ejemplo, ser capaz de hacer un ejercicio de anales o tener una buena calificación de White Bac es una experiencia positiva que debe ser valorada: refuerza su sentido de control, lo que le permitirá administrar mejor su estrés luego.

"El manejo de las emociones es importante para el equilibrio vital y la salud psicológica. A la larga, demasiado estrés tiene un mal impacto en el cuerpo. Es entonces cuando las emociones negativas crecerán". El objetivo es, por lo tanto, que su estrés fortalezca su función de adaptación frente a un evento en particular (Solís, 2014, pág. 87)

Las contribuciones de la psicología positiva

La psicología positiva se enfoca en la salud y el bienestar, lo que hace a los humanos resilientes, felices y optimistas, en lugar de los orígenes de la patología. Su propósito es promover la autorrealización y la autorrealización a nivel individual, grupal y social.

La hipótesis de la psicología positiva es que estudiando por qué y cómo ciertos animales y personas superan las dificultades de la vida mejor que otros, será posible encontrar formas de desarrollar estas cualidades en todos.

Nacimiento de la psicología positiva

El término psicología positiva aparece a través de la corriente de la psicología humanista, especialmente a través de los escritos de Carl Rogers (1959) y Abraham Maslow (1968), en el libro "Motivación y personalidad", cuyo último capítulo se titula "Hacia un psicología positiva" (Hans, 2016).

Se refiere a una disciplina de la psicología fundada oficialmente en 1998 en la conferencia anual de la Asociación Americana de Psicología por su entonces presidente, Martin EP Seligman. Este último afirmó que la psicología se había centrado demasiado exclusivamente en la enfermedad mental, descuidando el otro extremo del continuo, en otras palabras, el funcionamiento óptimo, el significado, el placer y la felicidad. A través de sus argumentos e influencia, Seligman ha allanado el camino para muchas investigaciones para comprender mejor la naturaleza y los determinantes de la realización humana (Florián, 2015).

Fundamento de la psicología positiva

La psicología positiva "estudia qué le da sentido a la vida", según su fundador, Martin EP Seligman. Es el estudio de las fortalezas, el funcionamiento óptimo y los determinantes del bienestar.

Según los autores contemporáneos, Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi y Haidt, la psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Su objetivo es descubrir y promover los factores que permiten que los individuos y las comunidades prosperen. El movimiento de la psicología positiva representa un nuevo compromiso de los investigadores de la psicología para centrarse en las fuentes de la salud psicológica, yendo más allá del énfasis en la enfermedad y los trastornos psicológicos (Sheldon, 2014).

La psicología positiva se hizo rápidamente popular entre el público en general. Ofrece muchas maneras de desarrollarse en temas diversos y universales (alegría de vivir, éxito, placer, significado, sentido de propósito, autoestima y bienestar).

Sin embargo, los detractores de la psicología positiva, así como los escépticos, son numerosos. La psicología positiva puede ser criticada:

- en el nivel ético: reapropiación de conceptos, teorías y métodos ya existentes en otras disciplinas de la psicología o en el campo de la atención espiritual;
- en el nivel teórico: la dicotomía entre procesos negativos y positivos es vista como demasiado reductiva y errónea;
- y en términos de su efectividad terapéutica: ¿son sus métodos realmente nuevos y son más eficientes que los métodos terapéuticos ya existentes y validados?

Distinción entre la psicología positiva y el "pensamiento positivo"

La psicología positiva y el pensamiento positivo tienen orígenes bastante diferentes. La psicología positiva es un campo de la psicología, reconocido y desarrollado por psicólogos profesionales y calificados. El campo se basa en la investigación científica publicada en revistas revisadas por pares (por lo tanto, se ajusta a las prácticas aceptadas en la comunidad científica).

Por otro lado, el concepto de "pensamiento positivo" se basa más bien en obras populares, no está validado científicamente.

Por ejemplo, " The Power of Positive Thinking ", publicado en 1952, es reconocido como un clásico del género cuyo autor, Norman Vincent Peale, era pastor protestante. " The Secret " es otro ejemplo más reciente de un libro popular escrito por Rhonda Byrne, un productor de televisión. Estos trabajos han tenido una influencia inmensa, pero no tienen una base sólida en la psicología científica (Armendáriz, 2015).

Algunas críticas de la psicología positiva son atribuibles a esta confusión entre la psicología positiva y el "pensamiento positivo". El Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania aclara al público en general que disipa la confusión entre estos dos conceptos:

" La psicología positiva no debe confundirse con una psicología ingenua que aniquilaría cualquier sensación de tristeza y preocupación. (...) Por lo tanto, no es un método de auto persuasión según el cual todo vale para mejor en el mejor de los mundos".

Aplicaciones prácticas de la psicología positiva

Las posibles aplicaciones de la psicología positiva tienen como objetivo mejorar:

- educar a los niños haciendo un mayor uso de la motivación intrínseca, el afecto positivo y la creatividad en las escuelas;
- psicoterapia mediante el desarrollo de enfoques que enfatizan la esperanza, el significado y la autocuración;
- vida familiar a través de una mejor comprensión de las dinámicas de amor, generatividad y compromiso;
- satisfacción laboral a lo largo de la vida al ayudar a las personas a encontrar una participación genuina, a multiplicar su experiencia de estados de flujo y a hacer contribuciones significativas a su trabajo;
- el carácter moral de la sociedad a través de una mejor comprensión y promoción del impulso espiritual en los seres humanos;
- organizaciones y sociedades descubriendo las condiciones que refuerzan la confianza, la comunicación y el altruismo entre las personas (Marat, 2013).

Los principios de la psicología positiva, por tanto, son exportables en todas las áreas de la vida, sino también la empresa privada, con el objetivo de promover la ayuda mutua, la cooperación, el altruismo, la comunicación y el bienestar de las personas en sus diferentes ámbitos de vida.

Qué es la salud mental

¿Qué es la salud mental? "Se justifica aún más porque, en un primer enfoque, la fórmula parece transmitir un registro de evidencia tal que casi nunca se propone definirla rigurosamente. Cada uno solo podía notar la conexión permanente de esta noción con la igualmente vaga del sufrimiento psicológico. Sin embargo, leer los textos que promueven la salud mental permite aislar una definición implícita: se llama salud mental, el campo de la

salud pública que abarca todas las modalidades de atención del sufrimiento mental. Esta área no solo es extensa sino que está en constante crecimiento (Pourcel M., 2013, pág. 36).

Se agrupa en un primer polo, los graves trastornos psiquiátricos que la psiquiatría sectorial siempre ha ocupado, y en el segundo, en extensión permanente, el marco de "desarrollo personal" y "salud mental positiva". Este segundo polo responde a esta definición inflacionaria de la salud que usted conoce, propuesta por la OMS como "un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (Orozco, 2015, pág. 17).

Es este registro, de aparición más reciente en nuestro campo y que promueve el derecho de todos a una calidad de vida cada vez mayor, que viene a imprimir su lógica a la política de salud mental. El objetivo esencial de esta política es garantizar a todo el mismo acceso a la llamada salud mental (Martínez, 2016, pág. 15).

Dimensiones de la psicología positiva

Los estados subjetivos positivos

Se refieren a las emociones positivas y sus efectos, así como a los pensamientos positivos. Todas las personas tienen fluctuaciones en sus estados mentales, independientemente de sus rasgos de personalidad más estables. Estos cambios normales o estados ocurren de hora a hora y varían de una circunstancia a otra. Los estados positivos pueden ser provocados por ciertas actividades, como disfrutar de una comida maravillosa o hacer ejercicio regularmente para lograr un "nivel alto de endorfinas". Los estados positivos pueden ir y venir. Pueden ser breves, tal vez duran solo unos pocos momentos. Un ejemplo de esto es recordar un recuerdo feliz por unos segundos, solo para cambiar los pensamientos a una preocupación o preocupación segundos después. Los estados positivos también pueden durar horas o días, como la euforia máxima que un atleta olímpico puede sentir por días después de ganar su primera medalla de oro o los maravillosos sentimientos de un estudiante leyendo una carta de aceptación de la universidad de su elección. Los estados subjetivos positivos pueden incluir emociones como la alegría, el amor y la satisfacción.

Los rasgos individuales positivos

Son un tema importante de este curso. La diferencia entre un estado y un rasgo es que un rasgo se refiere a algo más permanente. Para ilustrar, digamos que un niño nace con una disposición alegre. Tal vez sus padres notan, incluso cuando el niño es muy pequeño, que este niño es diferente de sus hermanos en que casi siempre parece feliz y "tolerante". Supongamos que este niño crece y sigue siendo un individuo bastante feliz y bien ajustado con una perspectiva positiva de la vida. Describiríamos su actitud alegre como un rasgo- Algo sobre él que no es muy probable que cambie de una semana a otra o de un mes a otro. A menudo nos referimos a los conjuntos de rasgos de las personas como sus "personalidades". Si bien los rasgos de los individuos pueden cambiar a lo largo de los años, en su mayor parte, son relativamente estables.

Algunas personas han argumentado que la psicología positiva adopta una perspectiva marcadamente occidental en el sentido de que enfatiza el individualismo, la orientación hacia el progreso, etc. Otras culturas pueden tener diferentes conceptos de lo que conduce a la buena vida y lo que aumenta la felicidad.

Le recomendamos que piense de manera crítica mientras lee este curso. Manténgase al tanto de los temas que cree que deberían estudiarse dentro de la psicología positiva pero que le faltan. La psicología positiva es ciertamente un campo nuevo y en expansión. Si bien la lista de temas cubiertos es extensa, aún queda mucho por explorar.

Porqué centrarse en lo positivo

En ambas lecturas de Compton y Seligman, se observa que antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones principales:

1. para curar enfermedades mentales,
2. para identificar y cultivar genio y talento, y
3. para aumentar la satisfacción en la vida de las personas.

Durante la mayoría del siglo pasado, la psicología tendía a centrarse únicamente en curar la enfermedad mental o la patología. Sin embargo, hallazgos recientes (Keyes, 2014) indican que cualquier estado de salud mental que sea menos que "floreciente" en realidad impone

una carga a la sociedad y al individuo. No es suficiente simplemente estar libre de enfermedades mentales, como la depresión y la esquizofrenia. Así como estar libre de una enfermedad física no necesariamente significa que uno sea físicamente sano o se sienta bien, estar libre de enfermedades mentales no significa que uno esté feliz o bien ajustado o contribuya a la sociedad.

Por ejemplo, si se describió a sí mismo como "No estoy deprimido" o "No estoy ansioso", nadie supondría que su vida iba bien o que usted era feliz. no estaban experimentando. Tu descripción no se centra en lo positivo, solo en lo negativo. La necesidad de que la psicología mejore los estados mentales positivos es importante porque, como muestra la investigación, solo un pequeño porcentaje de personas que están libres de enfermedades mentales en realidad están "floreciendo" (Lamas, 2015).

Si la psicología puede cambiar su misión a una que no solo ayude a aquellos con enfermedades mentales a recuperarse (esta parte de la misión de la psicología no desaparecerá, ni debería) sino que también ayudará a las personas con una salud mental promedio a florecer, la influencia en la sociedad sería significativa y, bueno, ¡positiva! Por ejemplo, Compton señala en la página 6 que se ha encontrado que las personas que expresan emociones positivas poseen una mejor salud y quizás incluso viven más tiempo. Se podría decir que el énfasis en mejorar la salud mental de una persona promedio podría verse como una iniciativa nacional para mejorar la vida (Salban, 2013)

¿Cómo pasa una persona de las emociones negativas a un punto donde son neutrales? Y, más específicamente relacionado con la psicología positiva, ¿con qué métodos puede una persona pasar de una postura emocional neutral a una mayor felicidad y alegría?

Cómo apoyar la salud mental

Para prevenir problemas de salud mental y apoyar el bienestar de su personal, a menudo se menciona la benevolencia en la educación. Sin embargo, esta noción inicialmente atribuida a los estudiantes, se transfirió rápidamente a todos los educadores. Las razones son simples: la tarea de algunos como la de otros se ha transformado radicalmente con el tiempo.

Si las causas son bien conocidas, entonces parece importante reflexionar sobre las condiciones favorables para presentarlas, de modo que todos los adultos que participan en

la educación desempeñen su papel de educadores comprometidos y apasionados sin poner en riesgo su salud mental. . Estas condiciones, tanto internas como externas, se desarrollarán a través del lente del bienestar de las personas en una perspectiva de éxito educativo y profesional.

Condiciones internas favorables

Para la gran mayoría del personal educativo, la educación es más una pasión que un trabajo. La calidad de la capacitación inicial y las oportunidades de capacitación en el trabajo contribuyen al sentido de competencia. Pero hay algo más, más intrínseco, que afecta el bienestar profesional de un miembro del personal educativo: su disposición a querer actualizarse, especialmente en un contexto de profundos cambios en la escuela. El educador es un aprendiz. La sed de aprendizaje fomenta la renovación profesional, mientras que lo contrario puede sofocar el ejercicio de la propia profesión, sujeta a muchas transformaciones, como muchos otros sectores de la actividad humana.

Los contextos dinámicos y estimulantes para el bienestar profesional de los docentes y las direcciones no pueden desarrollarse sin un espíritu de colaboración y colaboración. Sin embargo, un poco como la polinización de las flores en la primavera, es necesario saber cómo provocar los momentos de "contaminación positiva" en la escuela, con el fin de estimular este entorno profesional (Goyette, 2014).

Sin embargo, es la pasión por acompañar a los jóvenes y el significado dado a su profesión lo que más desafía:

“Los resultados muestran que entre las cinco dimensiones del bienestar, la del sentido, que se divide en cuatro aspectos (la construcción de la identidad, su papel significativo con los estudiantes, su responsabilidad social y el desarrollo de los estudiantes mediante el logro de objetivos) está en el corazón del proceso de creación de sentido comercial. Y de nuevas dimensiones de bienestar se relacionan con el contexto específico de su profesión: pasión por la enseñanza, compromiso profesional y sentido de competencia. »

"A pesar de una tarea difícil y compleja [de las direcciones], demandas consideradas demasiado pesadas, desafíos y responsabilidades considerables, ¿por qué hay un nivel

relativamente alto de bienestar y adaptación? Según el autor, la pasión por su trabajo, el deseo de hacer una diferencia, la autorrealización, la sensación de un trabajo bien hecho son factores que contribuyen a su bienestar. "

Esta disposición hacia la profesión también está vinculada a hábitos saludables de vida personal; opciones de salud física, alimentos, emocional y estilo de vida. La profesión de enseñar o dirigir una escuela no se hace en el vacío, separada del resto de la vida social del individuo; es todo lo contrario: esencialmente enseñamos quiénes somos, no solo lo que somos. Sabemos.

