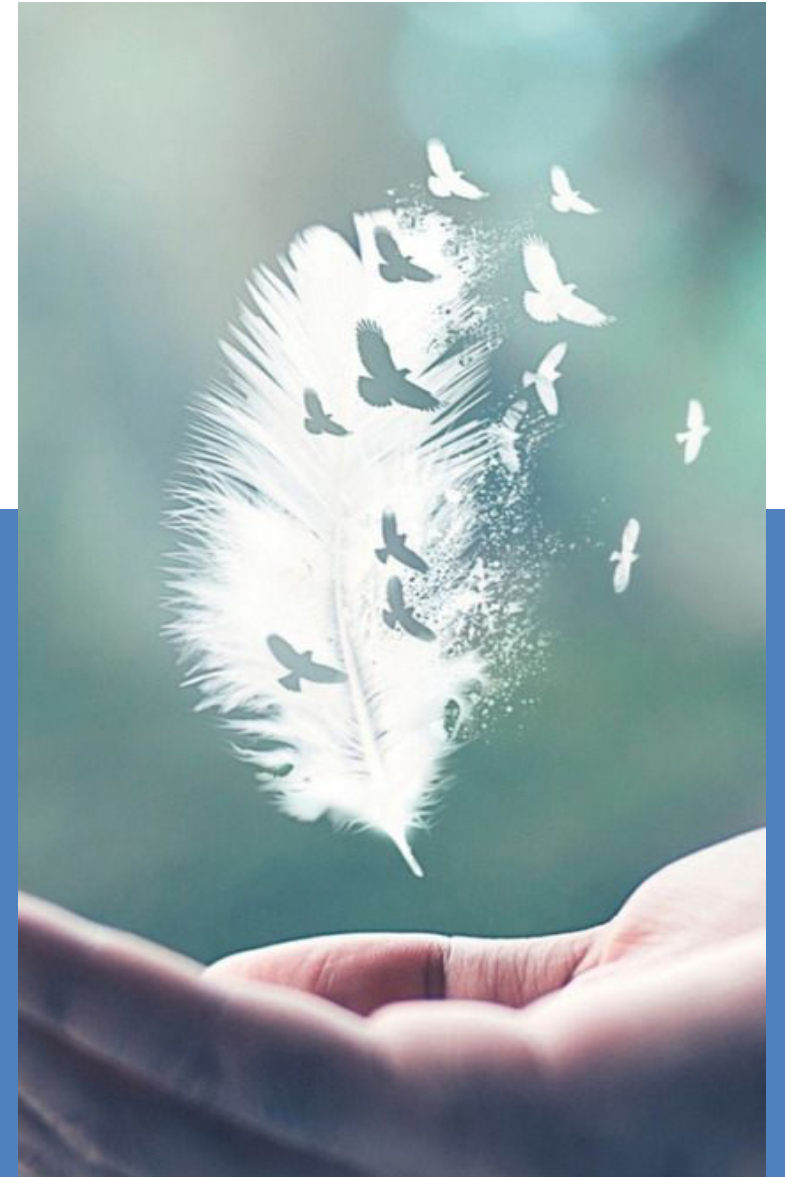




CECILIA KIRBY

“PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL SIGLO XXI ”



¿ SI SE LE SUGIERE QUE SE ASESORE POR UN PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA, CÓMO REACCIONA ?

¿ SE PREOCUPA ?
¿ SE SIENTE HALAGADO ?



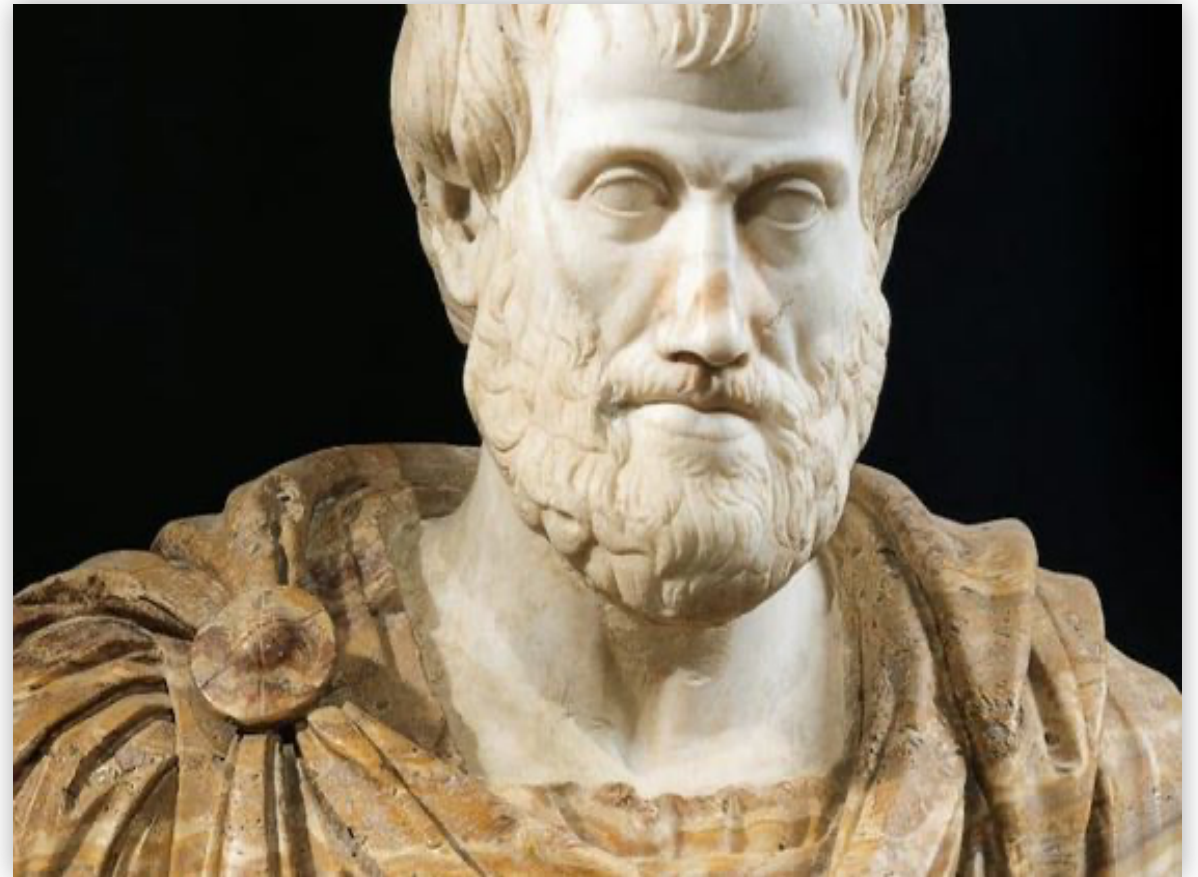
I. PERSPECTIVA HISTÓRICA...BREVE RESEÑA

- Templo de Delfos (s. V A de Cristo)

