



¿Cómo la Psicología positiva impacta en la felicidad de los seres humanos?

Hoy por hoy sobrevivir y prosperar en un entorno económico y social ha generado que las personas y las organizaciones acudan a una gran motivación para enfrentar las adversidades generadas en nuestro entorno, para conseguirlo, ambas partes deben estar sincronizadas en acciones que promuevan buenas prácticas. La razón es que las organizaciones modernas están cambiando su dirección basándose en los cambios generados por la globalización y las nuevas prácticas, buscando captar y capacitar trabajadores que le hagan frente a esta nueva realidad.

No es más que un enfoque psicológico dedicado a analizar los recursos y fortalezas que puedan ayudar a favorecer el carácter del ser humano como la inspiración y el optimismo para desarrollar y potenciar alguna actitud positiva y contribuir a mejorar nuestra calidad de vida.

La felicidad según la psicología

La psicología de la felicidad comprende la razón por la cual los seres humanos puedan llevar vidas saludables, felices y satisfactorias. La psicología positiva difiere que la felicidad es un estado de ánimo que se ha centrado principalmente en emociones positivas y no como se pensaba anteriormente de que la psicología trataba exclusivamente de enfermedades mentales y anomalías. Por ende se entiende que llevar una vida sana es sinónimo de felicidad, de estar agusto, contento y complacido.

4 FORMAS DE APLICAR PSICOLOGIA POSITIVA PARA EMPRENDEDORES

EMOCIONES POSITIVAS

Son todos aquellos sentimientos que nos producen una sensación positiva o agradable tales como la felicidad o la alegría que a su vez nos ayudan a mejorar la atención, la memoria y la conciencia.



MENTALIDAD



La mentalidad positiva se encarga de buscar concretamente el lado bueno de todas aquellas dificultades y experiencias negativas que hallamos pasado en nuestra vida. Esta mentalidad nos sirve para crear nuevas experiencias positivas en un futuro para alcanzar un mejor crecimiento personal y motivación diaria.

RESILIENCIA

Es la capacidad de soportar y adaptarse a los distintos momentos adversos que crucemos en nuestra vida y tengamos la confianza de salir adelante a pesar de todo. Esto es muy importante ya que nos ayuda a crear una destreza mental que nos permitirá aprender de los errores en lugar de sentirnos frustrados.



OPTIMISMO



Al ser optimistas, tendremos mas oportunidades y soluciones. Nos ayudará a sentirnos motivados ya que creeremos que todo nos saldrá bien manteniendo una premisa realista de nuestras experiencias. También consiste en todas aquellas experiencias vividas que forja nuestro carácter y el como influirá nuestra correcta conducta en un futuro.

"SI ME CAÍ, ES PORQUE ESTABA CAMINANDO. Y CAMINAR VALE LA PENA, AUNQUE TE CAIGAS"
EDUARDO GALEANO

<https://mangus.co/>

Psicología positiva en las organizaciones

En las organizaciones es de suma importancia tener en cuenta este término ya que lo que se busca es promover sus buenas prácticas.