Condiciones externas y cultura organizacional

Si bien los valores intrínsecos desempeñan un papel importante en la sensación de bienestar de los educadores, no deben pasarse por alto los factores extrínsecos que contribuyen a apoyarlo e incluso a desarrollarlo. En otras palabras, la cultura organizacional de una escuela, la forma de liderazgo ejercida allí y los mecanismos de apreciación y reconocimiento también contribuyen al desarrollo y mantenimiento de esta sensación de bienestar para todo el personal.

La pasión por la enseñanza, el compromiso profesional y el sentido de competencia, mencionados anteriormente para los docentes, solo tendrá sentido si la cultura organizacional de la escuela permite su verdadero despliegue. Para esto, es necesario reunir diferentes condiciones puramente de organización tales como:

- Disposición de horarios para permitir momentos de reunión e intercambio de buenas prácticas;
- El desarrollo de un salón para el personal donde los intercambios educativos son bienvenidos;
- Disposición de tiempo de entrenamiento individual o colectivo;
- El desarrollo de CAP se enfocó en las necesidades reales de la capacitación del personal;
- La organización de momentos de autorregulación de los procedimientos establecidos y de valorización de los experimentos y el despliegue de buenas prácticas para favorecer el aprendizaje de los alumnos.

El director de la escuela que se preocupa por el bienestar de sus educadores será el que ejercerá su liderazgo, recordando su misión más de las veces: la brújula de la organización, parafraseando a Ewan McIntosh. Esta dirección será proactiva para crear condiciones favorables, pero también para provocar intercambios profesionales tanto dentro como fuera de su escuela. Esta influencia positiva del compromiso de los directores de escuela es evidente en varios estudios (Chadwick, 2014)

El rendimiento académico y la psicología positiva

Al ingresar a la universidad, los alumnos han implementado todos los conocimientos, habilidades y habilidades adquiridas durante el proceso de capacitación básica y secundaria; Aunque en este nuevo contexto el proceso de enseñanza y aprendizaje se maneja de una manera ligeramente diferente, uno puede esperar que los resultados en el aprendizaje de los alumnos sean satisfactorios. Sin embargo, los factores que han influido en las dos primeras etapas del desarrollo de la gente de la escuela, en esta etapa también juegan un papel clave y la influencia en muchos casos en el desarrollo en la salud mental del estudiante no es suficiente.

En este contexto, según (Mora, 2015, pág. 29), la salud mental está influenciada por "una serie de factores internos y externos, que incluyen las características personales del alumno y los factores institucionales, académicos, pedagógicos, culturales, sociales y familiares". Por lo tanto, todos los factores influyen en el desarrollo de los alumnos, no solo a nivel escolar sino también en los diferentes entornos en los que se desarrollan. La vida universitaria es una etapa que requiere mucho de los esfuerzos y habilidades del estudiante, sería apropiado evaluar y monitorear a los estudiantes periódicamente para determinar el estado emocional, cognitivo, social y familiar; para mejorar o mantener los resultados de aprendizaje.

La salud mental

La salud mental y el bienestar son esenciales para el ser humano, a nivel individual y colectivo, para pensar, sentir, interactuar con los demás, ganarse la vida y disfrutar de la vida. Es por eso que promover, proteger y restablecer la salud mental es una

preocupación central para las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo (Chadwick, 2014).

Determinantes de la salud mental

Múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos determinan el nivel de salud mental de una persona en un momento dado. Por lo tanto, las presiones socio-económicas persistentes son factores de riesgo reconocidos para la salud mental de las personas y las comunidades. La evidencia que mejor lo demuestra son los indicadores de pobreza, incluidos los bajos niveles de educación.

Los problemas de salud mental también están asociados con: un cambio social rápido; duras condiciones de trabajo; discriminación contra la mujer; exclusión social; estilo de vida poco saludable; riesgos de violencia o mala salud física; y violaciones a los derechos humanos (Falieres, 2013).

Además, ciertos perfiles psicológicos y rasgos de personalidad predisponen a los trastornos mentales. Finalmente, los trastornos mentales pueden deberse a causas biológicas, incluidos los factores genéticos que contribuyen a los desequilibrios químicos en el cerebro.

Promoción y protección de la salud mental

La promoción de la salud mental implica acciones para crear condiciones de vida y entornos que promuevan la salud mental y permitan la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Existe una amplia gama de medidas para aumentar la probabilidad de ver a más personas disfrutar de una buena salud mental.

Un entorno que garantice el respeto y la protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es esencial para promover la salud mental. Sin la

seguridad y la libertad que imponen estos derechos, es muy difícil mantener una buena salud mental (Sutter, 2014).

Las políticas nacionales de salud mental no deberían limitar su alcance a los trastornos mentales. También deben reconocer y tener en cuenta factores más amplios que promueven la salud mental. Esto incluye la integración de la promoción de la salud mental en las políticas y programas del sector público y no gubernamental. Además del sector de la salud, también deberían incluirse los siguientes sectores: educación, empleo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social (Baquerez, 2015).

La promoción de la salud mental se basa principalmente en estrategias intersectoriales. Las formas concretas de promover la salud mental incluyen:

- intervenciones en la primera infancia (por ejemplo, visitas domiciliarias para mujeres embarazadas, actividades psicosociales preescolares, intervenciones que combinan asistencia nutricional y apoyo psicosocial para poblaciones desfavorecidas);
- asistencia infantil (por ejemplo, programas de habilidades, programas de desarrollo para niños y jóvenes);
- acceso al empoderamiento socioeconómico de las mujeres (por ejemplo, mejor acceso a la educación y planes de microcrédito);
- apoyo social para personas mayores (por ej., fomento de contactos amistosos, centros de día comunitarios para personas mayores);
- programas para grupos vulnerables, incluidas minorías, pueblos indígenas, migrantes y víctimas de conflictos y desastres (por ejemplo, intervenciones psicosociales después de los desastres);

- actividades de promoción de la salud mental en las escuelas (p. ej., programas para promover el cambio de comportamiento ambiental en las escuelas y escuelas amigas de la infancia);
- intervenciones de salud mental en el lugar de trabajo (p. ej., programas de prevención del estrés);
- políticas de vivienda (por ejemplo, mejoras de vivienda);
- programas de prevención de la violencia (por ejemplo, reducción del acceso al alcohol y las armas);
- programas de desarrollo comunitario (p. ej., iniciativas de Comunidades que cuidan, desarrollo rural integrado).
- programas de lucha contra la pobreza y protección social para los pobres; leyes y campañas contra la discriminación;
- promoción de derechos, oportunidades y cuidado para personas con trastornos mentales (Carpenter, 2014).

Implicaciones para la salud mental y física.

Uno de los argumentos para la psicología positiva es que durante el último medio siglo nuestro campo se ha centrado cada vez más en la enfermedad mental, y como resultado ha desarrollado una visión distorsionada de lo que es la experiencia humana

normal y excepcional. ¿Cómo se ve la salud mental cuando se ve desde la perspectiva de la psicología positiva?

Beethoven era suicida y desesperado a los 31 años, sin embargo, dos docenas de años más tarde compuso la Oda a la Alegría, traduciendo a la música sublime las líneas de Schiller: "Sean abrazados, todos ustedes millones ...". ¿Qué le hizo posible superar la desesperación a pesar de la pobreza y la sordera? El psiquiatra (Vaillant, 2013) recuerda que es imposible describir procesos psicológicos positivos sin una duración, o al menos un enfoque longitudinal. "No llamen a ningún hombre feliz hasta que muera", dijo (Solon, 2013), porque una adaptación psicológica verdaderamente positiva debería desarrollarse durante toda la vida.

Confianza en los resultados obtenidos de tres grandes muestras de adultos estudiadas durante varias décadas, Vaillant resume las contribuciones de las defensas maduras: altruismo, sublimación, supresión, humor, anticipación - a una vida exitosa y alegre. Aunque Vaillant aún utiliza la terminología patocéntrica de "defensas", su visión del funcionamiento maduro, que tiene en cuenta la importancia de las soluciones creativas y proactivas, rompe el molde de esa "victimología" que ha sido un legado de los enfoques psicoanalíticos (Valentine, 2014).

Generalmente se asume que es saludable ser rigurosamente objetivo con respecto a la situación de uno. Pintar un cuadro más rosado de lo que los hechos justifican a menudo se ve como un signo de patología. Pero en el segundo artículo de esta sección, Shelley Taylor y sus colaboradores argumentan que las creencias irrealistas y optimistas sobre el futuro pueden protegernos de la enfermedad (Taylor et al., 2015).

Los resultados de numerosos estudios con pacientes que padecen enfermedades potencialmente mortales, como el SIDA, sugieren que aquellos que permanecen optimistas muestran los síntomas más tarde y sobreviven más tiempo que los pacientes que enfrentan la realidad de manera más objetiva. Según los autores, los efectos positivos del optimismo están mediados principalmente a nivel cognitivo. Un paciente optimista es más propenso a practicar hábitos que mejoran la salud y obtener apoyo social. También es posible, pero no

está probado, que los estados afectivos positivos puedan tener un efecto fisiológico directo que retrase el curso de la enfermedad. Como señalan los autores, esta línea de investigación tiene implicaciones enormemente importantes para mejorar la salud a través de la prevención y la atención.

Al comienzo de su extensa revisión de los impactos de una amplia gama de emociones en la salud física, Peter Salovey y sus coautores (Salovey et al., 2016) lamentablemente admiten que debido a la parcialidad patológica de la mayoría de las investigaciones en el campo, se sabe mucho más acerca de cómo las emociones negativas promueven la enfermedad de lo que se sabe acerca de cómo las emociones positivas promueven la salud. Sin embargo, como las emociones positivas y negativas generalmente están inversamente correlacionadas, argumentan que la sustitución de la primera por la última puede tener efectos preventivos y terapéuticos. La investigación considerada incluye los efectos directos del afecto en la fisiología y el sistema inmune, y los efectos indirectos a través de la ordenación de los recursos psicológicos y sociales, así como la motivación de los comportamientos de promoción de la salud.

Beneficios de la psicología positiva en la salud mental

Es esencial que los esfuerzos nacionales para desarrollar e implementar políticas de salud mental no solo tengan como objetivo proteger y promover el bienestar mental de los ciudadanos, sino también satisfacer las necesidades de las personas con trastornos mentales.

El conocimiento sobre qué hacer con la creciente carga de los trastornos mentales ha recorrido un largo camino en los últimos 10 años. Cada vez hay más pruebas de que algunas intervenciones clave para los trastornos mentales prioritarios son efectivas y rentables en países con diferentes niveles de desarrollo económico (Mora, 2015).

Entre las intervenciones que son rentables, realistas y económicamente asequibles se encuentran:

- el tratamiento de la epilepsia con antiepilépticos;
- tratamiento de la depresión con un enfoque psicológico y antidepresivos genéricos para casos severos a moderados;
- tratamiento de psicosis con antipsicóticos antiguos y apoyo psicosocial;
- la imposición de las bebidas alcohólicas y las restricciones a su disponibilidad y comercialización.

También existe una gama de medidas efectivas para la prevención del suicidio, la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales en los niños, la prevención y el tratamiento de la demencia y el tratamiento de los trastornos por abuso de sustancias. . El Programa de Acción de Brecha de Salud Mental (mhGAP) ha desarrollado pautas basadas en evidencias para personas que no son especialistas para ayudarlas a identificar y abordar problemas prioritarios de salud mental (Pourcel M., 2013, pág. 6).

Más allá de la felicidad

La felicidad es un concepto aparentemente simple que es sorprendentemente difícil de definir. Los psicólogos positivos ven tres ámbitos básicos de felicidad: sentimientos de alegría y placer a corto plazo, estar comprometidos con los demás y vivir una vida con significado. Las personas más satisfechas alrededor apuntan a los tres, con un énfasis especial en los dos últimos.

Los psicólogos positivos creen que la felicidad de amplia base hace más que hacer que una persona se sienta bien y optimista. La felicidad realmente impulsa a una persona a ser más creativa, productiva, exitosa y saludable. En ese sentido, las emociones positivas son un material de construcción, no un escaparate. Los beneficios pueden ser poderosos y duraderos. Como se informó en una edición de 2008 de *Applied Psychology*, las niñas que parecen tener sonrisas genuinas en sus fotografías de anuario de primer año tienen mayores niveles de satisfacción marital 25 años después (Keyes, 2014).

Otro estudio encontró que las monjas que expresaron emociones positivas en sus revistas como adultos tempranos eran especialmente propensas a estar vivas 60 años después. Un estudio de casi 1,000 personas mayores holandesas encontró que el optimismo brindaba una fuerte protección contra la muerte por enfermedad cardíaca. Según un informe de 2008 en la revista *Circulation*, un estudio de más de 107,000 mujeres posmenopáusicas que participaron en la Iniciativa de salud de la mujer mostró que las más optimistas tienden a vivir más tiempo y tienen menos probabilidades de tener enfermedades crónicas como diabetes o alta presión.



Imagen N° 1. Psicología Positiva

Las primeras investigaciones de la psicología positiva han descubierto algunas verdades sorprendentes sobre la felicidad. Por un lado, la felicidad no tiene mucho que ver con la riqueza, especialmente entre las personas que están por encima del umbral de la pobreza. La investigación también sugiere que muchas de las llamadas actividades "sentirse bien", como comprar y consumir buenas comidas, pueden ser brevemente satisfactorias, pero en realidad no conducen a ningún tipo de felicidad a largo plazo. Parece que los pasatiempos más gratificantes son los que te permiten "entrar en el flujo". Tu mente se enfoca completamente en la tarea que tienes entre manos, pierdes tu autoconciencia y el tiempo simplemente parece desaparecer. Cuantos más momentos como estos tengas en tu vida, mejor (Vaillant, 2013).