Conócete a ti mismo



- Aristóteles (s. III A de Cristo),
Eudaimonia (Felicidad).
- Sartre («Felicidad no es hacer lo
que uno quiere sino querer lo
que uno hace»)



- Abraham Maslow, 1960
Psicología Humanista,
Autorrealización.
- Desarrollo personal y potencial humano



- Carl Rogers, Vivir en el aquí y el ahora. Psicología Humanista



"The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change."
Carl Rogers



PERSPECTIVA HISTÓRICA...BREVE RESEÑA

- Abraham Maslow
- Aaron Antonovsky (médico judío que desarrolla el concepto de salutogénesis, salud positiva)
- Sir Michael Rutter (psicólogo clínico investigador del autismo y pionero en el desarrollo del concepto de resiliencia).
- María Jahoda (socióloga judía que desarrolla sus teorías sobre salud mental positiva)

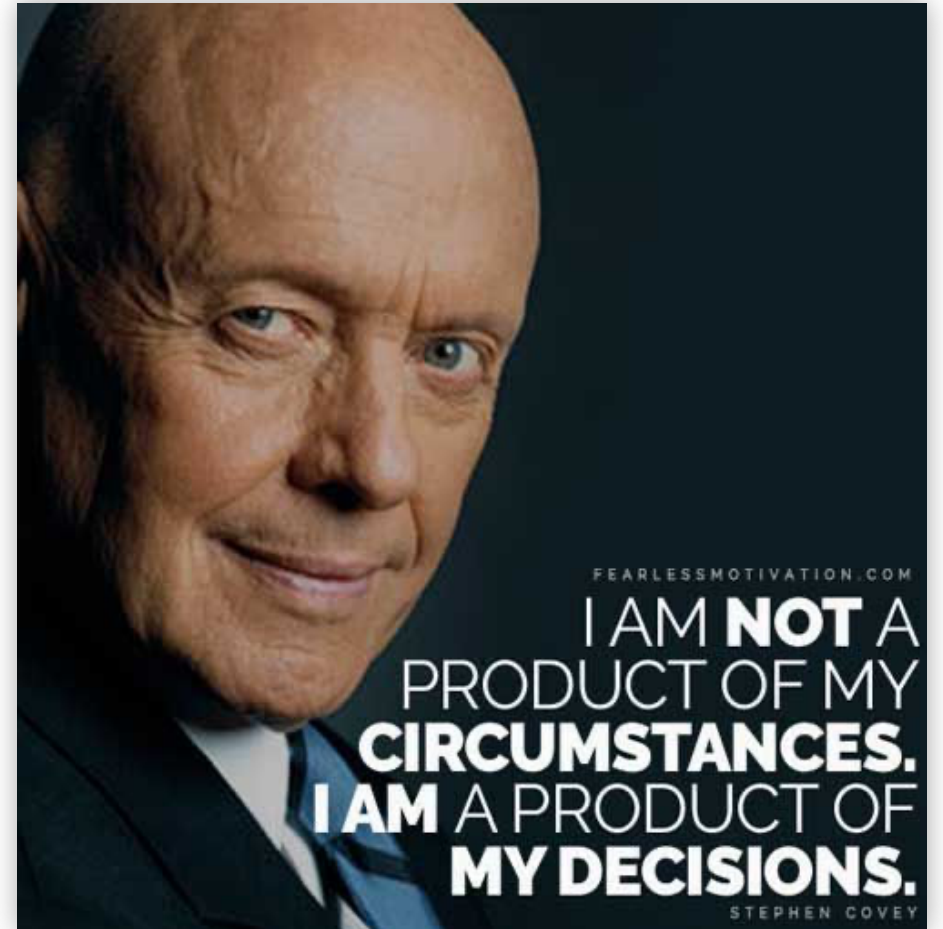
- 1950, Viktor Frankl
Proactividad



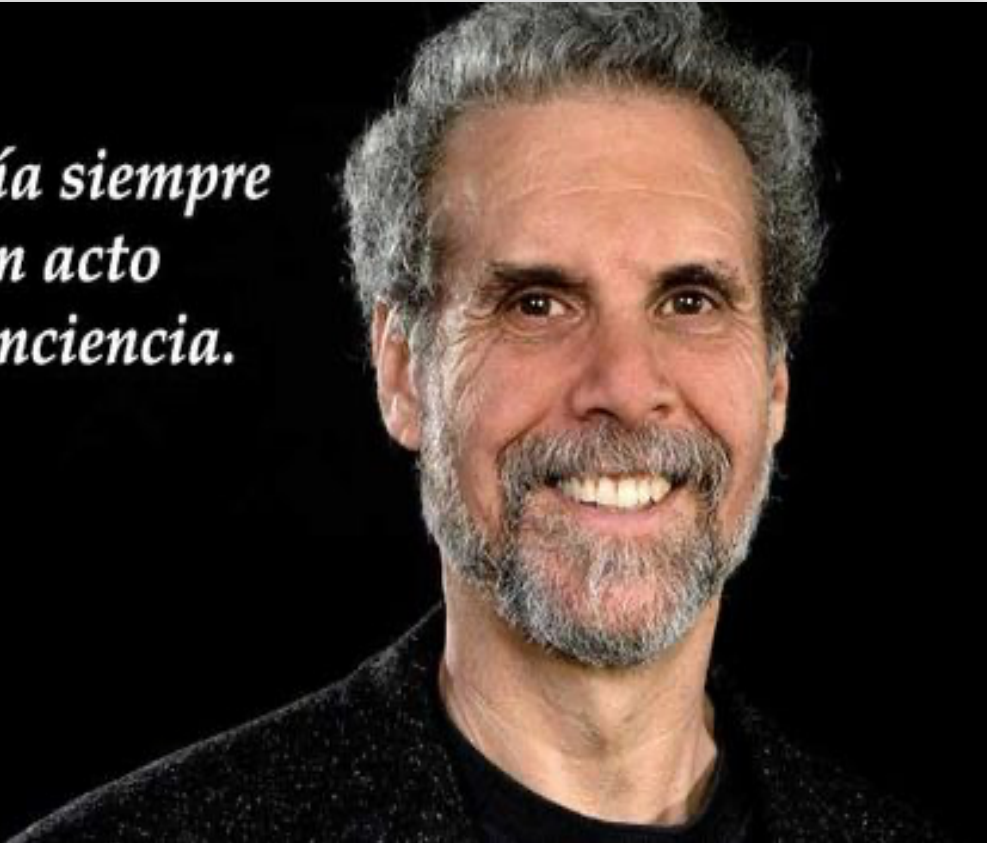
- 1970, Boris Cyrulnik,
Resiliencia



- 1989, Stephen Covey,
Los 7 Hábitos de las personas
altamente efectivas.



