

## LECTURA.



# CAMPOS DE APLICACIÓN EN PSICOLOGÍA

Con el desarrollo de la Psicología se ha producido una especialización cada vez mayor en estudio e investigación. Los psicólogos trabajan en una variedad de medios, incluyendo universidades, industrias, servicios militares, presiones y hospitales para enfermos mentales.

*“El siguiente es el caso de un niño remitido por los maestros de una escuela primaria. Lo describen como un niño problema; no pone atención, tiene movimientos torpes, parece que no aprende, se aísla del grupo. Al parecer sus padres no viven juntos y cuando se ven siempre discuten.*

*El padre hace un año que no tiene trabajo definitivo; en las empresas que labora siempre hay recorte de personal; últimamente toma con frecuencia.*

La mamá asume la responsabilidad económica de la familia; manifiesta su frustración por no tener una mejor calidad de vida”.

Este es uno de los problemas o eventos en los que interviene un psicólogo.

¿Es posible que un psicólogo intervenga en cualquier problemática o situación?

Hasta este momento se han analizado una serie de eventos y características de la Psicología con la finalidad de complementar tu concepción acerca de la disciplina.

A continuación se describen las características básicas de: Áreas, campos de acción, o escenarios laborales más representativos del Psicólogo.

## PSICOLOGIA EXPERIMENTAL.

Es la más antigua de las áreas especializada de la psicología, pues tiene su origen en 1879. En la actualidad el psicólogo experimental investiga los procesos básicos: sensación, percepción, aprendizaje, memoria, retención, emoción y motivación.

Como se mencionó anteriormente los experimentalistas se dedican al estudio e investigación de los procesos psicológicos básicos, como son; la percepción, la motivación, el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y el lenguaje, desde la perspectiva científica y el uso de su método.

Así mismo, incluye la aplicación del conocimiento en el campo del desarrollo, la educación, la clínica y la empresa.

El psicólogo experimental:

- Estudia la esencia de los procesos psicológicos básicos.
- Investiga las características procesos y evolución de la conducta humana.
- Aplica los conocimientos generados por la investigación básica experimental
- Investiga nuevos métodos de aplicación y solución de problemas conductuales.

Desde la perspectiva laboral, participa en instituciones y empresas donde exista una infraestructura que permita hacer investigación, ya sea de campo o de laboratorio, así como en escuelas de enseñanza media superior, que propicien, en sus programas la reproducción del conocimiento de esta área; de igual forma, aplica los hallazgos de la investigación básica y realiza investigación de este tipo en tareas tan concretas como: el alcoholismo y otras adicciones; las habilidades para el estudio, la ansiedad, la toma de decisiones de bajo riesgo, liderazgo, etcétera.

Un psicólogo dedicado a la investigación destina la mayor parte de su tiempo a estudios de laboratorio, en los que se mantiene un estricto control de las variables que pueden influir en los fenómenos psicológicos. Es común que trabaje con animales como ratas y monos en alguno de sus experimentos, en los que por varias razones no es posible o conveniente hacerlo con seres humanos. Una vez obtenidos los resultados los publican en revistas especializadas con el objeto de crear redes de intercambio de hallazgos entre los científicos de todo el país y frecuentemente de otros países.

### **PSICOLOGIA FISIOLÓGICA (PSICOFISIOLOGIA).**

Se ocupa de las relaciones entre los procesos orgánicos y la conducta. Dentro de la psicofisiología se ha desarrollado un área especializada llamada **psicofarmacología**. Esta estudia los efectos de drogas o fármacos en la conducta. En este sentido, podemos considerar que uno de los mayores retos de la psicología fisiológica es el encontrar mecanismos que permitan curar a los individuos para liberarlos de la dependencia fisiológica, ayudarlos en las necesidades psicológicas subyacentes que les llevaron a iniciar el consumo de la droga

El área de psicofisiología permite a los profesionales: 1) incorporar integralmente la perspectiva biológica al estudio y comprensión de los procesos psicológicos; 2) investigar y determinar los factores estructurales y funcionales que afectan la conducta normal y alterada; y 3) establecer programas de diagnóstico e intervención de alteraciones empleando técnicas y métodos como electroencefalograma E.E.G. Potenciales evocados, pruebas neuropsicológicas, retroalimentación biológica, etcétera.