Controversias positivas

La psicología positiva tiene un atractivo obvio, pero a algunos expertos les preocupa que el enfoque a veces pueda hacer más daño que bien. James Coyne, PhD, un psicólogo de la Universidad de Pensilvania, ha declarado públicamente que la importancia de una buena actitud frente a una enfermedad grave ha sido sobre enfatizada. Coyne realizó un estudio de más de 1,000 pacientes con cáncer durante nueve años, lo que sugirió que el pensamiento positivo en realidad no ayuda a las personas a combatir el cáncer. Según Coyne, los pacientes con cáncer que no pueden mostrar mucho optimismo podrían culparse por su

enfermedad o su recuperación lenta. Como le dijo al Monitor de Psicología en 2008, "la gente tiene que hacer lo que sea cómodo para ellos, pero tienen que hacerlo sin la carga de pensar que deben tener la actitud correcta para sobrevivir" (Baquerez, 2015).

Coyne y otros también han expresado su preocupación de que el campo de la psicología positiva reciba millones de dólares de la Fundación Templeton, un grupo que busca promover los vínculos entre la ciencia y la religión. La preocupación es que los psicólogos que reciben fondos de Templeton se sientan presionados para exagerar la importancia de la religión para el bienestar (Mora, 2015).

Positividad en acción

Aparte de la controversia, la psicología positiva implica hacerse algunas preguntas difíciles. En su libro *Happier*, el psicólogo Ben-Shahar explica que volverse más feliz puede ser una búsqueda para toda la vida. Ben-Shahar describe una serie de ejercicios diseñados para que los lectores piensen y actúen para crear una vida que los haga felices, incluyendo:

- Haga una lista de las cosas que son más significativas y placenteras para usted. Estas son las actividades que te hacen más feliz. Luego, haga otra columna que describa cuánto tiempo pasa en esa actividad. Repite este ejercicio regularmente y observa qué actividades te alejan de los proyectos y las personas que realmente disfrutas. Hacer listas de los llamados "impulsores de la felicidad", como pasar tiempo con su familia, es otra forma de recordar lo que aumenta su espíritu.
- Nunca dejes que una crisis se desperdicie. Recordar las difíciles lecciones aprendidas en un momento de dificultad puede hacer que aprecien la vida que llevan ahora.
- Expresar gratitud. También puede mantener un diario y anotar las cosas por las que está agradecido.

- Tómese el tiempo para hacer ejercicio. Para muchas personas, 30 minutos de ejercicio al día pueden funcionar tan bien como los antidepresivos, según algunos investigadores.
- Crea un tablero de felicidad personal. Este es un grupo de personas que se preocupan por usted y su bienestar, que realizan un seguimiento de sus compromisos y lo mantienen en contacto con ellos.
- Retrasa tu vida. Un ritmo más relajado también puede hacer maravillas para su capacidad de ser feliz, de acuerdo con Ben-Shahar. "Hay investigaciones que muestran que la meditación realmente cambia la forma en que funciona tu cerebro, te hace más susceptible a las emociones positivas", dijo a una audiencia televisiva en 2007.

Hay docenas de ejercicios dirigidos a aumentar tu propia psicología positiva. Pero la conclusión es clara: las emociones positivas como la alegría, el amor y la satisfacción son buenas para usted y están a su alcance.

A medida que hace lo que puede para evitar enfermarse, ver a su médico regularmente, comer bien y hacer ejercicio, también debe tomar medidas para desarrollar una felicidad duradera. Haz cosas que te den placer, mantente comprometido con quienes te rodean y encuentra sentido en tu vida y trabajo. Aprovechando al máximo tu cuerpo y mente, ahora eso es algo positivo.

La psicología positiva es buena para el estudiante

Sabemos que el cerebro construye todo el aprendizaje y todo el comportamiento está basado en el cerebro. Sabemos que la competencia académica no se puede bifurcar de la alfabetización emocional. Sabemos que un enredo de neuronas en el sistema límbico (cerebro emocional) penetra la corteza prefrontal (el cerebro académico) colorea todo pensamiento con emoción.

El desafío es cómo traducir lo que sabemos sobre la nueva ciencia del aprendizaje a la enseñanza.

¿Cómo utilizamos la nueva neurociencia del aprendizaje para transformar prácticas demasiado tiempo dominadas por recompensas y castigos? ¿Qué marco permite a los docentes dispuestos a poner en práctica la ciencia en una ruidosa aula de tercer grado o en una clase de inglés de décimo grado en el centro de la ciudad? La respuesta entusiasta es: ¡psicología positiva! La psicología positiva es compatible con el cerebro porque la psicología positiva cambia el cerebro ya que informa las intervenciones que optimizan la estructura y la función del cerebro.

1. **El cerebro es modular.** Es decir, hay módulos cerebrales que contienen neuronas especializadas que deambulan por el cerebro moldeable creando y cruzando los puentes neuronales que el cerebro en constante crecimiento construye. Estos módulos no están aislados en su estructura o función, sino que interactúan y realizan transacciones en el cerebro. La enseñanza-entrada experiencial -cambia el recorrido por los módulos (De la Cruz, 2014).

2. **El cerebro se comunica.** Es decir, dentro de los módulos hay sistemas que cruzan módulos. Los dos sistemas más grandes son el sistema límbico (cerebro emocional) y el sistema lingüístico (cerebro del lenguaje) que comunican nuestras emociones y pensamientos que impulsan nuestras acciones. Las neuronas no solo se pasean por el cerebro, sino que las células gliales se expresan a través del cerebro. Por ejemplo, algunos neurotransmisores se activan o desactivan mediante experiencias de estrés. Estas células parlanchinas conectan lo que los niños sienten con lo que saben con lo que entienden con lo que hacen. La enseñanza de entrada-enseñanza cambia la conversación.

3. **El cerebro cambia constantemente.** Es decir, el cerebro siempre está creciendo (neuroplasticidad) según nuevas conexiones (neurogénesis) formadas y otras conexiones eliminadas o erosionadas. El cerebro siempre está aprendiendo y adaptándose. Cuando la experiencia se convierte en parte de la memoria a largo plazo, hace un depósito en el banco de memoria del cerebro que es difícil de retirar, creando a veces una memoria indeleble. La enseñanza-entrada-experiencia es la forma en que el cerebro aprende y se adapta para bien o para mal.

4. **El cerebro es multidimensional.** Es decir, el cerebro usa el lenguaje para pensar sobre ideas, sentimientos y acciones. El pensamiento que subyace en el aprendizaje está

emocionalmente infundido, mediado cognitivamente y expresado lingüística o físicamente. La enseñanza-entrada experiencial-es un catalizador para este aprendizaje tridimensional, complejo y positivo.

El éxito académico no es solo una función del conocimiento académico o el procesamiento cognitivo . El éxito es una función de las conexiones con uno mismo, con los demás y con el mundo que da forma a nuestro cerebro. La enseñanza de aportaciones experienciales positivas en formas alegres y de apoyo es el mejor medio para ese fin (Csikszentmihalyi, 2010).



Imagen N° 2. Factores de la psicología positiva

El optimismo aprendido

El optimismo aprendido es la idea en la psicología positiva de que se puede cultivar una inclinación por la alegría y el optimismo. Se contrasta con la impotencia aprendida. El optimismo en el aprendizaje se logra al desafiar conscientemente cualquier autoconversación negativa.

El pesimismo es esencialmente un mal hábito o una mala programación que se desarrolló a partir de la exposición a ejemplos pobres de padres, maestros u otras personas que proporcionaron influencias importantes durante los años formativos de nuestras vidas. Muchas de las frases de comando negativas que crean los efectos negativos en nuestras vidas hoy fueron exactamente las que escuchamos verbalizadas por las personas influyentes en nuestro pasado.

Los patrones de pensamiento fueron desarrollados y reforzados por un ejemplo repetitivo. Cuando llegamos a la edad adulta, estos patrones se han arraigado profundamente y se han entrelazado en la fibra de nuestras personalidades, valores y conceptos. En lugar de ver la verdadera naturaleza de una situación incómoda, estos patrones se superponen a nuestra percepción de la realidad, como el condicionamiento pavloviano (condicionamiento clásico) y se puede reaccionar como si no se quisiera cambiar el resultado. Esta programación se usa con mucho éxito en el entrenamiento de animales que pueden dominar fácilmente a su maestro, pero es desastroso como un mecanismo de resolución de problemas para las personas en la vida cotidiana (Cordovez, 2014).

La manera en que usted explica (habla por sí mismo) cómo y por qué surgió una situación desagradable determina si está operando desde el punto de vista de la impotencia, el poder y el optimismo.

A la luz de este conocimiento, es evidente que lo que debemos hacer es desaprender la programación deficiente y reinstalar patrones más positivos y productivos. Esencialmente, debes aprender optimismo. Esto comienza con la identificación de sus pensamientos automáticos, tomando conciencia de cómo influyen en sus estados de ánimo y comportamientos. Una vez identificados, pueden ser desarraigados y reemplazados con la programación de su elección. Esto te da la libertad de impulsar tu vida en la dirección que eliges en lugar de la dirección elegida por circunstancias desafortunadas e influencias del pasado.

Psicología positiva con estudiantes

La psicología positiva es el estudio de los factores que contribuyen al éxito y al bienestar de las personas y las organizaciones. Existe una congruencia entre los conceptos positivos de psicología edificante y el enfoque en el desarrollo estudiantil, la creación de oportunidades para el éxito, la adquisición de conocimientos y habilidades, y el fomento del talento y el potencial que define la educación superior. Además, un enfoque psicológico positivo, que incluye enfocarse en el bienestar y el logro de metas, a menudo se experimenta como motivador y es bien recibido por el personal y los estudiantes. Cada capítulo aborda

diferentes áreas de aplicación y describe enfoques y estrategias que pueden usar quienes trabajan con estudiantes.

El libro comienza con una exploración de cómo la psicología positiva contribuye al éxito del estudiante y la eficacia institucional, y describe las características y talentos de los estudiantes universitarios de hoy. Hay un capítulo que proporciona una introducción a la psicología positiva (Psicología positiva 101), así como un capítulo que describe cómo los constructos de psicología positiva están incrustados culturalmente, lo que significa que deben tenerse en cuenta los antecedentes y las identidades de un individuo al aplicar principios de psicología positivos. De hecho, todos los capítulos incluyen una discusión de las consideraciones culturales relacionadas con el tema del capítulo. Además de su propósito principal de ser un recurso para el personal de la universidad y la universidad, el libro también podría incluirse como un libro de texto para un curso de administración de educación superior (Acosta, 2014).

Algunos ejemplos de algunos de los factores positivos de psicología que se ven en los capítulos incluyen:

- Desarrollar un sentimiento de esperanza dentro de los estudiantes, que incluye ayudarlos a considerar cómo pueden alcanzar sus metas.
- Proporcionar retroalimentación a los estudiantes que fomenta una mentalidad de crecimiento: las creencias de los estudiantes de que sus habilidades tienen el potencial de desarrollarse más.
- Identificar, explorar y usar las fortalezas de los estudiantes, aquellas cualidades y habilidades personales que a menudo se minimizan, pero cuando se les da la oportunidad de desarrollarse y emplearse más pueden hacer que un alumno se sienta más realizado.
- Facilitar el cambio y la comunicación en grupos a través de una encuesta de agradecimiento, donde la intervención general es explorar y construir sobre lo que ya está funcionando bien.
- Crear oportunidades no solo para experimentar emociones positivas como la alegría, la gratitud y la inspiración, sino también para experimentar los beneficios de estas emociones, incluida la capacidad de pensar de forma más creativa, ver más soluciones a los problemas y desarrollar aún más las habilidades y el conocimiento.

Explorar el sentido de significado y propósito de los estudiantes, que desempeña un papel en la participación en el aprendizaje, la elección principal / profesional, la motivación y la identidad.

Estos conceptos positivos de psicología también desarrollan el bienestar general del estudiante, y la investigación en psicología positiva ha demostrado que un mayor bienestar conduce al éxito de los estudiantes en una variedad de dimensiones, incluyendo el aprendizaje, los ingresos, las relaciones, la salud física y la resiliencia. El bienestar es un concepto multifacético, y el último capítulo describe una visión importante de que el bienestar se compone de cinco dominios: propósito, social, financiero, físico, comunitario. En conjunto, cuando el personal de la universidad y la universidad aplica los conceptos de psicología positiva a los asuntos académicos y de estudiantes, crea más oportunidades para que los estudiantes no simplemente pasen, sino que se comprometan genuinamente y prosperen como estudiantes universitarios.

Muchos libros académicos o profesionales son libros "editados", lo que significa que el (los) editor (es) reúne (n) a otros profesionales para escribir un capítulo sobre su área de experiencia. Como editores, proporcionan directrices y comentarios sobre los capítulos, y trabajan con los autores de los capítulos en el proceso de revisión. También trabajan directamente con el editor para cumplir con sus requisitos.

La psicología positiva es la investigación científica sobre el fin positivo del comportamiento humano. En psicología positiva, profundizamos en nuestras fortalezas, comportamiento moral, virtudes, emociones positivas y habilidades proactivas.

La psicología tradicional tiene una orientación curativa y se centra en el problema del comportamiento humano. Se enfoca en nuestras debilidades, patologías, enfermedades mentales y adicciones, todo con el objetivo de tratar de solucionarlo.

Como se puede imaginar, necesitamos ambos enfoques para ayudar a los niños: solucionar los problemas y construir los aspectos positivos.