- 1995, Daniel Goleman
Inteligencia Emocional

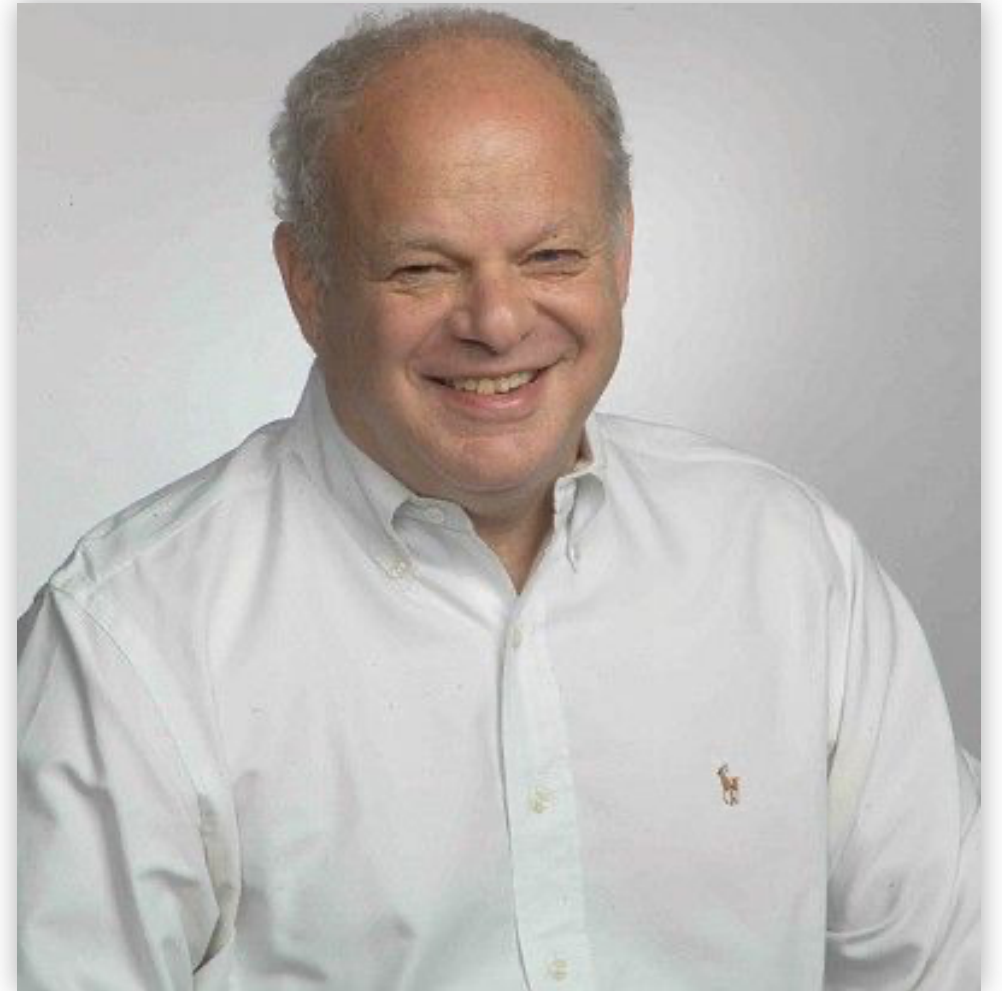


*La empatía siempre
entraña un acto
de autoconciencia.*

D. Goleman

PERSPECTIVA HISTÓRICA...BREVE RESEÑA

- 1995, Martin Seligman, profesor de la Universidad de Pensilvania y antiguo Director de la Asociación Americana de Psicología.
- Se le reconoce como el padre de la Psicología Positiva
- Instituto VIA
- Vida placentera, buena y significativa.