## PSICOLOGIA CLINICA.

En este ámbito, el psicólogo no sólo se orienta a la atención de personas hospitalizadas en instituciones de salud mental, sino que su campo de acción es muy variado. Un psicólogo clínico no solamente atiende dementes, sino una gama de padecimientos diversos que van desde leves desajustes emocionales hasta psicosis agudas en las que pueda existir un pronóstico poco halagador.

Aplica los principios psicológicos en el diagnóstico y tratamiento de problemas emocionales y de conducta, tales como enfermedad mental, delincuencia, retardo mental, alcoholismo, adaptación matrimonial y otros.

La Psicología Clínica enfoca sus métodos de evaluación e investigación a la comprensión y atención de las personas con trastornos psicológicos, cuyas manifestaciones incluyen los aspectos mentales, emocionales y conductuales que afectan tanto al individuo como a su contexto social. Su objetivo es preservar la salud mental y promover el desarrollo integral del ser humano; lo anterior implica acciones de prevención, detección, evaluación, tratamiento, rehabilitación e investigación, a nivel individual, familiar y grupal; actualmente, el psicólogo clínico no sólo trabaja en instituciones hospitalarias, sino que participa cada vez más como agente de cambio y promotor de la salud mental en el ámbito comunitario.

En este rubro el psicólogo proporciona **asesorías psicológicas**, se conoce con este nombre al conjunto de intervenciones de número variable que pueden ayudar a la persona a lograr un conocimiento más profundo de sí mismo, de su entorno y de la problemática derivada de la interrelación entre ambos, a fin de influir en su maduración e integración. Una asesoría no es propiamente una terapia; la profundidad del tratamiento es menor y los cambios que debe propiciar en el paciente (consultante) son menos radicales. Aquellas, se desarrollan como una serie de entrevistas en las que se busca que el paciente logre el **insight**, o sea, la plena conciencia de su situación y sus posibilidades.

También el psicólogo clínico proporciona **psicoterapias**, existen muchas técnicas de psicoterapia, variando según los casos de acuerdo con la corriente psicológica que le dio origen. Para Zepeda (1994), en un sentido estricto, solamente se consideran psicoterapias las siguientes:

El psicoanálisis, la no directiva o centrada en la persona, el psicodrama, la modificación conductual, la logoterapia, el análisis existencial, la terapia gestalt, la hipnoterapia, las psicoterapia breves y de emergencia. Sin embargo, la influencia médica ha incluido dentro de las psicoterapias algunas técnicas como la psicocirugía, la terapia de electrochoques, la quimioterapia, de las cuales las dos primeras se encuentran prácticamente en desuso.

En el área laboral su función es determinante para el desarrollo de programas preventivos en relación a adicciones enfermedades de transmisión sexual, problemática familiar, manejo adecuado en las relaciones interpersonales y trabajo en equipo, sin dejar a un lado la detección de trastornos psicológicos severos.

## **PSICOLOGIA EDUCATIVA.**

Entre los campos de acción del Psicólogo, uno de los más conocidos es el de la educación. De hecho, a lo largo de la historia buena parte de los estudiosos que han aportado avances interesantes al terreno psicológico han iniciado sus actividades o han dedicado toda su vida a la educación, podríamos citar a Jean Piaget, a Carl Rogers y muchos otros como Goodenough, Skinner, Bandura y Thorndike han dedicado algunos de sus estudios a este campo. Entre las áreas que más frecuentemente atienden estos profesionales están la orientación vocacional y educativa, la educación especial, la planeación y asesoría educativa y la docencia.