Cualquier persona puede ser feliz

Durante la mayor parte del siglo XX, la psicología se centró en las enfermedades mentales y en cómo ayudar a las personas a sentirse y enfrentar mejor sus vidas. Si bien la psicopatología sigue siendo un foco clave de la psicología clínica, se produjo un giro más positivo en la forma de pensar de la conducta humana. Este giro positivo se conoce como Psicología Positiva. La psicología positiva se basa en la teoría de que, más allá de ayudar a las personas a recuperarse de la depresión, pueden volverse felices. Además, las personas que ya son felices pueden volverse más felices. En otras palabras, todos tienen fortalezas junto con debilidades. Al nutrir esas fortalezas, las personas pueden florecer y alcanzar su potencial en la vida. Los psicólogos positivos se refieren a su estudio como la ciencia de la felicidad (Acevedo, 2013).

Es importante entender que la psicología positiva no pretende que la vida es fácil o que no hay problemas. Muy por el contrario, se reconoce que en la vida hay momentos en que las personas experimentan acontecimientos tristes, tragedias y crisis completas. Sin embargo, se afirma que las personas pasan por estos traumas y vuelven al funcionamiento normal en lugar de quedar permanentemente deprimidos. En esta forma de pensar, la felicidad se considera como la capacidad de enfrentar los momentos oscuros de la vida, incluso cuando se experimenta depresión, luto, ansiedad y miedo. La capacidad de las personas para recuperarse es lo más importante. Esto es lo que se entiende cuando se utiliza el término resiliencia emocional.

De acuerdo con la psicología positiva, se cree que cualquier persona puede ser feliz, optimista y libre de depresión crónica. Esta forma de pensar pone el poder y el control en manos de cada persona. No estamos limitados o condenados por la idea de que tenemos una enfermedad patológica debido a defectos de carácter o problemas de personalidad. Incluso para las personas con problemas graves, existe una terapia de comportamiento cognitivo que ayuda a las personas a tomar el control de sus vidas.

Convertirse en una persona feliz u optimista depende de varias cosas. Uno de ellos está involucrado con otras personas. Los seres humanos tienen una profunda necesidad de interactuar y relacionarse con los demás. Como parte de la interacción, es importante que el altruismo desempeñe un papel en nuestras vidas. Por altruismo se entiende que nos involucramos en actos de bondad al azar. Un ejemplo es pagar el peaje de las personas en el automóvil detrás de usted. Eso se siente fenomenal tanto para la persona que hace el acto

como para el conductor del otro automóvil. Además, participar en el trabajo voluntario de cualquier tipo se siente muy bien. Las personas que hacen este tipo de cosas son más felices y más saludables que las que no lo hacen (Torret, 2013).

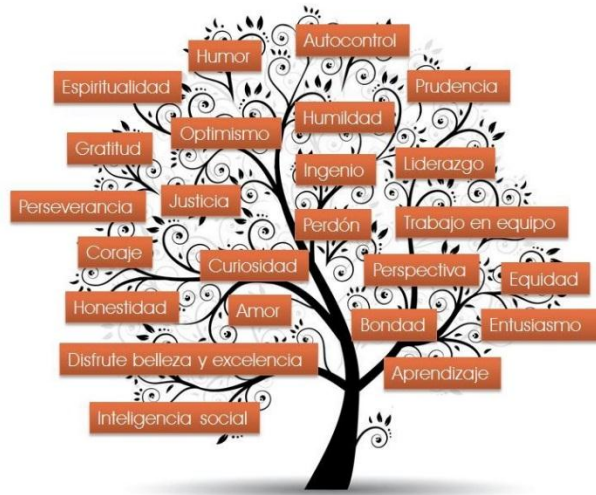


Imagen N° 3. Fortalezas de la psicología positiva

Otro factor que es un ingrediente importante de la felicidad es dedicarse a un trabajo que se siente satisfactorio. Eso no significa que todos nosotros necesitemos ser médicos o similares, sino que busquemos maneras de sentirnos satisfechos con lo que hacemos.

Por ejemplo, hay una camarera en uno de los restaurantes que visito para el desayuno y el almuerzo, que presenta una personalidad enérgica y entusiasta para el mundo. Un día le pregunté sobre esto y ella me dijo que realmente le gusta interactuar con la gente y eso le da mucho placer. Ella dijo que ha conocido muy bien a algunos clientes y que se siente como si fueran una familia grande y feliz.

Cómo se aplica la psicología positiva a la educación

La forma en que aplicamos la psicología positiva a la educación se basa en la ciencia, lo que nos muestra que puedes enseñar las habilidades para el bienestar de la misma manera que puedes enseñar habilidades de alfabetización y aritmética básica.

La psicología positiva le permite trabajar con profesores, estudiantes y todo el personal de la escuela, como personal administrativo, personal de TI y otro personal no docente para que todos puedan estar equipados con las habilidades necesarias para gestionar mejor su propio bienestar.

Lo que hemos encontrado al implementar la psicología positiva en las escuelas es que cuando los estudiantes pueden administrar mejor su propio bienestar, logran niveles más altos de bienestar, lo que a su vez les ayuda a tener un mejor rendimiento académico.

Promoviendo la psicología positiva usando sitios de redes sociales: un estudio de nuevos estudiantes universitarios en Facebook

La psicología positiva es el estudio científico de cómo los individuos comunes aplican su fuerza y virtudes con eficacia cuando enfrentan dificultades objetivas y cómo esta capacidad subjetiva puede cultivarse adecuadamente con ciertos enfoques. La capacidad permite a los individuos adaptarse a diferentes situaciones de la vida, sentirse satisfechos con sus experiencias y no estar atrapados por las condiciones depresivas. Los profesionales de la psicología generalmente han dedicado su atención al diagnóstico y tratamiento de los errores patológicos humanos en lugar de entender cómo los individuos normales desarrollan capacidades positivas para hacer frente a posibles enfermedades mentales. El desarrollo de este último está estrechamente relacionado con las emociones de un individuo, sus rasgos, y está sutilmente incrustado en contextos sociales.

Como los servicios de redes sociales en línea (RSL), como Facebook, penetran hoy en las actividades cotidianas de los individuos, los profesionales e investigadores de la psicología positiva pueden tener la oportunidad de diseñar iniciativas adecuadas para el desarrollo positivo mediante la observación de la relación entre el comportamiento individual y social influencia.

La psicología positiva estudia cómo las personas normales prosperan bajo ciertas condiciones y proporciona un sólido marco teórico para los profesionales en varios dominios, como el aprendizaje, el coaching y la asistencia sanitaria. Este marco se enfoca en tres áreas de la experiencia humana.

La primera área son las emociones positivas a nivel subjetivo, como la felicidad, el amor y la satisfacción con las vidas que permiten a los individuos valorar subjetivamente y sentirse satisfechos con sus experiencias pasadas, felices con las situaciones actuales y optimistas sobre el futuro.

El segundo son los rasgos positivos a nivel individual, como el coraje, la persistencia y la honestidad que son buenas virtudes y valores que ayudan a las personas a conceptualizar buenas vidas. La última es instituciones positivas a nivel grupal, como virtudes cívicas, ambientes de trabajo saludables y comunidades positivas que proporcionan a las personas un contexto social benigno para tener influencias sociales positivas. El marco se puede utilizar como una guía para los profesionales y los investigadores para definir el alcance de sus intereses y para cultivar ciertos enfoques para el desarrollo positivo de la psicología.

Las tres áreas identificadas anteriormente facilitan un marco sistémico para que las personas usen sus rasgos positivos para buscar emociones positivas en el contexto de instituciones positivas y para darse cuenta de su felicidad y bienestar subjetivos. Este marco se ha enriquecido con el tiempo; por ejemplo, se publicó un catálogo de virtudes centrales y carácter definido en fortalezas positivas como "Valores en acción" y hay estudios sobre la relación entre la emoción positiva y el desempeño de la institución, así como la influencia de eventos externos hacia la emoción interna individual.

Recientemente, los programas de apoyo entre pares están surgiendo como formas altamente efectivas y empoderantes para que las personas puedan manejar sus problemas relacionados con la salud y beneficiarse de un contexto social de apoyo. La popularidad de las redes sociales en línea puede tener el potencial de crear contextos sociales de apoyo, especialmente para los adolescentes en diferentes fases de la educación, al ayudar a su desarrollo positivo. Las actividades involucradas en ese contexto social, incluido su compromiso

individual influye social, pueden tener un impacto considerable en el desarrollo futuro de su fortaleza y comportamiento.

Redes sociales en la universidad

Para muchos adolescentes, ingresar a la universidad es una transición de estilo de vida, dejando atrás a los amigos de la escuela secundaria y el apoyo cercano de los padres para pasar a un entorno desconocido y tal vez remoto. Las universidades organizan actividades de apoyo; por ejemplo, los programas de orientación para proporcionar información útil a los nuevos ingresantes sobre sus horarios diarios, y las oficinas de asesoramiento psicológico en las universidades también pueden realizar evaluaciones de salud mental para examinar a los estudiantes en riesgo para obtener más ayuda.

Sin embargo, los programas para motivar el desarrollo del rasgo positivo de los estudiantes a través de canales informales aún no se han explorado completamente. Los desafíos para usar los canales de información de los estudiantes para distribuir mensajes para un desarrollo positivo son básicamente asuntos de compromiso e influencia. Los estudiantes pueden decidir libremente si participar en los eventos, compartir con los demás o simplemente ignorarlos por completo. Como Facebook se ha convertido en uno de los canales informales más populares para los estudiantes, las administraciones universitarias pueden considerar el uso de su potencial influencia social para ayudar a los nuevos estudiantes en sus ajustes de vida y desarrollo positivo.

El Facebook y la psicología positiva en los estudiantes universitarios

La medición de actividades en Facebook ha atraído muchas atenciones de profesionales e investigadores. En general, Facebook proporciona funciones para que sus usuarios publiquen información, mantengan amistades y se comuniquen con otros. En Facebook, los miembros de un grupo pueden responder a una publicación en el muro haciendo clic en el enlace Me gusta para indicar que admiten un mensaje o simplemente "han leído". También pueden escribir opiniones en una publicación usando la función de comentarios y compartir sus opiniones. amigos, grupos o público en línea específicos.

Estas respuestas a través de las funciones Me gusta y Comentario se pueden usar como métricas cruciales para medir la efectividad de los eventos en línea. La mayoría de los eventos en línea en Facebook son rápidos y las personas pronto perderían interés si un evento no estimula las discusiones entre los miembros o muestra influencias en los grupos sociales. En otras palabras, el compromiso individual con ciertos eventos puede estar influenciado por actividades en grupos sociales, y la influencia social solo puede ser estimulada por un número suficiente de compromisos individuales.

Algunos investigadores se han aventurado a utilizar RSL como una plataforma para aplicaciones académicas y educativas. Forkosh-Baruch y HersHKovitz estudiaron el intercambio de información académica dentro de comunidades académicas, y Mazzoni estudió cómo el RSL afecta el capital social en la transición de adultos emergentes de la escuela secundaria a la universidad, por ejemplos. Sin embargo, cómo la influencia social del RSL puede afectar el comportamiento individual, especialmente el desarrollo psicológico positivo, aún no se ha explorado por completo (Kigman, 2015).

¿La depresión y la felicidad son opuestos?

Estas terapias plantean la cuestión de si la menor depresión necesariamente se traduce en felicidad.

"Usualmente estas cosas están conectadas, pero realmente no sabemos", dice Jane Gillham, Ph.D. y co directora del PRP y codirectora del Proyecto de Resiliencia. "La evidencia de que la prevención de la depresión promueve la felicidad no siempre es inequívoca. Gillham, quien creó el PRP con el Dr. Seligman, está mirando más de cerca el problema con otra intervención basada en la escuela.

Actualmente en las escuelas secundarias, esta iniciativa psicológica positiva tiene como objetivo aumentar el nivel de felicidad en lugar de prevenir la depresión. El programa es nuevo y aún no se han publicado datos, pero Gillham confía en que esta iniciativa tenga

resultados positivos, ya que la mayoría del plan de estudios se basa en intervenciones adultas similares y exitosas.

El programa se centra en los "tres conceptos básicos de felicidad" que subyacen a la psicología positiva:

- la vida placentera, donde vives felices sucesivas;
- la buena vida, donde usas tu fuerza y te comprometes;
- vida significativa, donde usas tu fuerza al servicio de algo que es más grande que tú.

"Los estudiantes de ejercicios tocan algunos aspectos de esta visión de la felicidad. Por ejemplo, hay ejercicios que implican disfrutar de lo que se ofrece, donde los estudiantes aprenden a disfrutar de actividades más agradables, como escuchar música o tener una conversación. Es importante saborear estas agradables actividades, ya que algunos placeres pueden perder su efecto o incluso volverse peligrosos, como en el caso del alcohol o los alimentos repetitivos.

En cuanto a la "buena" vida, Gillham les pide a los estudiantes que completen cuestionarios y traten de decir cuáles son sus puntos fuertes y sus valores personales. "Luego escriben sobre estas fuerzas y las comparten con otros. De esta forma, se espera que los adolescentes puedan identificar y hacer más actividades que pongan sus fortalezas a trabajar. "

Creando impulso

La investigación sobre la fuerza en adultos ha demostrado que si la fuerza y la actividad de una persona coinciden, es más fácil absorberse en esa actividad, dando confianza y un sentido de logro. Si esta experiencia se optimiza, los investigadores dicen que estas personas experimentan lo que recientemente se ha definido como "impulso". "Es agradable sentir que

el tiempo se está desacelerando o ha cambiado porque estás totalmente dedicado a una actividad", según Gillham.

Aunque el impulso no se crea fácilmente a voluntad, la mayoría de las personas ha experimentado esta sensación de euforia. "Solo me doy cuenta de que el concepto es muy poderoso", dice Gillham. "La mayoría de los estudiantes sintieron ese impulso, pero nunca lo hablaron realmente y nunca se preguntaron cómo revivir esa experiencia más a menudo. "

Felicidad y significado

Según Gillham, la parte más poderosa del programa podría tomar la forma de ejercicios sobre el significado. Después de discusiones profundas sobre la naturaleza del significado y una revisión de lo que otros piensan que es significativo, se les pidió a los estudiantes que escriban un diario de sus pensamientos sobre el tema. "A menudo les pedimos que hagan esto con un padre. Para los estudiantes de noveno grado, por ejemplo, puede ser una experiencia muy importante. También proporciona un contexto relevante para que los padres interactúen con sus hijos. Gillham espera que estos ejercicios estimulen y guíen a los niños a encontrar actividades que personalmente encuentren gratificantes como adultos y lejos de aquellos que no lo son.