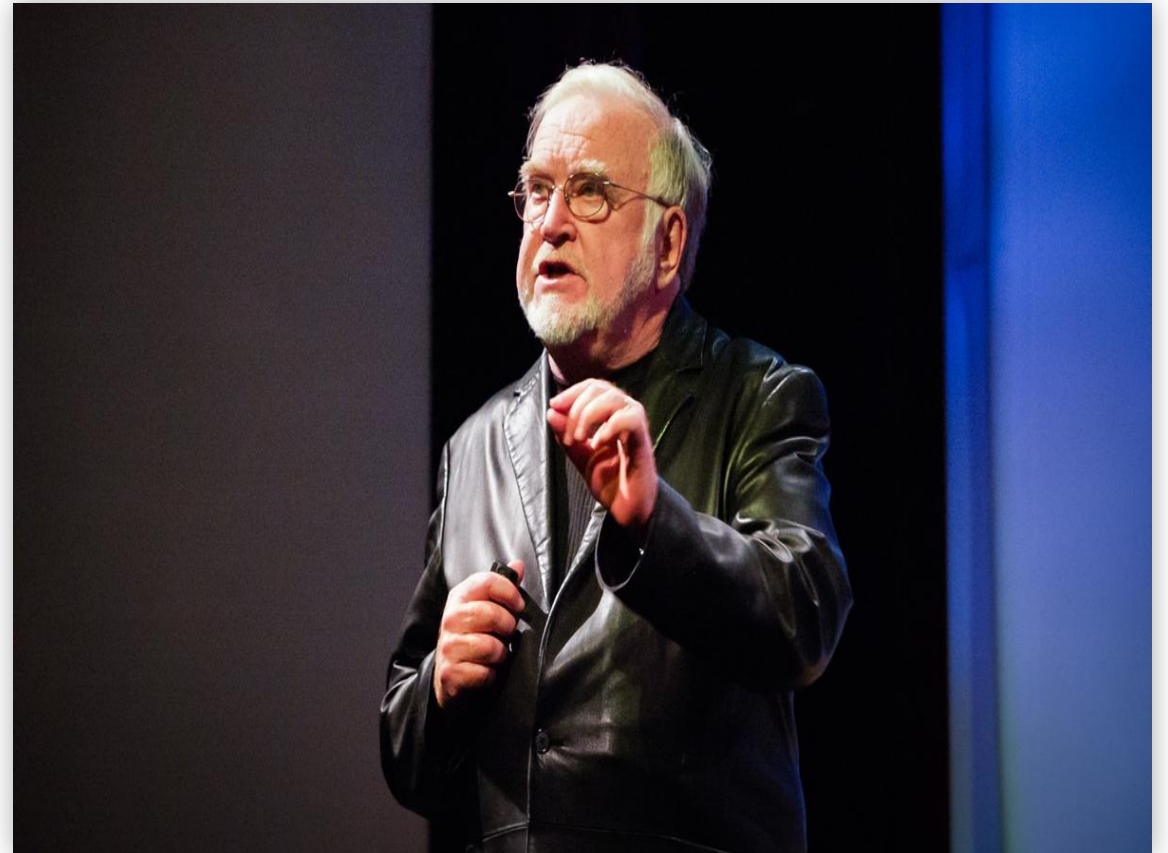


- “La misión de la Psicología Positiva no es decir a las personas que deben ser optimistas, o espirituales, o amables, o estar de buen humor; sino describir las consecuencias de tales rasgos. Lo que cada uno haga con esa información dependerá de sus propios valores y objetivos.”



PERSPECTIVA HISTÓRICA...BREVE RESEÑA

- 1996, Mihaly Csikszentmihalyi, quién fué director del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago.
- El investigador más reconocido en Psicología Positiva
- Estado de “Flujo”





PERSPECTIVA HISTÓRICA...BREVE RESEÑA

- 2014, Fred Luthans
Capital Psicológico



- 2014, Psicoespiritualidad, término aplicado al uso de la psicología transpersonal para ayudar al individuo a conectarse con su ser esencial o espiritual.
- Psicología transpersonal (Jung) : el plano espiritual de la experiencia humana.



II. SE DEFINE COMO....

- El estudio de las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas.
- Desde el enfoque patogénico al enfoque salugénico.



III. PROACTIVIDAD

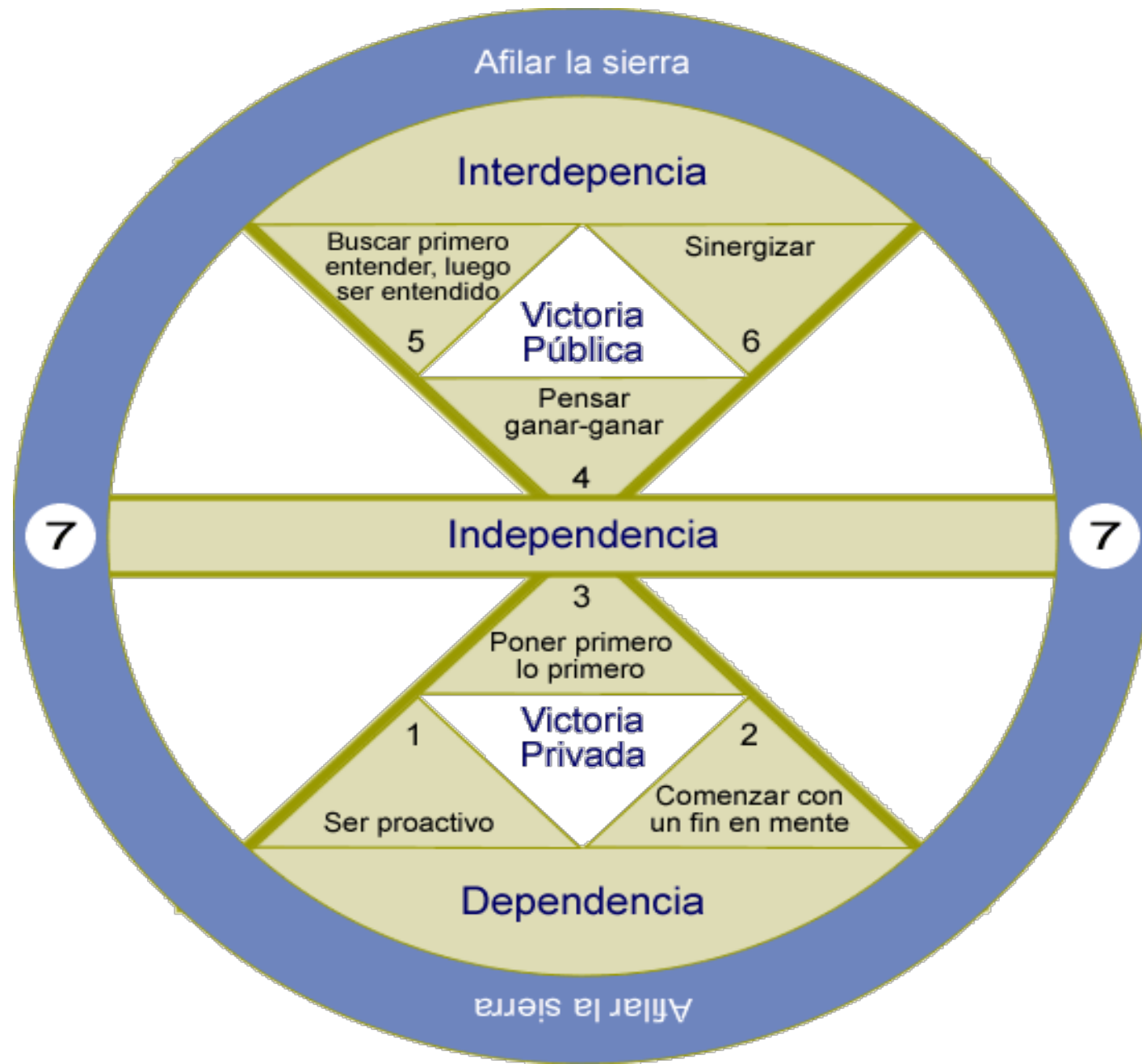
- Libertad para poder **escoger** nuestra respuesta a los estímulos del medio ambiente.
- Nos faculta para responder (**responsabilidad**) de acuerdo con nuestros **principios y valores**.