Con frecuencia los psicólogos participan en el terreno educativo mediante la orientación vocacional y educativa., En la primera, los psicólogos buscan identificar las causas de aquellos problemas que le impiden al estudiante lograr un mejor rendimiento de sus estudios, platicando con él y buscando conjuntamente opciones de solución. En cuanto a la segunda, los psicólogos utilizan pruebas psicométricas que aplican primordialmente a los estudiantes de preparatoria o de secundaria con la intención de ayudarlos a identificar sus características de personalidad, sus intereses vocacionales, sus aptitudes, las áreas de inteligencia que han desarrollado y algunos otros aspectos como pueden ser su temperamento, carácter o valores a fin de analizarlos a la luz de las posibilidades de formación técnica y universitaria y así apoyarlos en su búsqueda de opciones profesionales o de adaptación a los programas e instituciones educativas.

Con respecto a la educación especial, podemos decir que en las instituciones educativas no todos los estudiantes siguen el proceso normal. Las situaciones atípicas hacen necesario que se brinde una atención especial a quienes así lo requieren. Aquellas personas que poseen alguna desventaja, como sordera, ceguera, retardo en el desarrollo, dislexia, etc., o aquellas otras que son sobredotadas, demandan procesos educativos diferentes en los que además de los contenidos académicos se requiere una especial atención a factores emocionales a sus propias diferencias, a sus procesos adaptativos y a otras variables que pueden afectar su proceso de maduración. En este sentido el psicólogo de igual manera participa en la elaboración del plan de intervención con el que apoyará a cada persona en lo particular. En este punto se eligen los métodos y técnicas adecuadas para provocar los cambios conductuales, adaptativos y actitudinales esperados, así como propiciar las experiencias afectivas y de éxito requeridas para mantener la motivación de la persona a lo largo del proceso.

Sobre la planeación y asesoría educativa, vemos que con más frecuencia, las instituciones educativas recurren a los psicólogos para el diseño de sus planes y programas educativos. En la planeación educativa se establecen los objetivos genéricos que se pretenden lograr a partir de un proceso educacional y de definen los métodos y recursos necesarios para conseguirlos. Los psicólogos participan en ella, aportando sus conocimientos acerca de las leyes y principios del aprendizaje

y verificando que se pongan en la práctica en cada uno de los programas generados. Su participación permite enriquecer esta acción al proporcionar una visión integral de la persona, en la que se consideran los aspectos afectivos, motivacionales, preceptuales e intelectuales de quien serán los usuarios de dichos programas.

Con respecto a la docencia, no hay que olvidar que el psicólogo también puede participar en el terreno educativo como profesor de algunas materias. Por ejemplo, en los niveles secundaria y preparatoria, en aquellas relacionada con la orientación vocacional y educativa. También puede hacerlo apoyando materias encaminadas a proveer a los estudiantes de herramientas que facilitan sus estudios.

En otros terrenos, las escuelas para padres de familia también suelen utilizar sus servicios, especialmente en lo relativo al desarrollo psicológico de los niños y adolescentes.

Estudia las dificultades psicológicas relativas a la educación, tales como el mejoramiento de las técnicas de enseñanza, la condición del aprovechamiento y el diagnóstico de las problemáticas del aprendizaje.

La Psicología Educativa proporciona diversas oportunidades para que fundaciones y empresas privadas puedan contar con la asesoría para el diseño, aplicación y evaluación de procedimientos, materiales y técnicas para prevenir, facilitar mejorar y corregir el proceso de enseñanza- aprendizaje en los diferentes niveles de la educación normal: básica, media y superior; y la educación no normal: alfabetización, educación para la salud, educación ambiental, etcétera.

La atención a la población puede ser en forma individual, grupal, familiar, institucional o en comunidades, a personal de cualquier edad, normal o con discapacidad.

## **PSICOLOGIA SOCIAL.**

El psicólogo social se interesa por el efecto de los grupos y los productos de la cultura en la conducta individual. Estudia, por ejemplo los efectos de las influencias sociales en el desarrollo de la inteligencia o el papel de los factores sociales de la enfermedad mental.

Centra su atención en los procesos psicosociales (atribuciones, influencia social, formación de normas, valores, creencias, conflicto social, estereotipos, roles, dinámica de grupos, prejuicios, comunicación, actitudes, entre otros) que intervienen en la relación entre el individuo y la sociedad. Es decir desde las teorías propias de su campo trata de entender, explicar y cambiar la forma, personas y grupos construyen, explican, interpretan y transforman los acontecimientos sociales, sus relaciones con quienes les rodean, así como sus formas de organización; en suma, la manera de vivir y actuar junto con los demás.

