

Actividad 3.2 Responde a las siguientes preguntas

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

La “Educación Positiva” es definida como la educación para las habilidades tradicionales y para la felicidad. Las habilidades para alcanzar la felicidad deben ser enseñadas en la escuela.

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

Programas de bienestar deben ser enseñados en la escuela porque podrían ser un antídoto para escapar de la depresión, una manera de incrementar la satisfacción vital, y una ayuda para mejorar el aprendizaje y la creatividad.

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

El concepto de “Salud Positiva” se acerca a la salud y bienestar y se centra en promocionar los recursos de las personas a cerca de su salud positiva y sus fortalezas que pueden contribuir a tener una vida más sana y más larga.

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

Algunas de las aplicaciones de la Psicología Positiva en Ciencias de la Salud son:

- Incrementar, mediante la investigación y la evaluación, los conocimientos acerca de la manera más efectiva de alcanzar los objetivos propuestos.
- Informar a la población sobre la Salud y las formas mediante las cuales los individuos pueden mejorar su propia salud.
- Ayudar a la población a adquirir los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para mantener un estilo de vida saludable.
- Propugnar cambios en el medio ambiente que faciliten unas condiciones de vida saludables y una conducta hacia la Salud Positiva.
- Motivar a la población para que consiga hábitos más saludables.

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

Las emociones e intervenciones positivas pueden reforzar la salud, el logro y la resiliencia, además puede actuar contra la depresión y la ansiedad.

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

La neurociencia positiva puede aplicarse en múltiples campos, por ejemplo en la educación, pudiendo aprender y disfrutar a la vez, creando una nueva perspectiva del trabajo en las aulas, potenciando la Acción Tutorial, la Educación en valores y competencias básicas como la autonomía e iniciativa personal.

La neurociencia también ayuda a comprender la relación entre el funcionamiento del cerebro y las emociones, ya que, gracias a la neuroplasticidad el cerebro posee la capacidad de modificarse cada vez que aprendemos algo: se generan nuevas neuronas y también se desarrollan y fortalecen las uniones entre ellas.

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

- Determinación (grit): establecimiento claro y exacto de los límites de algo, es un sinónimo de osadía. Valor y firmeza en la manera de actuar.
Es una decisión constante para un propósito en el cual se es perseverante.
Cuando una persona tiene la cualidad de ser determinada, es cuando establece definiciones, limitaciones y conceptos en su vida por los cuales se dirige.
- Autocontrol: control de los propios impulsos y reacciones. Habilidad de dominar las propias emociones, comportamientos y deseos.
El autocontrol emocional es la capacidad que no permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones, y no permite que sean éstas las que nos controlen a nosotros.

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

- La determinación nos puede ayudar a ser unos buenos profesionales, eficientes y seguir capacitándonos día a día de acuerdo a los nuevos conocimientos, procedimientos y técnicas empleadas en nuestro trabajo.
- El autocontrol nos será muy útil a la hora de dialogar y tratar con los pacientes y con otros profesionales. Siempre es adecuado controlar los impulsos y las emociones en algunas situaciones violentas, incluso cuando ocurren hechos traumáticos como la muerte de un paciente debemos tener un buen autocontrol para no vernos directamente afectados por éstos en nuestras vidas personales.