Modelo proactivo

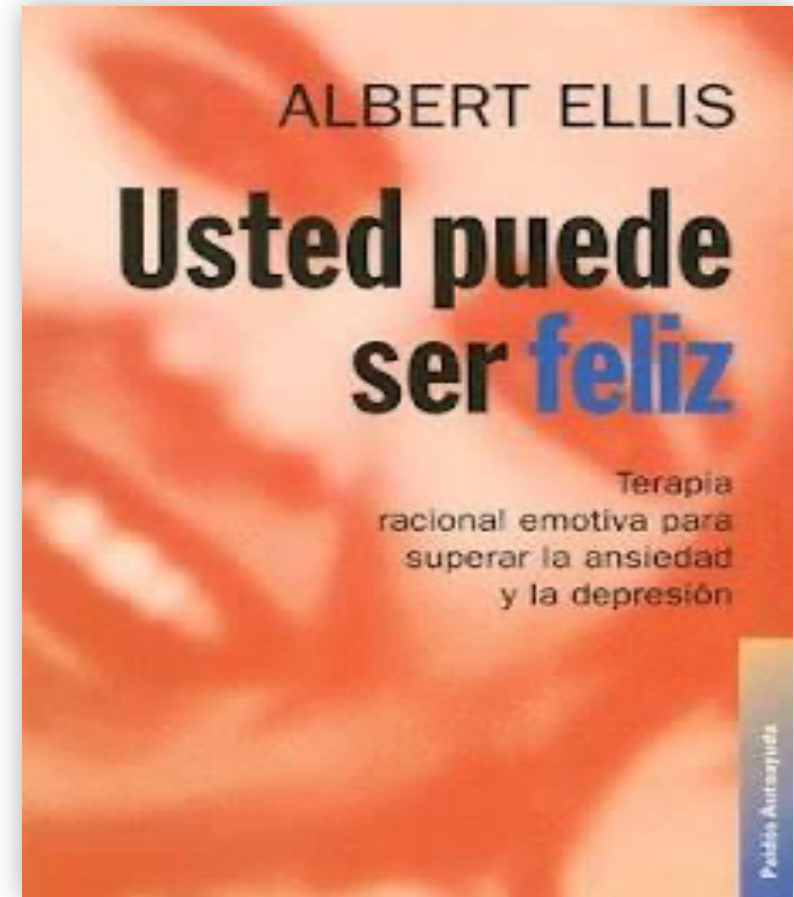






DINÁMICA TREC

- 1. Emoción e intensidad
- 2. Causa
- 3. Pensamiento irracional
- 4. Pensamiento racional
- 5. Nueva emoción e intensidad
- Nueva conducta





IV. RESILIENCIA

- Resiliencia es, desde el punto de vista psicológico reanimarse, volver a empezar, ir hacia adelante después de haber vivido una experiencia traumática.

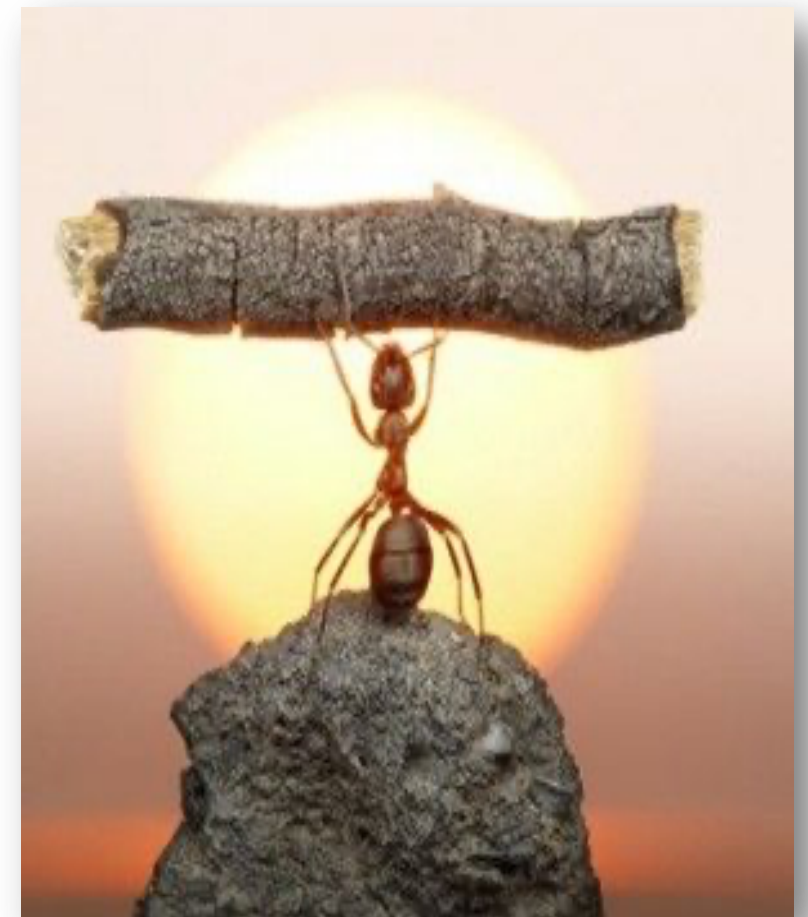


- La Resiliencia se sitúa en diversos escenarios: desde el individuo en los distintos momentos de su vida hasta la condición de todo un pueblo , a veces tiene un carácter heroico o extraordinario y otras se inscribe en la cotidianidad de la existencia. **Nelson Mandela**



RESILIENCIA IMPLICA SUPERAR...

- Traumas físicos
- Traumas transgeneracionales
- Traumas familiares
- Traumas vitales
- Traumas sociales



- No se retorna a lo que se era, sino es una lenta metamorfosis que puede iniciar con la incredulidad de la superación.



V. INTELIGENCIA EMOCIONAL

“ La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos
y los ajenos, de motivarnos
y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos
y en nuestras relaciones”.