El programa también se enfoca en el desarrollo de la inteligencia emocional. "Se trata de ser capaz de comprender los puntos de vista de otras personas y tener una buena idea de lo que otros pueden vivir", dice Gillham. "Ya sabemos que los niños que tienen buenos puntajes en las escalas de inteligencia emocional muestran menos síntomas de depresión. Gillham también argumenta que la compasión y la bondad están estrechamente vinculadas a la felicidad.

En este sentido, los estudiantes hacen "ejercicios de gratitud" y escriben tres cosas buenas que sucedieron durante el día. También escriben y leen una "carta de reconocimiento" a alguien que los ayudó.

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA FELICIDAD

David G. Myers, un psicólogo social y profesor, ha estado estudiando la felicidad por más de 15 años. Sus escritos científicos han sido galardonados con el Premio Gordon Allport. Sus 10 mandamientos resumen las ideas contenidas en su libro: La búsqueda de la felicidad: quién es feliz y por qué.

- **Comprenda que la felicidad duradera no proviene del éxito:**

Las personas se adaptan al cambio , ya sea como resultado de un aumento de la riqueza o la ocurrencia de una discapacidad. La riqueza es como la salud: no haber causado miseria, tenerla (o tener una situación envidiada) no garantiza la felicidad.

- **Dar prioridad a las relaciones reales:**

Las amistades profundas con personas que realmente se preocupan por ti realmente pueden ayudarte a sobrellevar momentos difíciles. Confiar en alguien es bueno para el cuerpo y el espíritu. Mantenga sus relaciones íntimas al no dar por sentado a sus seres queridos, cuidar de los demás, apoyar, jugar y compartir con ellos. Para revivir tus sentimientos, dale amor.

- **Tenga un trabajo y pasatiempos que le permitan desplegar sus talentos:**

Las personas felices a menudo están en estados de flujo (experiencia óptima donde todo es fluido): son absorbidas por tareas en las que se entregan por completo, sin dejarse sumergir por ellas. Las formas más caras de recreación, como estar en un yate, a menudo brindan menos de esta experiencia óptima que la jardinería, el contacto humano o las actividades manuales.

- **Domina tu tiempo:**

Las personas felices tienen la sensación de controlar sus vidas. Para controlar su tiempo, establezca metas y divídalas en objetivos diarios. Tendemos a sobreestimar lo que podemos lograr en un día (de ahí la frustración), pero subestimar lo que podemos hacer en un año si vamos un poco cada día.

- **Luce feliz:**

A veces podemos actuar de tal manera que creemos en nosotros un estado de ánimo más feliz. Incluso cuando tenemos una sonrisa, nos sentimos mejor. Cuando nos vemos grises, todo el mundo parece estar haciendo lo mismo. Así que mira feliz. Habla como si estuvieras feliz contigo mismo, optimista y extrovertido. Si vas en esa dirección, las emociones seguirán.

- **Mover:**

Innumerables estudios muestran que el ejercicio puede aliviar la depresión leve o la ansiedad, movilizando tanto la salud como la energía. Lo que se necesita es una mente sana en un cuerpo sano. Entonces, ¡mueva!

- **Dale a tu cuerpo el sueño que necesita:**

Las personas felices llevan una vida activa, pero dedican el tiempo necesario para dormir y la soledad. Muchos sufren de deficiencia de sueño, lo que provoca fatiga, menos vivacidad y un estado de ánimo de mal humor.

- **No seas egoísta**

Llegue a quienes lo necesitan. La felicidad promueve el altruismo (que se siente bien haciendo bien). Y hacer el bien te hace sentir mejor.

- **Cultiva tu espiritualidad:**

Para muchas personas, la fe brinda apoyo a la comunidad, una razón para mirar a los demás, un significado para la vida y la esperanza. Los estudios muestran una tras otra que las personas con fe son más felices y pueden soportar mejor los tiempos difíciles.

- **Mantenga un diario de gratitud:**

Quien toma el tiempo, todos los días, para registrar cada aspecto positivo de su vida (salud, familia, amigos, ambiente, libertad, etc.) siente un mayor bienestar.

Técnicas para utilizar la psicología positiva y lograr tus metas

Ahora que ya sabes qué es psicología positiva te proponemos una serie de técnicas para utilizarla y lograr mejorar tu vida:

- **Descubre tus mejores cualidades y tus defectos.** Lo primero que tendrás que hacer para aplicar la psicología positiva es identificar tus defectos para aprender a mejorarlos y tus mejores cualidades para potenciarlas.
- **Establece una meta.** ¿Qué es lo que quieres lograr? Piensa en que aspectos de tu vida deseas mejorar. Quizás quieres tener una mejor relación con tu pareja o tu familia, ser una persona más positiva. Las metas pueden ser muy variadas.
- **Escribe un diario.** Hace tiempo que se conoce el efecto terapéutico de la escritura, por lo que para aplicar la psicología positiva puedes escribir un diario. Dedicar unos treinta minutos al día a escribir sobre lo que piensas sin censuras. Lo que escribas te ayudará a descubrir pensamientos positivos para analizarlos más tarde.
- **Descubre tus pequeños placeres.** Todos tenemos cosas que nos apasionan, pequeños placeres diarios de los que disfrutamos. Aprende a disfrutarlos y a centrarte en ellos.
- **Siente el momento en el que alcances tu objetivo.** ¿Cómo es ese momento? ¿Quién está contigo? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo huele, cómo sabe, qué escuchas? Utiliza todos tus sentidos para visualizar ese momento en el que logras lo que deseas.

- **Aprende a mirar el mundo de forma positiva.** En el momento en el que te asalten pensamientos negativos céntrate en cambiar el foco de atención. Por ejemplo, en momentos de estrés, sal a pasear, observa a la gente, fíjate en la naturaleza, en las nubes, en los árboles y cambia tus pensamientos por ideas positivas.

2.1.2.2 Categoría de análisis

Categoría de análisis 1: Psicología positiva

Definición.- “es el uso de principios y teorías de psicología positiva científicamente validadas para actuar y fomentar el desarrollo de individuos, grupos e instituciones en situaciones de la vida real” (Zapatier, 2016)

Operacionalización de las subcategorías

Definición de psicología positiva

La psicología positiva en los estudios superiores

Categoría de análisis 2: Salud mental

Definición.- “la salud mental es un componente esencial de la salud. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o enfermedad”. Esta definición tiene el importante corolario de que la salud mental es más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales” (Chadwick, 2014).

Operacionalización de las subcategorías

Definición de salud mental

Características de la salud mental

La salud mental en los estudiantes universitarios

2.1.3 Postura Teórica

De acuerdo a la investigación presente, me he sentido motivado a profundizar aún más sobre La psicología positiva es el estudio científico con el objetivo de favorecer a los estudiantes universitarios, por lo cual, este trabajo investigativo ha producido una gran cantidad de conocimiento e intervenciones basadas en la evidencia. Según he observado, estas técnicas están diseñadas para ayudar a las personas a aumentar su felicidad, pero una de las deliciosas consecuencias es que también se las ha encontrado eficaces en la depresión. Esto se confirmó en el primer metanálisis importante de intervenciones de psicología positiva realizado por (De la Cruz, 2014) que muestra que estas herramientas también reducen la depresión.

(Baquerez, 2015), manifiesta que este es un enfoque nuevo para el tratamiento de diversas actitudes emocionales negativas en estudiantes de niveles superiores. La psicología positiva es una de las principales formas de tratamiento a favor de la salud mental. Tradicionalmente, esto implica explorar la fuente del dolor emocional para que esto pueda conducir a una liberación catártica. Esto tiene sus propias limitaciones, como dijo (Mora, 2015): "desenterrar historias tristes del pasado no es mi idea de un tratamiento efectivo para la depresión".

El objetivo es ayudar a luchar contra las actitudes negativas. Sin embargo, esto puede hacerte sentir vacío y plano y no es lo mismo que experimentar la presencia de felicidad, bienestar,

satisfacción y significado en la vida. Este es el objetivo de la psicología positiva, que funciona de la manera opuesta al centrarse en la construcción de bienestar en lugar de reducir el sufrimiento. Se ha encontrado que este método es efectivo y se suma a un cambio de paradigma en la forma en que abordamos la salud mental.

La solución en psicología positiva, tal como lo expresa (Orozco, 2015), es donde la atención se centra en hacer cosas que aumenten la positividad en lugar de explorar la noche larga y oscura del alma. La psicología positiva aumenta la capacidad de emociones positivas como la alegría, la alegría y el amor. Posiblemente el mayor beneficio es que una vez que se hayan dominado las técnicas, se puede utilizarlas para mantener la salud mental y detener los disparadores habituales que arrastran a la persona a un nivel bajo.

Por otro lado, (Magli & Winikin, 2014) afirman: "A menudo, cuando las personas experimentan problemas de salud mental, comprender lo que crea las emociones positivas puede darles el impulso que necesitan para salir de la rutina, ya sea un episodio de depresión o una crisis en curso. En ese sentido, la psicología positiva es realmente un intento de comprender nuestra naturaleza básica y las actividades que conducen a la felicidad". Al comprender los conceptos básicos de las emociones positivas, los expertos esperan encontrar formas de tratar mejor las enfermedades mentales y mejorar los estados de ánimo y las perspectivas.

Entonces, de acuerdo a la investigación presente, coincido con lo expresado con los autores Magli y Winikin, ya que la psicología positiva complementa en lugar de reemplazar la terapia tradicional, en la que los objetivos incluyen conocerse mejor, aliviar el dolor emocional y la confusión, y desarrollar mejores formas de afrontamiento y potenciar de manera óptima la felicidad.

En este caso, los estudiantes del nivel de Psicología Clínica de la Universidad de Babahoyo, Extensión Quevedo, mientras trabajan para reducir los pensamientos o conductas poco saludables en el desarrollo de sus actividades de formación universitaria, ¿por qué no intentar construir la felicidad también? Como se observó en esta investigación, las personas con problemas quieren más satisfacción, satisfacción y alegría, no solo menos tristeza y

preocupación. Además de "corregir lo que está mal", mediante la psicología positiva se podría ayudar a formar relaciones sanas y sentir una sensación de logro. Esto significa alentar los sentimientos positivos hacia un objetivo obvio que es la satisfacción plena de los estudiantes, aunque al principio a muchos de ellos parecieran ser muy escépticos de las actitudes alegres.

Las virtudes comunes que se generan por medio de la psicología positiva en la salud mental de los universitarios en estudio, incluyen amabilidad, imparcialidad, autenticidad, gratitud y apertura de mente, rasgos valorados por numerosas culturas de todo el mundo y que harán de ellos personas aptas en beneficio de nuestra sociedad actual.

2.2 HIPÓTESIS

2.2.1 Hipótesis General.

Si determinamos la influencia de la Psicología Positiva podríamos mejorar la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.

2.2.2 Su hipótesis o Derivados

Si Identificamos el estado de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, entonces se podría conocer el funcionamiento de la salud mental.

Si determinamos cuales son los factores de la incidencia de la Psicología positiva se podría influir favorablemente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

Si identificamos cuáles son las estrategias adecuadas de la psicología positiva se podría mejorar la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

2.3 VARIABLES

2.3.1 Variable Independiente

Psicología positiva

Variable Dependiente

La salud mental

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

El proyecto de investigación se desarrolló en la Universidad Técnica de Babahoyo, cantón Quevedo, lugar en el cual se pudo comprobar que la Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes, con una población de 98 estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo y 10 docentes, donde se aplicó la técnica de observación directa y la encuesta, la misma que contenían 10 preguntas, de las cuales se escogieron dos preguntas que confirman la problemática y su solución.

En la presente investigación se aplicó la estadística descriptiva que permitió con los métodos y el Análisis Exploratorio de Datos a presentar los datos de modo tal que sobresalga su estructura, con el apoyo de tablas, medidas numéricas o gráficas. Además, calcula parámetros estadísticos como las medidas de centralización y de dispersión que describen el conjunto estudiado.

Se presentó el problema y la propuesta por parte de las personas encuestadas, por lo que la muestra de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo fue de 98, y docentes 10, ya que al no ser mayores de 100 no se aplicó ninguna fórmula, realizándose la encuesta a quienes correspondieron mediante el tipo de muestreo al azar y se procedió a tabular los instrumentos y obtener las frecuencias para posterior elaborar los gráficos estadístico que arrojan los resultados.

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

Encuesta dirigida a docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.

¿Se da usted cuenta cuando un estudiante presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva?

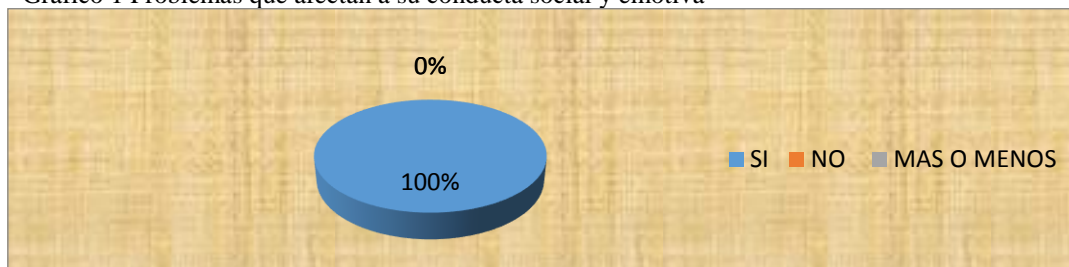
Tabla 1 # Problemas que afectan a su conducta social y emotiva

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SI	10	100%
NO	0	0
MAS O MENOS	0	0
Total	10	100%

Fuentes: Docentes de la UTB.

Elaborado por: Autor

Gráfico 1 Problemas que afectan a su conducta social y emotiva



Fuentes: Docentes de la UTB.

Elaborado por: Autor

Análisis

En esta encuesta el 100% de los docentes encuestados de la UTB, indicaron que si se da cuenta cuando un estudiante presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva.