El psicólogo social se puede desempeñar, en campos como: Desarrollo Social (elaboración, ejecución y evaluación de programas de cambio social); Política (Vg. comportamiento electoral, movimientos sociales); Publicidad y consumo (detección de motivaciones para la acción, formación y cambio de actitudes hacia diversos objetos, grupos y personas o instituciones); y Salud Pública (diseño, ejecución y evaluación de programas de enfermedades y adicciones). En virtud del tipo de problemática que investiga y en la cual interviene, su forma de trabajo será la mayor de las veces interdisciplinaria y requiere, además, ser sensible y conocedor de la situación económico social y cultural de nuestro país.

Como ya sea indicado, el trabajo del psicólogo social, también se desarrolla dentro de las instituciones públicas, de las iglesias y propiamente sociales destinadas a la promoción humana. Por ejemplo, dentro de los programas de desarrollo comunitario orientados a organizar personas de escasos recursos para que sean capaces de autoproverseer de servicios tales como drenaje, agua potable, seguridad pública, tenencia de la tierra, entre otros. Pero también en programas de tipo educativo y de salud orientados a personas de comunidades rurales y áreas marginadas de las grandes urbes. En estas situaciones el psicólogo social tiene el principal objetivo de facilitar los procesos organizativos y de autocomprensión de las comunidades en las cuales trabaja. Su labor se orienta, también en realizar estudios “en campo” sobre la forma en cómo los individuos se afectan con el liderazgo, la toma de decisiones participativas, la integración de grupos; la satisfacción de necesidades como la pertenencia a un grupo o la reconocimiento; o de actitudes como la competencia, la de cooperación; o de comportamientos como tradiciones, agresividad, discriminación, etc.

En los centros de readaptación social, el psicólogo, se emplea para ayudar a los directivos de los centros a agrupar a los internos en los dormitorios según sus compatibilidades, a fin de generar los menos conflictos posibles entre ellos, así como a identificar y disminuir problemas que se presentan al interior de los reclusorios. En este ámbito, donde son más demandados sus servicios es en la ayuda a valorar a los reclusos para identificar las circunstancias en las que se reincorporan a la sociedad al momento de salir. Aquí la labor del psicólogo es de suma importancia, ya que sirve de soporte a la persona que tiene que reajustar y reiniciar su vida en el momento de lograr su liberación; con esto se pretende apoyar al expresidiario para que no vuelva a reincidir en actividades delictuosas.

## **PSICOLOGIA INDUSTRIAL.**

El ingreso de los psicólogos a la industria es más reciente que en otros campos, En la actualidad existen ámbitos claramente definidos para su actuación, pero también subsisten algunas resistencias en ciertos sectores a aprovechar sus servicios profesionales, entre las áreas donde los psicólogos ya cuentan con un espacio reconocido están la selección de personal, la capacitación y el desarrollo organizacional y la calidad total.

Con respecto a la selección de personal, cabría señalar que desde que Alfred Binet construyó el primer test de inteligencia en 1905, innumerables psicólogos han desarrollado instrumentos de medición de inteligencia, de aptitudes y destrezas específicas, de intereses, de conocimientos y de personalidad. Con estas herramientas se hace más objetivo el análisis de características de candidatos a ocupar un puesto determinado en una empresa. Por lo común, el psicólogo realiza las labores de reclutamiento y selección del mismo. El reclutamiento consiste en atraer a los mejores candidatos posibles hacia la empresa que solicita personal, a fin de contar con un “banco” o “bolsa” de personas calificadas que puedan cubrir el perfil requerido para ocupar un puesto vacante.

En el reclutamiento poco intervienen herramientas propiamente psicológicas, ya que sobre todo se emplean recursos de comunicación. Sin embargo, en la selección, tanto la entrevista como las baterías de pruebas psicológicas son su especialidad.

