

TEORÍA PERMA

La Psicología Positiva es una rama de la Psicología que se dedica al estudio científico de la Felicidad, el Éxito y el Bienestar.

Esta rama tiene sus cinco pilares agrupados por Seligman en 2005:



- Emociones Positivas
 - Involucramiento
 - Relaciones Positivas
 - Significado
 - Compromiso
- Positive Emotion
 - Engagement
 - Relationships, Positive
 - Meaning
 - Achievement

CUESTIONES

1.- Define de forma clara y comprensible “educación positiva”.

Es una rama de la psicología positiva aplicada a la educación que se encarga de las habilidades tradicionales y la felicidad basada. Estudia las emociones positivas y las fortalezas del carácter que nos enseña cómo inculcar en los niños el optimismo, una saludable actitud que se relaciona con la felicidad y que consigue que realmente las cosas nos vayan mejor en la vida.

El objetivo de la educación positiva es crear en las aulas un ambiente caracterizado por una mayor atención y un pensamiento más positivo y holístico frente a la atención reducida y el pensamiento crítico y analítico del carácter negativo. Para ello es imprescindible que los niños y jóvenes crezcan sintiéndose queridos, estimulando en ellos sentimientos de auto-eficacia y expectativas de éxito.

2.- Puede enseñarse “bienestar” en los centros educativos’.

Para fomentar la Psicología Positiva se debe trabajar con el estado de bienestar.

Está demostrado que la Felicidad de una persona dependerá del grado de bienestar en todos sus sentidos, por lo que si lo que queremos es que los alumnos sean felices, también se les tendrá que instruir en eso.

En cualquier centro educativo, complementando la labor educativa que realizan los padres se debería:

- Prestar atención a la autoestima del alumno: Comprobar cual es el grado de satisfacción consigo mismo y trabajar los aspectos en los que fuese necesario. Deben detectar sus fortalezas personales.
- Enseñarles a ponerse Metas Realistas: El fracaso frente a metas muy altas que estos niños puedan ponerse o les puedan poner puede provocar una experiencia negativa.

- Dejarle que elija y cometa errores
- Escucharle y prestar atención a sus necesidades
- Darle más responsabilidades: Hacerles ver que no hay decisiones buenas y decisiones malas que estas tan solo son decisiones y se tienen que responsabilizar de sus consecuencias.
- Reconocerle los méritos
- Enseñar a ser agradecidos y asertivos

3.- Define de forma clara y comprensible “salud positiva”.

La salud positiva es el relativo estado de bienestar social, biológico y psicológico que toda persona puede alcanzar, si sus necesidades básicas están cubiertas, si ejerce una estrategia adaptativa al medio de pertenencia/referencia y si, en su interacción, optimiza al máximo posible sus capacidades en general.

4.- Cita posibles aplicaciones para Ciencias de la Salud - Enfermería del concepto “salud positiva”.

En Enfermería:

- Salud mental de las enfermeras
- Salud mental de los cuidadores y familiares
- Pacientes crónicos
- Enfermos mentales

5.- Define de forma clara y comprensible “neurociencia positiva”.

Según la teoría de Seligman: “La investigación ha demostrado que las emociones y las intervenciones positivas pueden reforzar la salud, los logros y la capacidad de recuperación , y pueden proteger contra la depresión y la ansiedad. Y mientras una considerable investigación en

neurociencia se ha centrado en la enfermedad, la disfunción y los efectos nocivos del estrés y el trauma, muy poco que se conoce sobre los mecanismos neurales de la prosperidad humana. La creación de esta red de investigadores de NEUROCIENCIA POSITIVA va a cambiar eso.”

6.- Cita posibles aplicaciones para Ciencias de la Salud - Enfermería de la “neurociencia positiva”.

Un claro ejemplo es la afrontación de cualquier tipo de enfermedad crónica, maligna o letal.

7.- Define de forma clara y comprensible los términos “determinación (grit)” y “autocontrol

Grit(determinación): vocablo inglés que hace referencia a la dedicación, la perseverancia a lo largo del tiempo, el trabajo duro y la perseverancia que hace que las personas se aferren a una meta durante años con pasión hasta alcanzar el éxito

Autocontrol: capacidad para resistir distracciones y tentaciones momentáneas para poder alcanzar una meta, pero esa meta no tiene por qué ser algo que has estado persiguiendo durante años o décadas

8.- Cita posibles aplicaciones para Ciencias de la Salud – Enfermería de los conceptos “determinación (grit)” y “autocontrol”.

Se puede aplicar en la corrección de malos comportamientos o conductas inapropiadas