Daniel Goleman (1998)



AUTOCONOCIMIENTO

MOTIVACIÓN PERSONAL

AUTODISCIPLINA

EMPATÍA

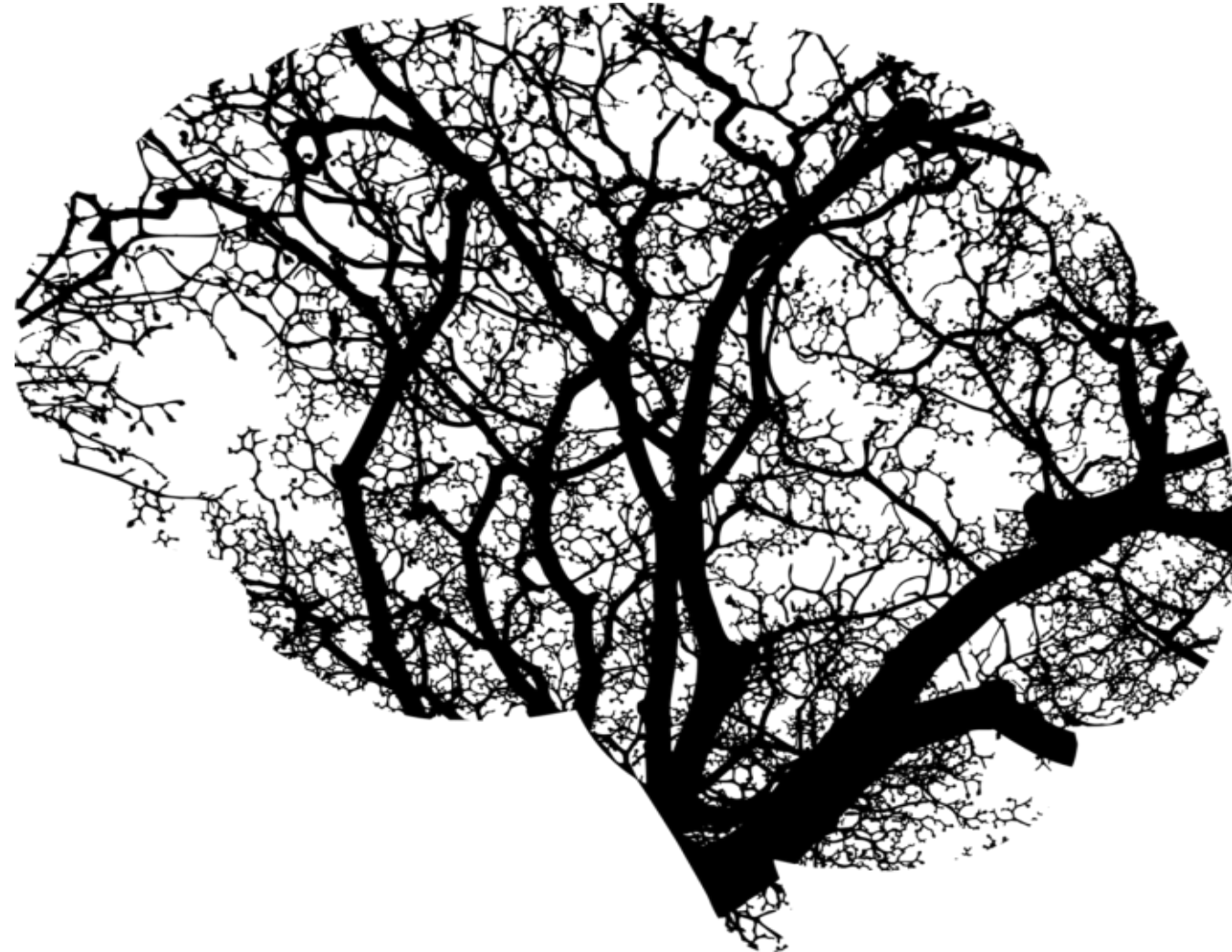
HABILIDADES SOCIALES (LIDERAZGO)