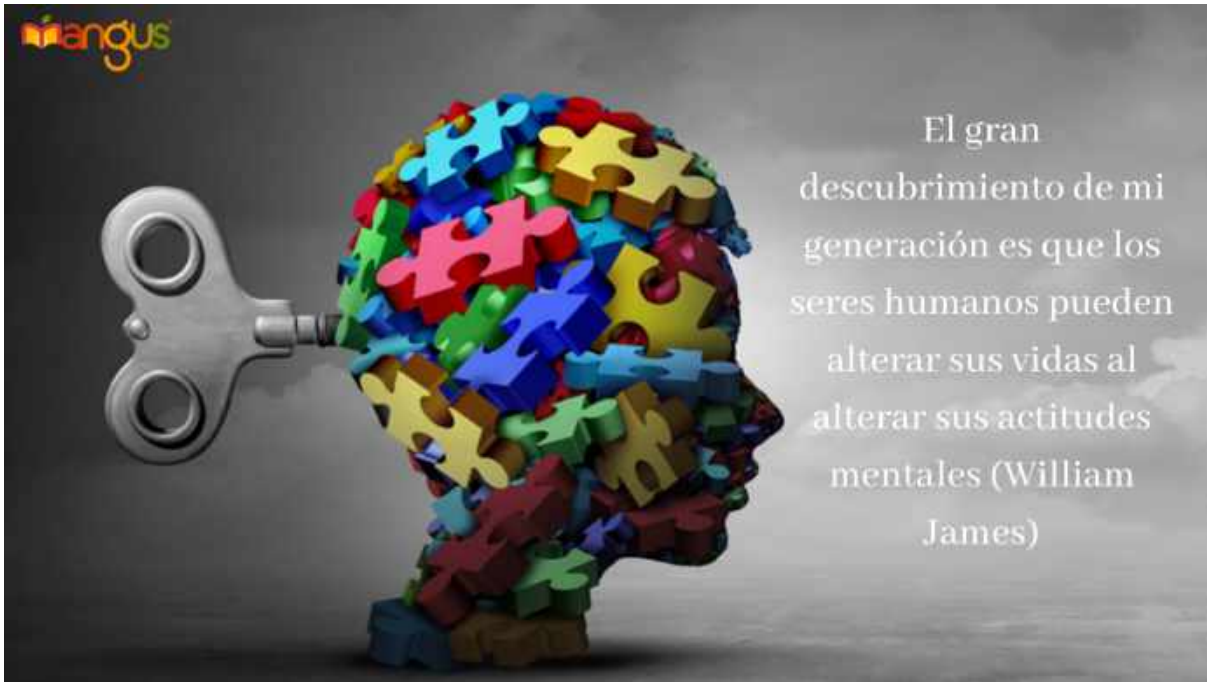
Teniendo en cuenta lo anterior, lo que queremos es que en las organizaciones los trabajadores y todo el grupo en general den a conocer hasta dónde son capaces de llegar, el trabajo en equipo, el trabajo individual y las ganas de cumplir objetivos ya que de esta manera se impulsa a que luchen por el bienestar e inversión de los mismos, esto genera motivación y ganas de seguir trabajando.

La psicología organizacional positiva a diferencia del enfoque tradicional empleado en algunas organizaciones, es la que se encarga de abordar los problemas con el fin de lograr equilibrios, este enfoque busca establecer ambientes con el fin de conseguir el máximo desarrollo de las virtudes personales y por ende lograr obtener el éxito empresarial.

Psicología positiva aplicada

Hoy en día sigue en vigor algunos beneficios de la psicología que puede ser aplicada en diversos ámbitos como:

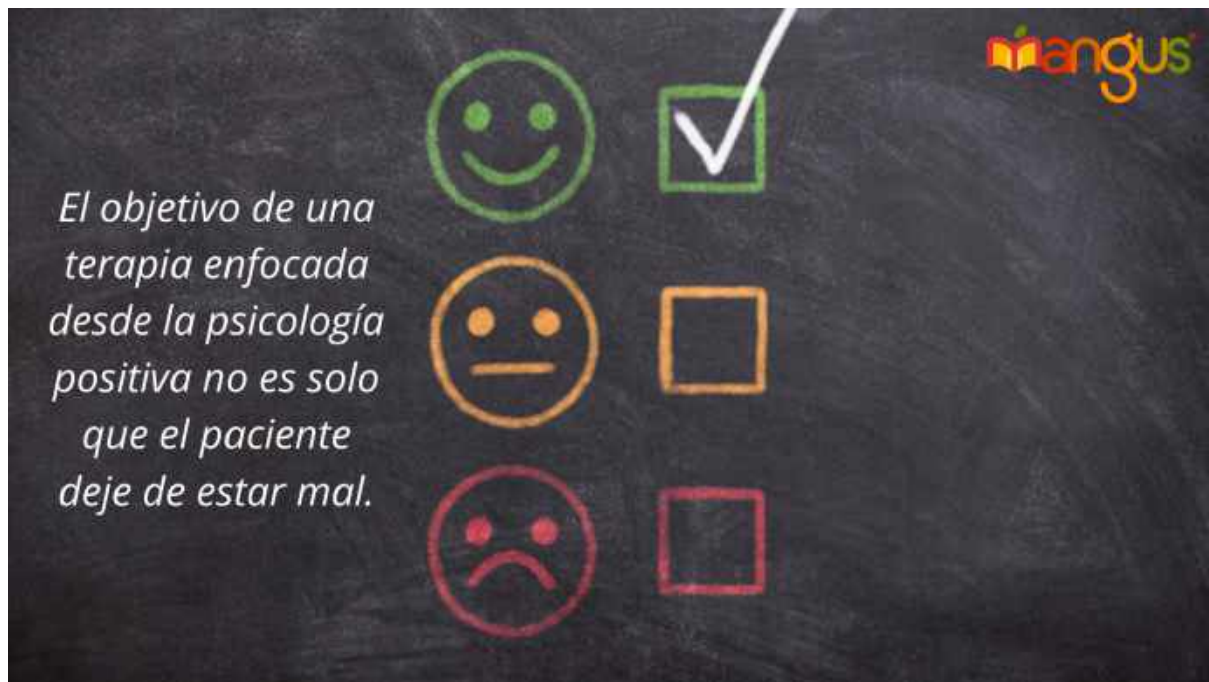
- La psicología positiva para niños, haciendo como referencia la motivación, el afecto positivo, y la creatividad que se implementa dentro de las escuelas.
- Se implementa una mejor calidad de vida dentro de la familia, a la vez de una mejor comprensión de la dinámica del amor, y el compromiso.
- Puede ayudar a mejorar la satisfacción del trabajo durante toda la vida por ayudar a las personas a encontrar gratificaciones auténticas en el trabajo.
- La psicología positiva técnica mejora la confianza, la comunicación, y el altruismo de las personas dentro de las organizaciones.