La Capacitación es otro ámbito de desarrollo de los psicólogos, su conocimiento de los principios que rigen el aprendizaje, su interés por el conocimiento integral del ser humano, sus estudios sobre los procesos grupales y su preparación en el terreno de la motivación, el liderazgo, el cambio de actitudes, facilitan su participación como capacitador en las empresas, aunque éste no es el único papel que son capaces de desempeñar en torno a la capacitación.

El desarrollo organizacional y la calidad total, son dos grandes campos que en las dos décadas anteriores se han abierto campo los psicólogos en las industrias. El desarrollo organizacional podría ser definido como el arte de facilitar el cambio en las organizaciones para convertirlas en equipos capaces de aprender de sus propias experiencias, en vías de lograr su máximo desarrollo posible. Para ello el psicólogo debe saber mucho sobre formación de equipos de trabajo, conciliación de conflictos, técnicas de consultoría, estrategias de facilitación de cambio individuales, grupales y organizacionales, manejo del poder y del liderazgo en los grupos, relaciones interpersonales y fundamentos de administración.

En cuanto a la calidad total, el psicólogo requerirá profundizar en conocimientos de herramientas estadísticas, conceptos sobre las necesidades humanas y su manifestación en el mundo del trabajo, así como de las teorías de calidad que han permitido una reevaluación de lo que un trabajador busca en un empleo o de lo que es capaz de hacer si los sistemas de trabajo le facilitan su tarea.

El psicólogo industrial o bien la psicología del trabajo, puede tratar cualquier situación de una industria en la que intervengan problemas de conducta humana. Se dedican a elaborar y aplicar pruebas de selección y clasificación de personal, a organizar y dirigir programas de adiestramiento y capacitación para trabajadores, etc.

La Psicología del Trabajo tiene por objeto principal estudiar el comportamiento de las personas dentro de las organizaciones, para lo cual dispone de una variedad de técnicas y métodos de trabajo que le permiten incidir sobre el ámbito laboral para resolver problemas como:

- Mejorar condiciones de trabajo en las organizaciones
- Mejorar sistemas de trabajo.
- Diseñar, coordinar e impartir cursos de capacitación y desarrollo.
- Ubicar a las personas en el puesto adecuado, según sus características y experiencias.
- Resolver problemas de relaciones humanas.
- Resolver problemas de motivación, descontento, apatía e insatisfacción laboral.
- Clima organizacional.
- Problemas de ausentismo y rotación de personal.
- Planes de carrera-vida.
- Planeación y Desarrollo de Recursos Humanos.
- Elaboración, Impartición y evaluación de los Programas y Cursos, de Capacitación
- Análisis y Evaluación de Puestos.

## **PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO**

La psicología del desarrollo es la rama de la Psicología que estudia los cambios conductuales y psicológicos de las personas, durante el periodo que se extiende desde la concepción hasta su muerte, y en todo tipo de ambientes, tratando de describirlo y explicarlo en relación con el propio sujeto, así como en relación con las diferencias que existen entre ellos; a fin de poder llegar a predecir los comportamientos y “optimizar el desarrollo”

La psicología del desarrollo presupone tareas como:

1.- Describir los cambios en una o más áreas de conducta o de actividad psicológica

2.- Explica el curso del desarrollo que se ha descrito

La psicología del desarrollo o evolutiva estudia tres campos en el desarrollo y cambios de la conducta que sufre el niño a lo largo de toda su vida.

- Campo biológico: desarrollo físico del cerebro y del cuerpo
- Campo cognitivo: evolución de los procesos mentales y capacidades para aprender y solucionar problemas por parte del individuo. La motivación y la curiosidad.
- Campo psicosocial: relaciones e interacciones del individuo con sus padres, familia, amigos, entre otros, así como el desarrollo de valores morales éticos o filosóficos culturales.



## **PSICOLOGÍA AMBIENTAL**

La Psicología ambiental es la disciplina que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el ambiente físico del hombre. Es el área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación entre el medio ambiente físico, la experiencia y la conducta humana.