Interpretación:

Cuando un estudiante presenta problemas que afectan su conducta social y emotiva, esto afecta considerablemente su rendimiento y desarrollo académico, por lo que es necesario aplicar medidas en forma inmediata para que el daño no se acreciente a él y a los demás.

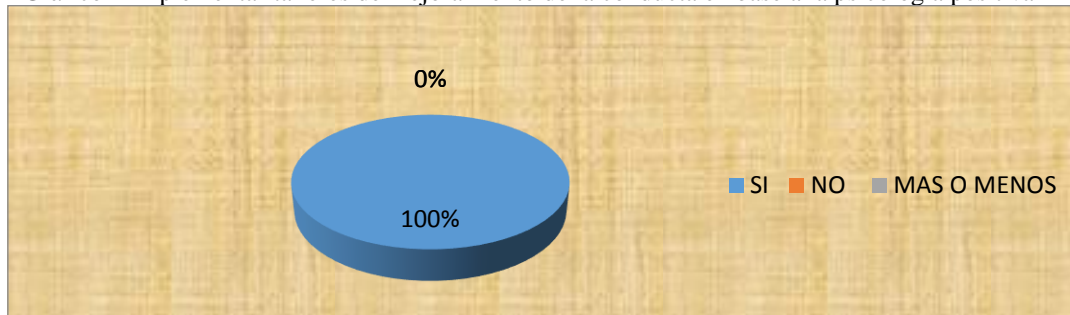
¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica?

Tabla 1 # Implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SI	10	100%
NO	0	0
MAS O MENOS	0	0
Total	10	100%

Fuentes: Docentes de la UTB.
Elaborado por: Autora

Gráfico 1 Implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva



Fuentes: Docentes de la UTB.
Elaborado por: Autora

Análisis

En esta encuesta el 100% de los docentes encuestados de la UTB, indicaron que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica.

Interpretación:

Por tal motivo, según la encuesta se deben implementar talleres para mejorar la conducta de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB, en base a la psicología positiva, ya que esto beneficiará su desenvolvimiento.

Encuesta dirigida a estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.

¿Conoce usted compañeros que presentan problemas que afectan a su conducta social y emotiva?

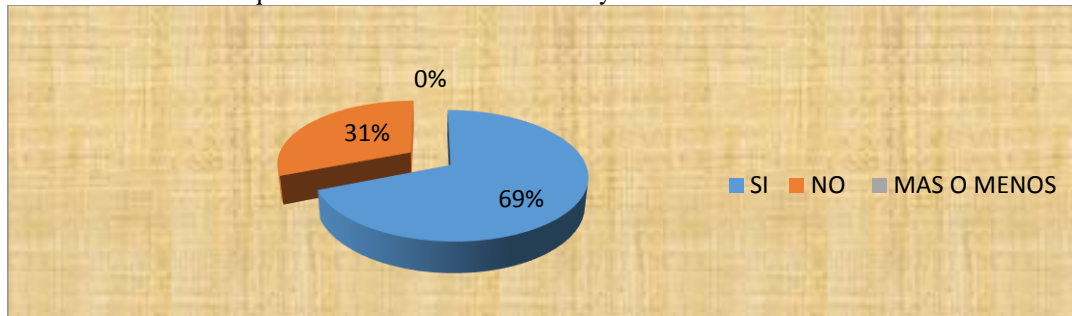
Tabla 1 # Problemas que afectan a su conducta social y emotiva

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SI	68	69%
NO	30	31%
MAS O MENOS	0	0
Total	98	100%

Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB.

Elaborado por: Autor

Gráfico 1 Problemas que afectan a su conducta social y emotiva



Fuentes:

Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB.

Elaborado por: Autor

Análisis

En esta encuesta el 69% de los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa encuestados de la UTB, indicaron que si se dan cuenta cuando un compañero presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva, mientras que el 31% restante que no.

Interpretación:

El que a un estudiante presente problemas que afecten su conducta social y emotiva, ya es de preocupación, porque esto causaría disturbios en el clima social de la clase y además es necesario buscar estrategias por medio de la psicología positiva para encontrar la solución respectiva.

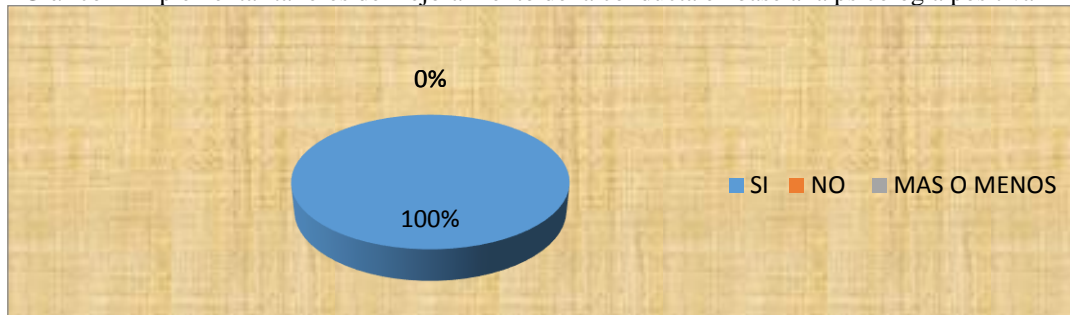
¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a compañeros estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica?

Tabla 1 # Implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SI	98	100%
NO	0	0
MAS O MENOS	0	0
Total	98	100%

Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB.
Elaborado por: Autor

Gráfico 1 Implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva



Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB
Elaborado por: Autor

Análisis

En esta encuesta el 100% de los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa encuestados de la UTB, indicaron que si es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva dirigidos a la Carrera de Psicología Clínica.

Interpretación:

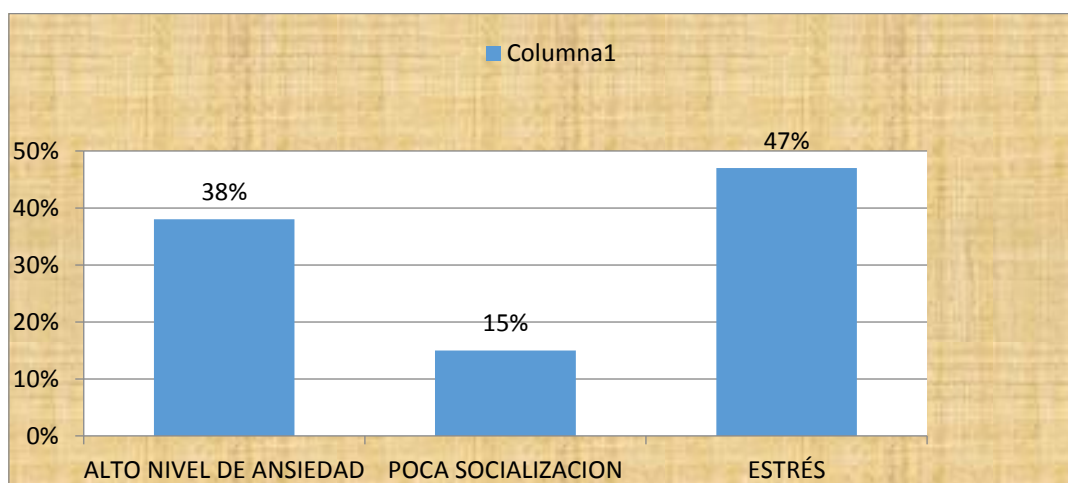
La implementación de talleres para mejorar la conducta de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB, en base a la psicología positiva, será un gran logro para mejorar el desarrollo académico y social de los estudiantes que allí se preparan.

Resultado del test de medición psicológica de los estudiantes encuestados de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB

Cuadro del test de observación psicológica en niveles de ansiedad y estrés de los estudiantes encuestados de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB

Valorización	frecuencia	Porcentaje
ALTO NIVEL DE ANSIEDAD	37	38%
POCA SOCIALIZACIÓN	15	15%
ESTRES	46	47%
Total	98	100%

Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB
Elaborado por: Autor



Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB
Elaborado por: Autor

Análisis

De acuerdo a lo investigado en los estudiantes encuestados, se determinó mediante el presente test de medición psicológica, que el 47% presenta síntomas de estrés producto del proceso de exámenes y presentación de trabajos relacionados a su asignatura. El 38% presenta niveles altos de ansiedad, debido en algunos casos a la presencia de los docentes en el aula y el 15% que generaba la poca socialización de los estudiantes.

Interpretación:

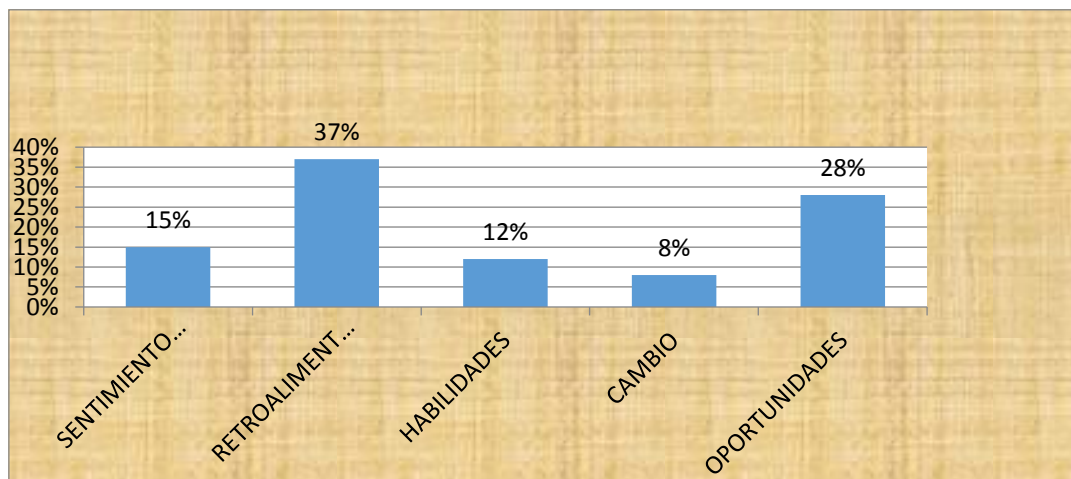
De acuerdo a la investigación realizada, los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB influyen en el comportamiento de los involucrados.

Factores de la psicología positiva que influyen en la salud mental

Cuadro de porcentaje de los factores que favorecen una psicología positiva según lo aprecian los estudiantes encuestados de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB

Valorización	frecuencia	Porcentaje
• Desarrollar sentimiento de esperanza.	15	15%
• Retroalimentación con mentalidad de crecimiento.	36	37%
• Usar las habilidades personales.	12	12%
• Facilitar el cambio.	8	8%
• Crear oportunidades.	27	28%
Total	98	100%

Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB
Elaborado por: Autor



Fuentes: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la UTB
Elaborado por: Autor

Análisis

De acuerdo a lo investigado en los estudiantes encuestados, se determinó según sus apreciaciones que el 37% manifiestan como factor de la psicología positiva que influye la salud mental, el 28% las oportunidades, el 15% desarrollar sentimiento de esperanza y el 8% facilitar el cambio.

Interpretación:

De acuerdo a lo investigado, el factor más importante que tiene relación en su influencia en la salud mental, es la retroalimentación con mentalidad de crecimiento, lo cual indica que influyendo en el comportamiento social interno y externo del individuo se logrará que su autoestima se fortalezca y pueda relacionarse con las demás personas, brindando más confianza y buscando la felicidad en todos sus aspectos.

3.2 CONCLUSIONES ESPECIFICAS Y GENERALES

3.2.1 Específicas

- La mayor parte de los docentes y estudiantes encuestados en esta investigación, manifestaron que la psicología positiva influye favorablemente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, así mismo que la aplicación de estrategias en la aplicación de una psicología positiva ayuda a mejorar el comportamiento de dichas personas.
- Según se pudo determinar de qué conociendo cuáles son los factores favorables de la psicología positiva se obtendrán aprendizajes significativos, para el mejoramiento de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017
- Como conclusión se determina que el tipo de estrategias adecuadas de psicología positiva influye positivamente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, esto es, la aplicación de talleres, para mejorar la conducta de los estudiantes, en base a la psicología positiva, ya que esto beneficiará su desenvolvimiento

3.2.2 General

De acuerdo a los resultados encontrados con la aplicación de los instrumentos de la presente investigación se puede concluir que la psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.

3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1 Específicas

- Entender que la psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Que su objetivo es descubrir y promover los factores que permiten la búsqueda de la felicidad y que los individuos y las comunidades prosperen. En este caso, el movimiento de la psicología positiva debe representar un nuevo compromiso de los investigadores de la psicología para centrarse en las fuentes de la salud psicológica de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, yendo más allá del énfasis en la enfermedad y los trastornos psicológicos, Se debe establecer cuál es la incidencia de la psicología positiva y como esta influye en la salud mental de los estudiantes.

- Los involucrados deben estar interesados en la investigación y la aplicación de la psicología positiva en contextos educativos formales e informales en base a la salud mental de los estudiantes universitarios. Se deben enfocar actividades que exploren temas de pedagogía, administración y servicios de apoyo que mejoren el bienestar y el éxito académico de los estudiantes, particularmente en el contexto de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo Para que esto suceda, es necesario determinar cuáles son los factores de la incidencia de la psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes, Año 2017.

- Se debe utilizar un modelo de psicología positiva grupal proponiendo realizar una identificación sobre el tipo de estrategias de psicología positiva para influir favorablemente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017

3.2.2 General

Se deben implementar talleres para mejorar la conducta de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la UTB, en base a la psicología positiva, ya que esto beneficiará su desenvolvimiento y ante esto, se sugiere realizar un análisis sobre la manera en que la Psicología positiva mediante talleres, influya en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

Llamado "psicología positiva" y fundado por Martin Seligman, ex presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología, el movimiento se centra en el estudio de las emociones positivas, aumentando las fortalezas del carácter y las instituciones sanas. Aunque el campo es relativamente nuevo, proviene de la terapia cognitiva conductual (TCC), una técnica psicológica probada diseñada para modificar el comportamiento como un medio para mejorar los estados mentales. Al igual que la TCC, la mayoría de la investigación muestra que la terapia de psicología positiva puede hacer que los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, sean más felices y estén más satisfechos, dándoles un mayor sentido de compromiso y significado para sus vidas.