AUTOACTUALIZACIÓN

ÉTICA

COMPONENTE CEREBRAL

- NEUROPLASTICIDAD CEREBRAL
- NEURONAS ESPEJO
- DOS CEREBROS
- QUÍMICA CEREBRAL
- FLUJO

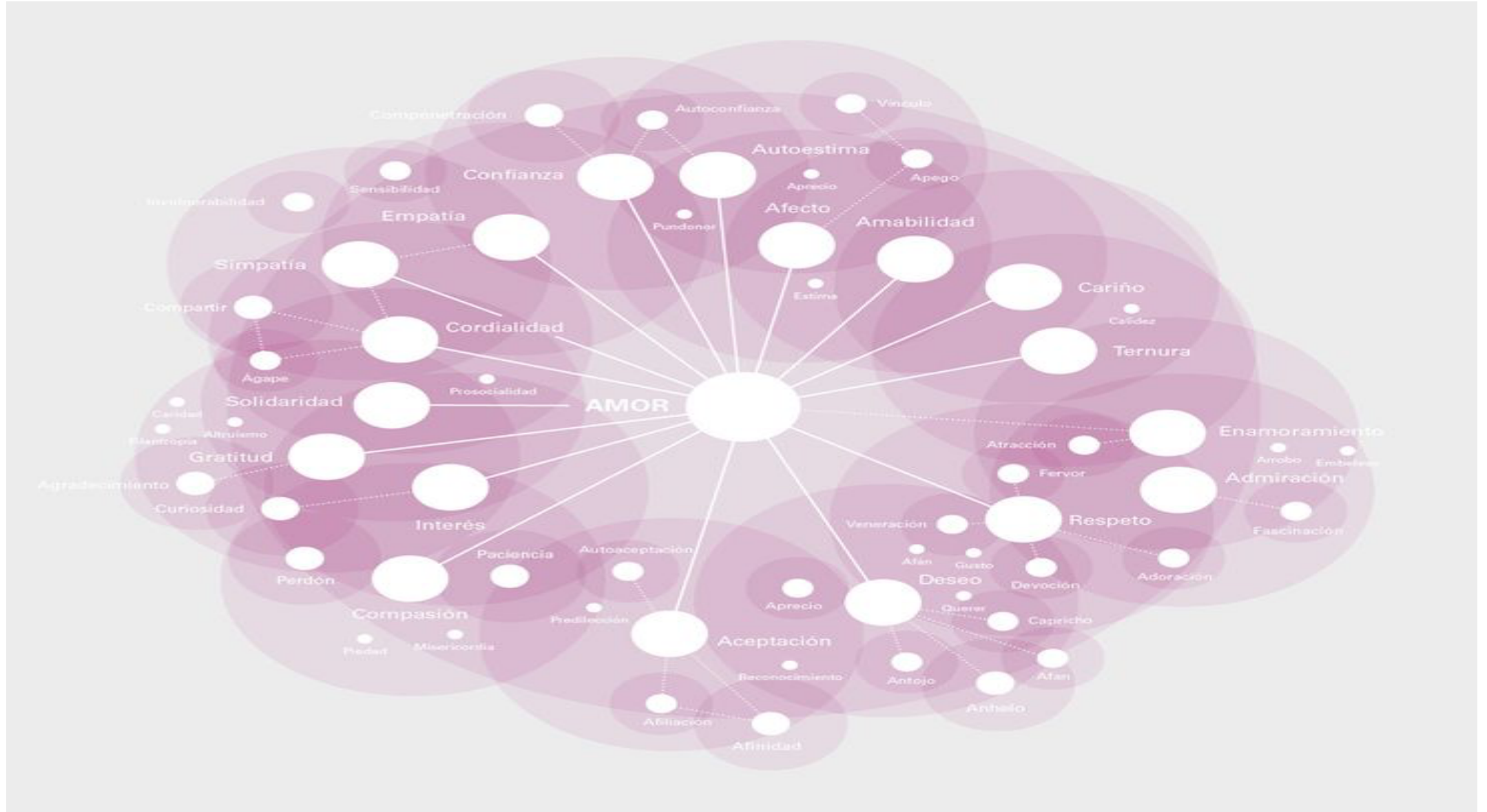


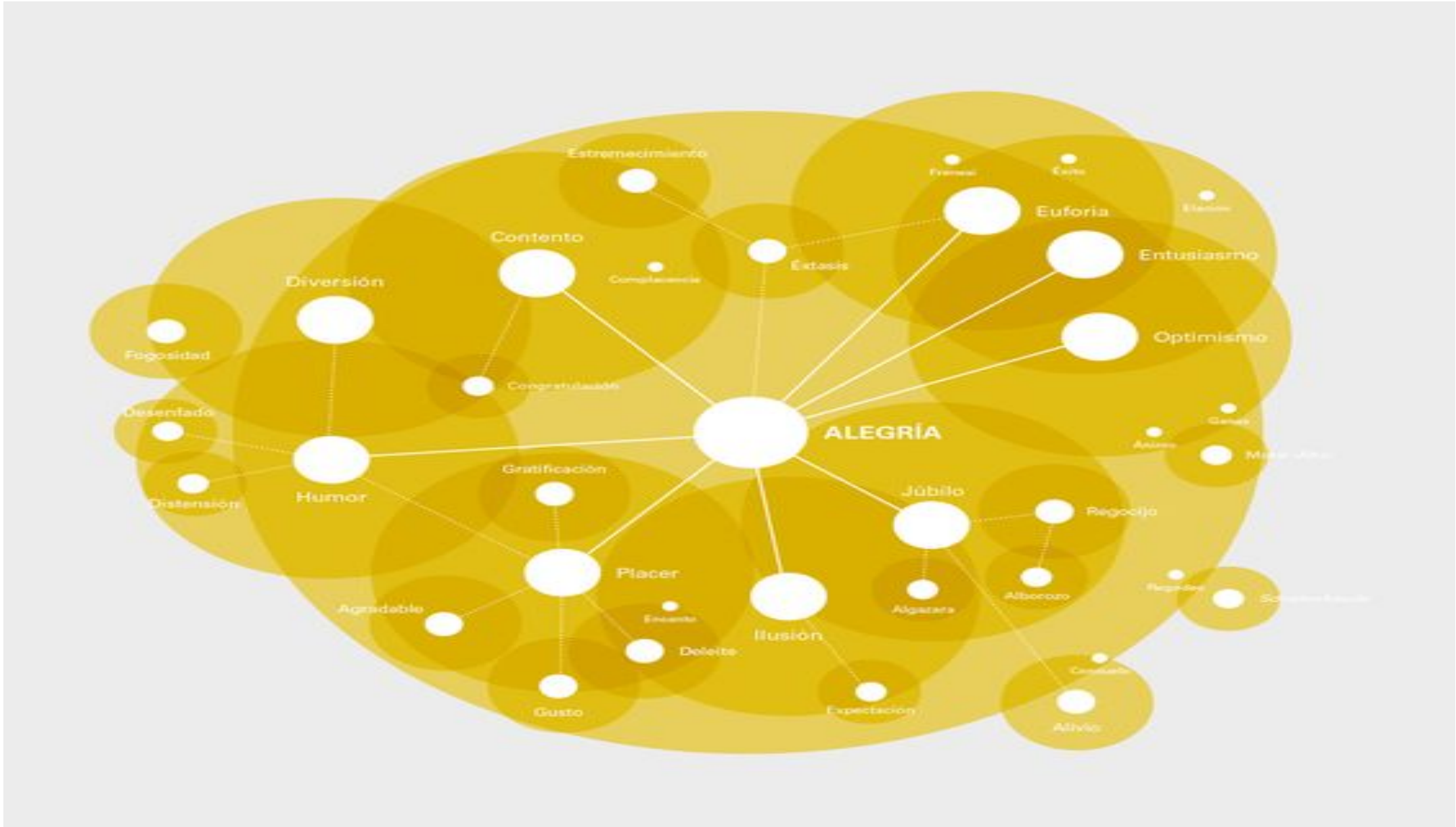
INTELIGENCIA INTRAPERSONAL AUTOCONOCIMIENTO