La Psicología del medio ambiente corresponde a una necesidad actual de los psicólogos que están interesados por el hombre en su ambiente real, los efectos positivos o negativos que ejerce en él, un ambiente que se estudia como algo que el sujeto padece, porque las condiciones físicas son inamovibles para él, o porque la viscosidad social o la pobreza del entorno cultural se consideran trabas, que impiden al individuo, independiente de su voluntad, libertad de acción y progreso personal.

Se interesa por problemas:

- ✓ Hacinamiento
- ✓ Estrés ambiental
- ✓ El síndrome de estar enfermo
- ✓ Sobrecarga mental de información
- ✓ Amonotoná ambiental
- ✓ Aa nivel de adaptación Temperatura
- ✓ Ruido
- ✓ El medio construido y el comportamiento
- ✓ Vivienda y conducta social
- ✓ La intimidad y el ambiente
- ✓ Problemas en la ciudad y problemas de la ciudad
- ✓ Urbanismo y enfermedad social
- ✓ El espacio y dimensión social
- ✓ Espacio personal
- ✓

## **PSICOLOGIA FORENSE.**

La Psicología Forense es una rama de la Psicología relativamente nueva, parte en la Argentina desde el año 1986 y de las necesidades sociales que emergen a partir de una mayor especialización y de una mayor equidad en los procesos jurídicos y sociales ante las instituciones mismas que el poder designa para regular a la misma sociedad.

También recibe el nombre de *Psicología Criminal*. Es la rama de las disciplinas sociales que trata de conocer los motivos que inducen a un sujeto a delinquir; los significados de la conducta delictiva para el individuo que la comete; la falta de temor ante el castigo y la ausencia a renunciar a las conductas criminales.

Los ámbitos en donde trabaja el psicólogo forense son varios, tales como las cárceles. Replantear al individuo con una patología en sí contra los factores incidentales que lo empujaron al delito, nos permite actuar más atinadamente en lo que el juez puede determinar como sujeto enfermo. El planteamiento del castigo sin delito es un fenómeno frecuente en donde se convierte en doble castigo, privado de su libertad y con cierta enfermedad. Lo paradójico es que no se le libraría hasta no encontrar las motivaciones de su conducta delictiva, en donde resulta irónico pensar que si no encuentran tal factor no me liberan, a pesar de que nunca cometí nada.

Otro ámbito es en lo policial, ya que idealmente debería de ser una institución preventiva del delito, lo cual no lo es. El actuar del psicólogo es en la intervención sobre la prevención de conductas más graves en su cuadro patológico. Casos interesantes resultan los drogadictos, en donde hace poco se le consideraba como delincuente por el hecho de ingerir droga.

Por su preparación y sentido vocacional, los psicólogos clínicos son los peritos idóneos para efectuar los estudios de personalidad donde se evalúen las capacidades, habilidades e intereses de la persona desde tres aspectos principales:

Biológicos. Para conocer la existencia de alteraciones orgánicas.

Psicológicos. Para distinguir estados emocionales, comportamientos y alteraciones en la conducta.

Sociales. Sirven para señalar la relación en el grupo y la aceptación de normas y valor

El estudio de la personalidad de los individuos que poseen conductas que afectan la integridad del ser humano y su convivencia con el medio social, es necesario para conocer sus motivaciones internas y la causa de sus acciones. Es fundamental investigar psicológicamente al ser humano, sobre todo cuando se manifiesta a través de una conducta delictiva.

## **PSICOLOGIA DEL DEPORTE.**

En nuestro país, pero también a nivel mundial, el ámbito de la psicología deportiva es relativamente reciente. Es importante recalcar que fue la Universidad Nacional Autónoma de México la primera en utilizar los servicios de un psicólogo deportivo en forma consistente. Los equipos de la UNAM en su mayoría cuentan con el apoyo de psicólogos que les ayudan a lograr un máximo desarrollo de sus capacidades mentales como soporte a su actividad deportiva. El equipo de fútbol de esta institución ha utilizado sus servicios desde hace unas dos décadas creando una generación de deportistas con una nueva mentalidad. Los marchistas que representan a nuestro país también cuentan con un servicio similar.