Las técnicas de la Psicología Positiva promueven el pensamiento positivo como un amortiguador contra el estrés, la ansiedad y la depresión en los estudiantes universitarios, logrando que ellos puedan desarrollar sin contratiempo se desempeñó académico en la formación profesional.

4.1.2. Alcance de la alternativa

El alcance de la presente alternativa se deriva en el enfoque de la psicología positiva para el crecimiento de fortalezas y virtudes con el fin de promover el potencial humano y luchar por la perfección, logramos a través del diagnóstico de una personalidad positiva de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, utilizando el modelo de diagnóstico, desarrollo y gestión de talentos humanos; Esto permitió ir más allá del uso de fortalezas, virtudes y talentos, no solo para

contrarrestar los efectos de la ansiedad, estrés, desesperación en ciertas épocas del año de estudio, como lo son los meses de exámenes y evaluaciones, sino para usarlos como instrumentos reales de desarrollo potencial.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

Los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo tienen al menos un talento que se destaca entre muchas personas, se puede observar que cuando realizan actividades que les apasionan, en el desarrollo de la Carrera de Psicología Clínica, experimentan emociones positivas que conducen al bienestar, tales como: alegría, alegría, inspiración, esperanza y entrega por amor hacer lo que hace y llevarlos a experimentar el flujo o el estado de flujo y, por lo tanto, disfrutar de la vida. El diagnóstico de modelos, el desarrollo y la gestión del talento han permitido a dichos estudiantes a descubrir sus puntos fuertes y desarrollar su potencial en la medida en que les permita afrontar la adversidad con éxito, solo les falta utilizar estos activos como una herramienta para ofrecerles ventajas competitivas y diversificadas para los demás, ya que eso conduce a la generación de oportunidades de desarrollo personal y profesional basadas en sus talentos, esto les permite desarrollarse, alcanzar el éxito y la felicidad, hacer lo que mejor saben hacer con pasión, compromiso y concentración; y, por otro lado, descubre el propósito de su vida.

4.1.3.2. Justificación

Esta propuesta es importante, porque se basa en el enfoque positivo de la personalidad que se ha querido reconocer y los beneficios cognitivos y psicológicos de cada estudiante de la Carrera de Psicología Clínica como áreas reales de crecimiento potencial, pues, dejando el foco en la debilidad de enfocar y concentrarse en los puntos fuertes de la unidad es como remar contra la corriente, cuya dirección es un lugar donde todo el mundo es en conjunto dado a competir. Al centrarse en las fortalezas, el estudiante universitario consigue que el flujo está sujeto a la vida, así mismo puede distinguirse de otros y diseñar y construir su vida

personal y profesional de su talento como un indicador de éxito al suelo, donde compite con otros, la lucha para lograr un mayor nivel de desarrollo personal.

Igualmente esta investigación y propuesta permite determinar que es el deseo de crear una mejor versión de uno mismo cada vez, porque simplemente no se progresa para alcanzar la perfección, para servir como base para predecir el futuro de nuestro desarrollo hasta cristalizar una vida exitosa, útil satisfactoria, llena de esperanza y motivación, es decir, los estados que generan permanentes personal y de largo plazo, sobre la base de sus talentos, dones, ventajas y posibilidades, la creación de un motor más potente, para ser considerado como una personalidad positiva única, y ser capaz de abrir un abanico de posibilidades para el desarrollo personal y profesional, que cada vez que se imagine.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. General

Mediante estrategias basadas en la psicología positiva, lograr que el aprendizaje sea significativo y que los estudiantes de Psicología Clínica disfruten de la Universidad.

4.2.2. Específicos

- Integre a los estudiantes por medio de la psicología positiva para vencer sus temores en el desarrollo de la Carrera de Psicología Clínica.

- Determinar en base a la psicología positiva la motivación intrínseca de los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica Estatal de Babahoyo, Extensión Quevedo.

- Aplicar las estrategias basadas en la psicología positiva para mejorar las actitudes de los estudiantes durante el proceso de estudios.

4.3 Estructura general de la propuesta

4.3.1. Título

Realizar talleres de psicología positiva para motivar a estudiantes los de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Estatal de Babahoyo, Extensión Quevedo.

4.3.2. Componentes

Presentamos aquí los pasos que se han de contemplar en un programa de intervención de carácter educativo para el control de la ansiedad ante los exámenes son: Para afrontar un examen hay que trabajar en cuatro frentes:

1. Adoptar unos hábitos de vida saludables, sobre todo en época de exámenes.
2. Tener una técnica eficaz en el estudio.
3. Tener la motivación suficiente.
4. Realizar una preparación mental.

- Respiración.

- Relajación.

El programa autoaplicado de estos autores contempla:

Estrategias de autoevaluación.

- Test autoaplicado de ansiedad ante los exámenes.

- Test autoaplicado sobre estrategias y técnicas de estudio.

- Test autoaplicado sobre motivación. Estrategias de prevención primaria referidas a:

- Hábitos de vida saludable.

- Técnicas de Estudio.

- Motivación.

Y estrategias de prevención secundaria:

- Reestructuración cognitiva.
- Respiración.
- Relajación.

MATRIZ OPERATIVA PRIMERA SESIÓN

Fecha	Objetivo	Actividad	Metodología	Tiempo	Recursos
	Identificar las respuestas de ansiedad y aplicar técnicas para el manejo de los síntomas fisiológicos	1. Introducción al taller	<p>Metodología explicativa y participativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la facilitadora y los participantes a través de una dinámica utilizando un fósforo en la que diga su nombre y una experiencia positiva y negativa que haya tenido en sus primeros años de educación formal. - Indicaciones generales, reglas de los talleres y discusión de horarios. - Describir brevemente el concepto de ansiedad y ansiedad ante los exámenes 	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de clases - Sillas - Pizarra - Marcadores - Fósforos
		2. Registro sistemas respuestas (cognitivo, fisiológico de	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de un autorregistro para analizar sus sistemas de respuestas - Utilizando una situación personal llenar su propio 	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de autorregistros - Pizarra - Marcadores

		conductual) y los mantenedores de sus respuestas	autorregistro - Examinar los mantenedores de sus respuestas de ansiedad a través del diálogo grupal.		
		3. Explicación de los fundamentos de la relajación muscular y aplicación	- Explicación de los fundamentos de la respiración diafragmática y la relajación muscular - Práctica de la relajación - Se trabaja en la tolerancia a las sensaciones corporales de ansiedad a través de la inducción de hiperventilación voluntaria - Se envía como tarea realizar un registro de sus prácticas de relajación muscular.	20 minutos	- Música para relajación - Laptop - Parlantes
		4. Cierre	Recapitulación de lo tratado durante la sesión	5 minutos	
		5. Evaluación	Verbalmente cada estudiante valore lo tratado y practicado durante la sesión	5 minutos	

MATRIZ OPERATIVA SEGUNDA SESIÓN

Fecha	Objetivo	Actividad	Metodología	Tiempo	Recursos
	Demostrar la manera en que influyen las cogniciones en la presencia de la ansiedad e influir en su modificación mediante los principios de la reestructuración cognitiva	1. Introducción y revisión de tareas	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción: brevemente se indicarán los contenidos del taller - Dinámica de ambientación: utilizando un ovillo de lana cada participante expresa su expectativa respecto al taller y al regresar el ovillo comentarán su experiencia en casa practicando la relajación muscular 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ovillo de lana
		2. Análisis de caso	<ul style="list-style-type: none"> - Dar lectura a un caso en el que se identifiquen pensamientos y experiencias de un joven que se siente ansioso ante sus evaluaciones. - Basándose en los supuestos teóricos de Albert Ellis explicar a los estudiantes en que consiste el proceso de identificar sus pensamientos y la influencia de los mismos en 	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocopias del caso - Fotocopias del autorregistro - Pizarra - Marcadores

			<p>sus emociones y conducta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenar un autorregistro en el que apliquen lo explicado. - Puesta en práctica del debate para conseguir la reestructuración cognitiva. - Se envía a continuar con los autorregistros identificando cogniciones nocivas y debatiéndolas 		
		3. Elaboración de una escala subjetiva de situaciones que le producen ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Cada persona ordena las situaciones que le provocan ansiedad - Se induce con imaginación desde una situación que no produzca un nivel muy alto de ansiedad y posteriormente se practica relajación (desensibilización sistemática) 	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Esferos - Hojas - Pizarra - Marcadores
		6. Cierre	Para cerrar la sesión se recapitulará lo revisado	5 minutos	
		7. Evaluación	Durante la fase de evaluación se aplicará una dinámica en la	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Marcadores

			<p>que cada persona deberá responder lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">- Me ha sorprendido que...- He aprendido que...- Entendí que...- Me gustó...- No sabía que....- Lo que más/menos me ha (interesado, gustado, sorprendido, etc.) ha sido...		
--	--	--	---	--	--

MATRIZ OPERATIVA TERCERA SESIÓN

Fecha	Objetivo	Actividad	Metodología	Tiempo	Recursos
	Fortalecer la valoración personal de los participantes y sugerir cambios positivos en los hábitos de estudio.	1. Introducción y revisión de tareas	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción: brevemente se indicarán los contenidos del taller - Se comentará individualmente sobre la tarea enviada (autorregistros y debate) 	10 minutos	- Autorregistros
		2. Desarrollo de la valoración personal	<ul style="list-style-type: none"> - A través de la dinámica de la pelota se pide a cada estudiante que diga sus virtudes tanto físicas como de personalidad - Se explica los conceptos principales ligados con la autoestima saludable (autoconocimiento, autovaloración, sentido de autoeficacia, sensación de pertenencia) 	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota - Laptop - Proyector
		3. Sugerencias sobre hábitos de estudio apropiados para mejorar su seguridad ante las actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - En parejas compartirán las estrategias que tienen antes de los exámenes y compartirán con el grupo si las consideran adecuadas o quisieran que sean diferentes. - Se expondrán actividades que pueden aplicar respecto a mejorar la atención, memoria, y otros hábitos 	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Marcadores - Fotocopias de las actividades sugeridas

			para incluso mejorar su salud, por lo que se les entregará la información		
		8. Cierre	Recapitulación de lo tratado haciendo énfasis en la integración de todos los contenidos de los talleres para lograr disminuir sus niveles de ansiedad	10 minutos	
		9. Evaluación	Utilizando un cuestionario se obtendrá la apreciación que han tenido los participantes de las actividades realizadas	10 minutos	- Fotocopias de la evaluación

Actividad de valentía N° 1

Nombre	Seamos valientes
Duración	
Objetivos	Fortalecer la valentía. Expresar sentimientos (positivos y negativos) delante de los demás.
Desarrollo	<p>Al comienzo de la primera sesión se le entregará a cada alumno una ficha con su foto y a su derecha, dos filas de cinco casillas cada una.</p> <p>La actividad consiste en que, al final de cada día lectivo, cada alumno diga una cosa mala y una cosa buena que le haya sucedido durante el día.</p> <p>En una de las filas se colocarán pegatinas de color rojo (las cosas malas) y en la otra de color verde (las buenas).</p> <p>De esta manera, los alumnos deben reflexionar sobre lo que han sentido, siendo así conscientes de tales sentimientos y comunicárselo a los demás. Esto último es muy beneficioso para ellos, no serlo porque aprenden a verbalizar lo abstracto, sino porque les permite afrontar sus problemas con sus compañeros y les da una oportunidad para solucionar los contratiempos que hayan podido ocasionarse.</p>
Evaluación	Evaluación continua Grado de participación

Fuente: Elaboración propia

Actividad de perseverancia N° 2

Nombre	El que la sigue, la consigue
Duración	Dos sesiones de 45 minutos cada una.
Objetivos	Fortalecer la perseverancia. Recapacitar y asimilar sobre el concepto de “perseverancia”. Reflexionar acerca del futuro (que queremos y cómo podemos conseguirlo). Ordenar ideas y verbalizarlas en público.
Desarrollo	<p>El primer día se les preguntará a los alumnos si saben lo que significa “perseverancia”.</p> <p>A continuación se le realizarán una serie de preguntas: ¿Comprendéis ya lo que significa la palabra “perseverancia”? ¿Qué es? ¿Con qué? ¿Al final lo conseguisteis? ¿Como?/ ¿Por qué no?</p> <p>En la segunda sesión haremos un breve repaso del primer día. Tras lo cual, se les explicará que deben contar cada uno de ellos, al menos, tres cosas que quieren conseguir en la vida (ya sea en un futuro cercano o a largo plazo).</p> <p>Se les da 10 minutos para que reflexionen en silencio. Transcurrido este tiempo, uno por uno irán contando qué metas les gustaría conseguir, realizándoles las siguientes preguntas:</p> <p>¿Que debes hacer para conseguirlo? ¿Crees que podras hacerlo? ¿Consideras que merece la pena ese esfuerzo? ¿Por qué? ¿Cómo te sentiras si lo consigues? ¿Y si no lo consigues?</p>
Evaluación	Observación del grado de participación e interés.