El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales (William James)

Psicología Personal

Una de las perspectivas que tienen las personas cuando se habla de psicología es en especial las que frecuentan la ansiedad, depresión entre otras, pero al pasar el tiempo se han realizado estudios que han arrojado resultados los cuales han demostrado que la psicología positiva no solo es resolver problemas o necesidades, sino que también se centra en velar por la felicidad y el bienestar de los mismos, resaltando aspectos positivos.



Podemos concluir que el ser humano tanto en las organizaciones como en su vida personal desean llevar una vida sana, trabajar en su propio bienestar, emociones y sobre todo mantener la felicidad. No lograrlos es producto de insatisfacción, desesperanza y depresión, por ende, la psicología aporta un valor agregado ante estas necesidades.

La importancia de la psicología positiva tiene como principal objetivo captar y entender los diferentes procesos que se llevan a cabo, para poder así adentrarse en las emociones positivas en determinados momentos de la vida.

¿Quieres saber más sobre Psicología Positiva?

Mangus ha diseñado especialmente para ti unos cursos de Psicología positiva online para conocer más acerca de Ella.

Psicología Positiva

El curso de psicología positiva es la rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos subyacentes a las cualidades positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología. El objeto de esta asignatura, radica en aportar nuevos conocimientos acerca de la psique

humana, que le permitan al estudiante identificar puntos de partida para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar en los distintos campos de aplicación de la psicología.

<https://app.mangus.co/student/?Cursold=271&CondicionR=1>

Historia de la psicología en Colombia y Latinoamérica

Este curso brindará al estudiante, una visión del desarrollo histórico y estado actual de la disciplina, en el contexto nacional y del continente, de modo que los psicólogos en formación, identifiquen los eventos claves y los autores representativos.

<https://app.mangus.co/student/?Cursold=274&CondicionR=1>

Historia de la psicología

El curso ofrece una visión sobre cómo se formaron en cada época los diferentes modelos de construcción y validación del conocimiento, asumidos como intentos explicativos del contexto social del momento. El estudiante podrá integrar y fundamentar las teorías que han sostenido el camino de la Psicología desde sus orígenes hasta su constitución como disciplina y así podrá tener un mayor entendimiento de las propuestas teóricas ofrecidas por los diferentes enfoques psicológicos desde sus bases epistemológicas.

<https://app.mangus.co/student/?Cursold=273&CondicionR=1>

Conecta con las Personas

Existe una psicología de la conexión que dice que sí conectamos con las personas a un nivel profundo y lo mejor es que podemos entender cómo. Por tanto, un factor fundamental de la conexión con las personas es la comunicación, a través de los diferentes canales y desafíos que se enfrentan; de esta forma se crea confianza a través del relacionamiento constante dando paso a una actitud superior interpersonal.

<https://app.mangus.co/student/?Cursold=208&CondicionR=>

Descarga un pdf con toda esta información.

Palabras Claves

Psicología positiva en Colombia
psicología positiva en las organizaciones

psicología positiva felicidad

psicología personal

Importancia de la psicología

psicología positiva aplicada

Beneficios de la psicología

psicologia positiva concluir

Psicología positiva para niños

Añadir las siguientes palabras clave

psicología positiva pdf

psicología de la felicidad

psicologia organizacional positiva

psicología positiva técnicas

la felicidad según la psicología

psicología positiva online