La psicología del deporte estudia al ser humano y a la interacción de su estado psicológico y emocional en los contextos del deporte y la actividad física. El psicólogo del deporte tiene que valorar a fondo a cada uno de los deportistas que reciben sus servicios, para poder apoyarlos en técnicas adecuadas que les faciliten la búsqueda del éxito, incrementen su confianza en sus capacidades y les ayuden a lograr un mejor manejo de sus estados afectivos, a fin de que éstos no les repercutan mayormente cuando se encuentran en situaciones ventajosas o de desventaja ante sus adversarios. Muchas de las técnicas usadas por ellos tuvieron su origen en las que han utilizado los psicólogos en el ejército de Estados Unidos.

Los servicios son: Evaluaciones, entrenamiento mental, asesorías, capacitación.

Los beneficios psicológicos que ofrecen son: aliviar la tensión, mejorar los cuadros deportivos, genera mejores estados de ánimo y canaliza la agresividad del individuo y retarda, mejora o previene las enfermedades crónico-degenerativas.

La Psicología del deporte se basa en los conceptos y marco teórico de la Psicología general.

## **PSICOLOGIA POSITIVA**

La psicología positiva está definida como “la ciencia de la felicidad”, la cual analiza fortalezas, virtudes y destrezas humanas. La Psicología Positiva es una respuesta de diversas investigaciones sobre lo que funciona en la vida humana y aumenta la felicidad de lo que hace que alguien se sienta satisfecha, siente que su vida vale la pena vivirla.

La Psicología Positiva es una ciencia nueva que estudia las emociones positivas, las fortalezas humanas y las vicisitudes lo que para Aristóteles es LA BUENA VIDA. Rama de la psicología que busca comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano a través de la investigación científica

Su interés está centrado en aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no solo para ayudar a resolver problemas de salud mental que adolecen a los individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar; ya que se ha comprobado que las personas sanas son más sanas física y psicológicamente, afrontan mejor el estrés e incluso viven más tiempo

Sus objetivos son:

- ✓ Mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías
- ✓ Aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar con metodología científica
- ✓ Ofrecer una pauta para encontrar la *“buena vida”* o *“felicidad”*
- ✓ Ofrecer respuestas de cómo aumentar la *“felicidad duradera”*
- ✓ La psicoterapia, en un futuro, también puede ser un espacio en donde se pueda hablar sobre fortalezas.

#### PILARES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

- ✓ Estudio de emociones positivas (amor, felicidad, ternura)
- ✓ Estudio de rasgos positivos (fortalezas, virtudes, creatividad, inteligencia)
- ✓ Estudio de las instituciones positivas (la democracia, familias unidas, la libertad de información, las organizaciones que permiten conocimientos de sus miembros)
- ✓

Las áreas de interés de la psicología positiva son:

- ✓ Emociones positivas
- ✓ Optimismo
- ✓ Humor
- ✓ Resiliencia y crecimiento postraumático
- ✓ Creatividad

## BIBLIOGRAFÍA

- Alonso G., José I., Alonso G. Angel, Aspizua A. Maria A., Irabien José F., Bereziartua A. Minguéz O. Gotzan M. *Psicología*, Edit. Mc Graw Hill, México, 2002.
- Coon, Denissis; Mitterer, Jhon O *Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y la conducta* Ed. CENGAGE Learning México, 2010
- Cosacov, Eduardo *Introducción a la Psicología* Ed. Brujas Argentina 2010
- Davidoff, Linda L. *“Introducción a la Psicología”* Mc Graw Hill, México 1990.
- Feldman, Robert *Psicología con aplicaiones en países de habla hispánica* Ed. Mc Graw-Hill México 1997
- Facultad de Psicología UNAM, Quinta Exposición de Orientación Vocacional: Al encuentro del Mañana, *Campos de Aplicación de la Psicología*, del 26 de febrero al 7 de marzo de 2001.
- Vasquez, Carmelo *La psicología positiva en perspectiva”* Revista Papeles del Psicólogo , 2006 Vol. 27(1) pp1-2
- Vera P., Beatriz “psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología” Revista Papeles del Psicólogo , 2006 Vol. 27(1) pp 3-8
- <http://psicologia-positiva.com/>