Fuente: Elaboración propia

Actividad de vitalidad N° 3

Nombre	¿Que me hace feliz?
Duracion	Una sesión cada trimestre (el tiempo que requiera).
Objetivos	Fortalecer la vitalidad. Poner en orden nuestras ideas. Reflexionar acerca de aquello que nos hace felices. Tener conciencia sobre lo que no nos gusta y por qué.
Desarrollo	Nos colocaremos de tal manera que todos vean a los demás. Inicialmente, se les pedirá que mediten acerca de aquellas cosas con las que se sienten felices; que les guste hacer y cosas que no les gusten. Tras darles un tiempo para poner sus pensamientos en orden, se les da una ficha con dos columnas: en una deben poner cosas que les gustan y en la otras cosas que no les gustan.' Cuando hayan terminado, cada uno debería leer al menos dos cosas de cada columna al resto de sus compañeros, y mediante las preguntas que se les plantearán (¿por qué crees que esto te gusta?, ¿Te hace feliz?, ¿por qué no te gusta esto? ¿por qué crees que no?, etc) , se hara una puesta en común para que cada uno saque sus conclusiones.
Evaluacion	Interés por participar Pone al menos tres cosas en cada columna

Fuente: Elaboraciéin propia

Actividad de amabilidad N° 4

Nombre	Aprendiendo a ser amables
Duracion	Dos sesiones de una hora (en dras consecutivos)
Objetivos	Fortalecer la amabilidad. Ser conscientes de sus virtudes y defectos. Inculcarles el deseo de ser mejores personas.
Desarrollo	<p>Es una actividad que consta de dos partes.</p> <p>En la primera de ellas tendrá lugar una lluvia de ideas en la que los alumnos deben decir adjetivos y/o características de lo que consideran una persona “amable”.</p> <p>Uno de los alumnos se encargan de ir anotando aquellos conceptos que entre todos consideren acertados. A continuacion, cada uno de ellos debe decir cuáles de esas ideas poseen y cuáles no.’</p> <p>Para tratar de que no se quede en la mera teoria, deberán elegir una de las características de las que carezcan y potenciarla esa semana. Pensaran una serie de acciones que pueden desarrollar para cumplir el objetivo y tratarán de llevarlas a cabo en el tiempo estipulado.</p> <p>La segunda parte (elegir una característica y potenciarla) puede realizarse cada vez para reforzar la idea.</p>
Evaluacion	Trabajan de manera colaborativa Exponen sus ideas

Fuente: Elaboracion propia

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Fue necesario promover el apoyo a las personas que están involucradas al problema para que tengan un mejor resultado la consecución del presente proyecto de investigación, por ello el bienestar subjetivo fue planteado como un objetivo en la psicología, puesto que cada vez hay más evidencias de que las experiencias emocionales positivas son ventajosas para la salud física y mental de los estudiantes universitarios.

La novedad de esta investigación, es que por medio de la psicología positiva implicó el poner de relieve la importancia de potenciar la construcción de los aspectos positivos de los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica Estatal de Babahoyo, Extensión Quevedo, de este modo, llenar la vida de las personas de felicidad y bienestar a través del desarrollo de las fortalezas personales

BIBLIOGRAFÍA

- Baquerez. (15 de Diciembre de 2015). Clases de psicología positiva . En I. Baquerez. México DF: Ana Ediciones. Obtenido de tekit: <http://www.tekit.cl/home/tic's/>
- Carl Rogers, A. M. (2012). La psicología positiva y su aplicación. En A. M. Carl Rogers. New York: Capwell Editions.
- Carpenter. (2014). La psicología positiva aplicada en al educación. En C. Wilson. México DF, México: McGraw Hill.
- Chadwick. (2014). La salud mental. En G. CHADWICK. Buenos Aires, Argentina: Revista de Salud Mental.
- Csikszentmihalyi. (2010). Experiencias enriquecedoras. En M. Csikszentmihalyi. Lowdonsky: Markell .
- De la Cruz, I. (2014). Psicología Positiva. Buenos Aires, Ecuador: Kaynos Ediciones.
- Diego, Y. (2014). <http://repositorio.pucesa.edu.ec>. Obtenido de Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Sede Ambato Escuela De Psicología : <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1857/1/76360.pdf>
- Falieres. (2013). La Salud Mental. En N. Falieres, Trastornos del ser humano. Buenos Aires, Argentina: HERIASTA Ediciones.
- Fernanda, V. M. (2016). [ttp://repositorio.upse.edu.ec](http://repositorio.upse.edu.ec). Obtenido de Universidd Estatal Península de Santa Elena: <http://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/4091/UPSE-TEB-2016-0104.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gabriela, V. (2014). <http://redi.uta.edu.ec/>. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <http://redi.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9292/1/FCHE-DI-52.pdf>

- Gallimard. (2015). "Sobre la felicidad". En F. Gallimard. London: Brigde Ediciones.
- Gómez. (2014). Psicología clínica positiva. En A. Gómez. México DF, México: DIANA Editores.
- Grace, M. (2016). <http://repositorio.utmachala.edu.ec>. Obtenido de Universidad Técnica de Machala: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/4885/1/CD00039-2016-TESIS%20COMPLETA.pdf>
- Manosalva. (2016). La psicología positiva y la salud. En E. Manosalva. México DF, México: McGraw Hill Hispanoamericana Ediciones.
- Mark Antonie. (2014). Como actuar y aplicar la Psicología Positiva en las demás personas. París: Ekleton Ediciones.
- Martínez, F. (2016). Fundamentos de la salud mental. América Ediciones.
- Michael. (2014). La salud mental y el aprendizaje en las escuelas. En M. Charles. Cleveland: McRight Editions.
- Mora. (2015). La psicología positiva actual. En J. Mora. Buenos Aires, Argentina: Editorial Mar Abierto.
- Mora, R. D. (2012). Universidad Autónoma De Madrid Facultad De Medicina Departamento De Psiquiatría . Obtenido de <https://repositorio.uam.es>: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/11241/56139_rivas_sileny.pdf?sequence=1
- Novak. (2015). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo. En NOVAK-HANESIAN. México DF, México: TRILLAS.
- OMS. (2016). Organización Mundial de la Salud (OMS). En OMS. Buenos Aires, Argentina: Paidós Ediciones.
- Orozco, M. y. (2015). Trastornos psiquiátricos. En C. y. Mendieta, La salud mental. Barcelona: Centro de Investigación de Psicología.

Pourcel M. (2013). La salud mental. New York: Campus Editions.

Sutter. (2014). Sutter J. En L. S. Mental. México DF, México: McGraw Hill.

ANEXOS

PRESUPUESTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO: Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.

EJECUTOR:

FECHA:

DURACIÓN DEL PROYECTO:

Presupuesto				
N°	DETALLE	CANTIDAD	VALOR	TOTAL
1	Carpetas	2	1,50	3,00
2	Libros y revistas	8	12,00	96,00
3	Pendrive	1	18,00	18,00
4	Resma de hojas	3	3,75	11,25
5	Internet	50 horas	1,00	50,00
6	Anillado	6	1,50	9,00
TOTAL				187,25

CRONOGRAMA GENERAL

Tiempo	2017				
Actividades	Agosto	Sept	Octubre	Noviemb	Diciemb
Enunciado del problema y tema	x				
Formulación del problema	x				
Planteamiento del problema	x				
Formulación del objetivo		x x			
Marco teórico de la investigación			x x		
Hipótesis			x		
Variables operacionales				x	
Conclusiones, Recomendaciones y Propuestas				x x x	
Revisión final del tutor y del lector					x
Presentación					x
Subtema final					x x

Tema: Psicología Positiva y la Salud Mental en los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, extensión Quevedo, año 2017.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	INDICADORES	ÍTEMES
¿Cuál es la influencia de la Psicología positiva en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017?	Analizar de qué manera la Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017.	Si determinamos la influencia de la Psicología Positiva podríamos mejorar la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.	Independiente: Psicología positiva	Definición de psicología positiva La psicología positiva en los estudios superiores	Cuestionario Preguntas
PROBLEMAS DERIVADOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS DERIVADAS			
¿Cuál es el estado de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017 Cómo se podrán determinar los factores relacionados a la Psicología positiva que influyen en la salud mental de los estudiantes de la	Identificar el estado de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017 Determinar los factores de la incidencia de la psicología positiva que influyen en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de	Si Identificamos el estado de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, entonces se podría conocer el funcionamiento de la salud mental. Si determinamos cuales son los factores de la incidencia de la Psicología positiva se podría influir	Dependiente: La salud mental	Definición de salud mental Características de la salud mental La salud mental en los estudiantes universitarios	Cuestionario Preguntas

<p>Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017?</p> <p>¿Qué tipo de estrategias de psicología positiva se podrán aplicar para influir positivamente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017?</p>	<p>Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017</p> <p>Identificar el tipo de estrategias de psicología positiva para influir positivamente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017</p>	<p>favorablemente en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017</p> <p>Si identificamos cuáles son las estrategias adecuadas de la psicología positiva se podría mejorar la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, Año 2017</p>			
<p>Propuesta: Realizar talleres de psicología positiva para motivar a estudiantes los de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Estatal de Babahoyo, Extensión Quevedo.</p>					



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA

ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO EN PSICOLOGÍA, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

ENCUESTA A DOCENTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

1. ¿Cómo define la psicología positiva en el desenvolvimiento de los estudiantes en las aulas de la Universidad?

MALA

REGULAR

BUENA

2. ¿Con que frecuencias evalúa el comportamiento y actitud de los estudiantes?

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

3. ¿Los objetivos que usted se planifica para enseñar a los estudiantes se formulan en base a?

Una actitud positiva

Temas de su entorno real

Mejorar su concepción psicológica

4. ¿Qué procedimiento aplica cuando el estudiante no demuestra un avance en su rendimiento universitario?

Lo sanciona

Lo alienta a salir adelante

No le dice nada

5. ¿Cómo considera que expresan sus emociones los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica?

En forma frontal

Conducta evasiva

Generador de violencia ante los demás

6. ¿Cuál de los recursos didácticos considera usted idóneo para desarrollar una psicología positiva en los estudiantes?

Películas sobre el tema

Discusiones de emotividad diversa

Lecturas positivas

7. ¿Cuál es el objetivo que busca al realizar trabajos en grupo con los estudiantes?

Mantener un positivismo demostrable en cada estudiante

Socializar uno con otros

Llenar vacíos mediante el aprendizaje positivo

8. ¿Cómo soluciona usted los conflictos entre los estudiantes?

conversa con ellos

Los sanciona

No les presta atención

9. ¿Usted se da cuenta cuando un estudiante presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva?

Siempre

Casi siempre

Pocas veces

10. ¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva para los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica?

Siempre

casi siempre

Nunca



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y
DE LA EDUCACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA

ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO EN PSICOLOGÍA, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

- 1. ¿Cómo conceptualiza usted la psicología positiva en su desenvolvimiento en las aulas de la Universidad?**

MALA

REGULAR

BUENA

- 2. ¿Con que frecuencia evalúa usted su comportamiento y actitud ante sus compañeros?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

- 3. ¿Los objetivos que usted se planifica para la consecución de su carrera en Psicología Clínica se formulan en base a?**

Una actitud positiva

Temas de su entorno real

Mejorar su concepción psicológica

4. ¿Qué procedimiento aplica cuando el estudiante no demuestra un avance en su rendimiento universitario?

Lo sanciona

Lo alienta a salir adelante

No le dice nada

5. ¿Cómo expresa sus emociones ante los demás estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica?

En forma frontal

Conducta evasiva

Generador de violencia ante los demás

6. ¿Cuál de los recursos didácticos considera usted idóneo para desarrollar una psicología positiva en los estudiantes?

Películas sobre el tema

Discusiones de emotividad diversa

Lecturas positivas

7. ¿Cuál es el objetivo que buscaría al realizar trabajos en grupo con los demás estudiantes?

Mantener un positivismo demostrable en cada estudiante

Socializar uno con otros

Llenar vacíos mediante el aprendizaje positivo

8. ¿Cómo solucionar´ía usted los conflictos entre sus compañeros?

Conversar con ellos

Enfrentarlos

No les presta atención

9. ¿Usted se da cuenta cuando un compañero presenta problemas que afectan a su conducta social y emotiva?

Siempre

Casi siempre

Pocas veces

10. ¿Considera usted que es necesario implementar talleres de mejoramiento de la conducta en base a la psicología positiva para usted y sus compañeros de la Carrera de Psicología Clínica?

Siempre

casi siempre

Nunca

Modalidad de la Investigación

Esta investigación pertenece a la modalidad cuantitativa y mediante ella se pudo determinar las ventajas y desventajas relacionándose al uso de la psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Investigación de Campo: Esta investigación fue elaborada en el lugar de los hechos a investigar, por lo que se utilizó todo lo relacionado en documentación, observación y demás técnicas y estrategias metodológicas.

Investigación Explicativa. – Mediante este tipo de investigación, se dio una respuesta concreta al problema investigado de acuerdo a las variables determinadas.

Investigación Documental Descriptiva: Se detallaron las características principales que afectan el desarrollo de las variables.

Investigación Explorativa: Se estableció por medio de las interrogantes, sus causas y el porqué del uso de la Psicología positiva influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.

MÉTODOS Y TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Métodos.

Método deductivo. – Ayudó a dilucidar concretamente por qué y el cómo de la interrogante, partiendo de lo general a lo particular utilizando datos de campo relacionados a las variables.

Método Inductivo. – Permitió aclarar el problema de lo particular a lo general de acuerdo a las interrogantes planteadas.

Método comparativo descriptivo. – Se detallaron los pormenores del problema, que permitió buscar una pronta alternativa de solución al mismo.

Técnicas de investigación

Observación: Se precisó mediante esta técnica qué tipo de solución era la adecuada en la búsqueda de la aplicación de la psicología positiva que influye en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo.

Entrevista: la entrevista previa a la encuesta estuvo dirigida autoridades de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, estudiantes y docentes que se encuentran en la Facultad de Psicología Clínica.

Encuesta: Fue una técnica que permitió recolectar la información de parte de los involucrados al problema, esto es, quienes conforman la institución educativa.

Instrumentos

Se utilizó el cuestionario, con preguntas de fácil interpretación,

POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.

Población

La población con la cual se trabajó en esta investigación fue un grupo de personas que estuvo distribuida de la siguiente manera: 72 estudiantes, y 10 docentes y autoridades de la Institución, los cuales son 80 en total.

Variable	Población
Docentes	10
Estudiantes	98
Total	108

Fuente: Universidad Técnica de Babahoyo

Muestra

El resultado de la muestra, fue el mismo que el número de la población, ya que según la tabla del muestreo no supera la cantidad de 101 en adelante, por lo tanto no se aplica ninguna fórmula.

Variable	Muestra
Docentes	10
Estudiantes	98
Total	108

Fuente: Universidad Técnica de Babahoyo

TABLA DE TEST DE OBSERVACIÓN PSICOLÓGICA

OBSERVACIÓN	RESULTADO
ALTO NIVEL DE ANSIEDAD	38%
POCA SOCIALIZACIÓN	15%
ESTRES	47%