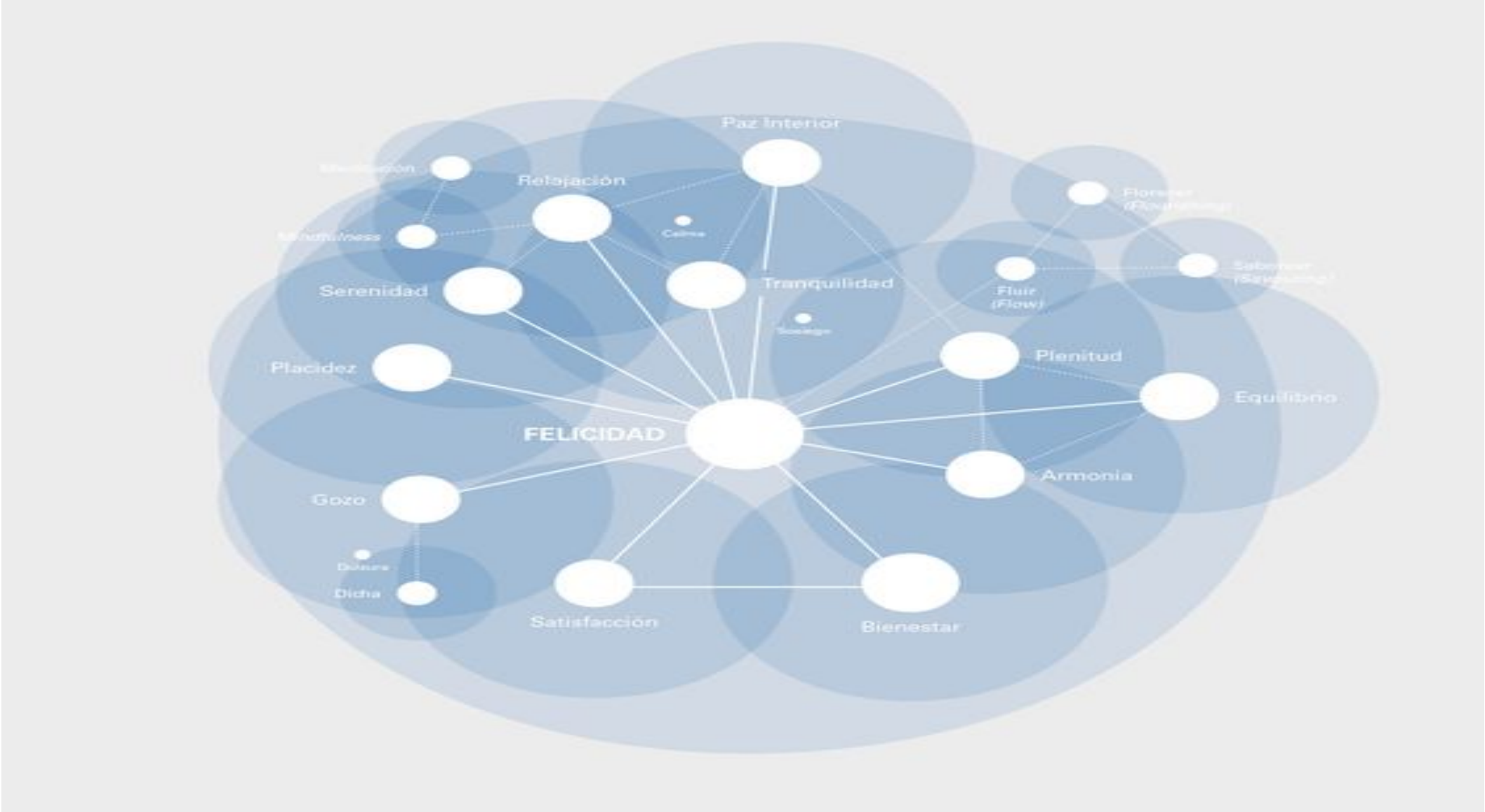
- CONCIENCIA EMOCIONAL
- AUTOEVALUACIÓN PRECISA
- CONFIANZA EN SÍ MISMO

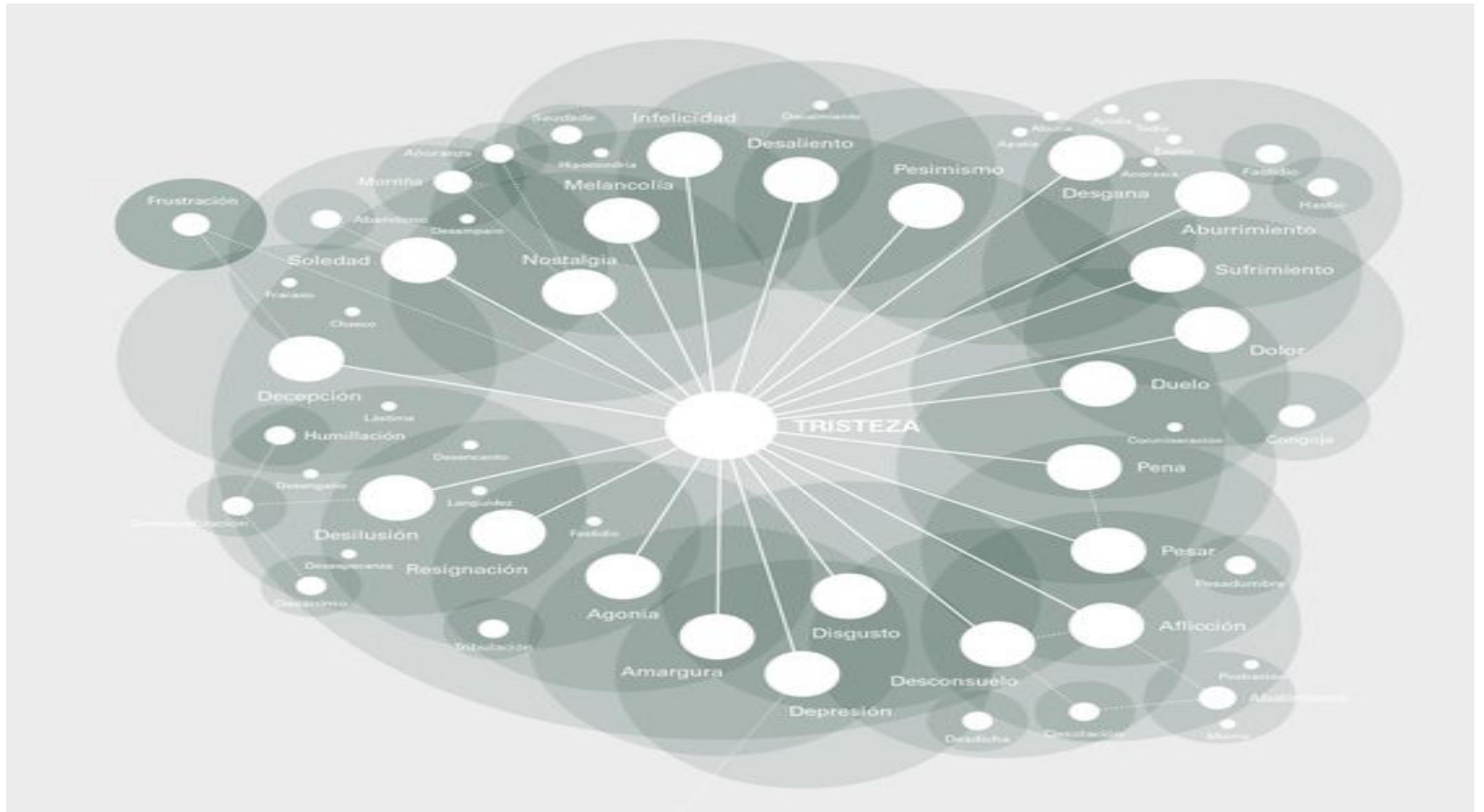


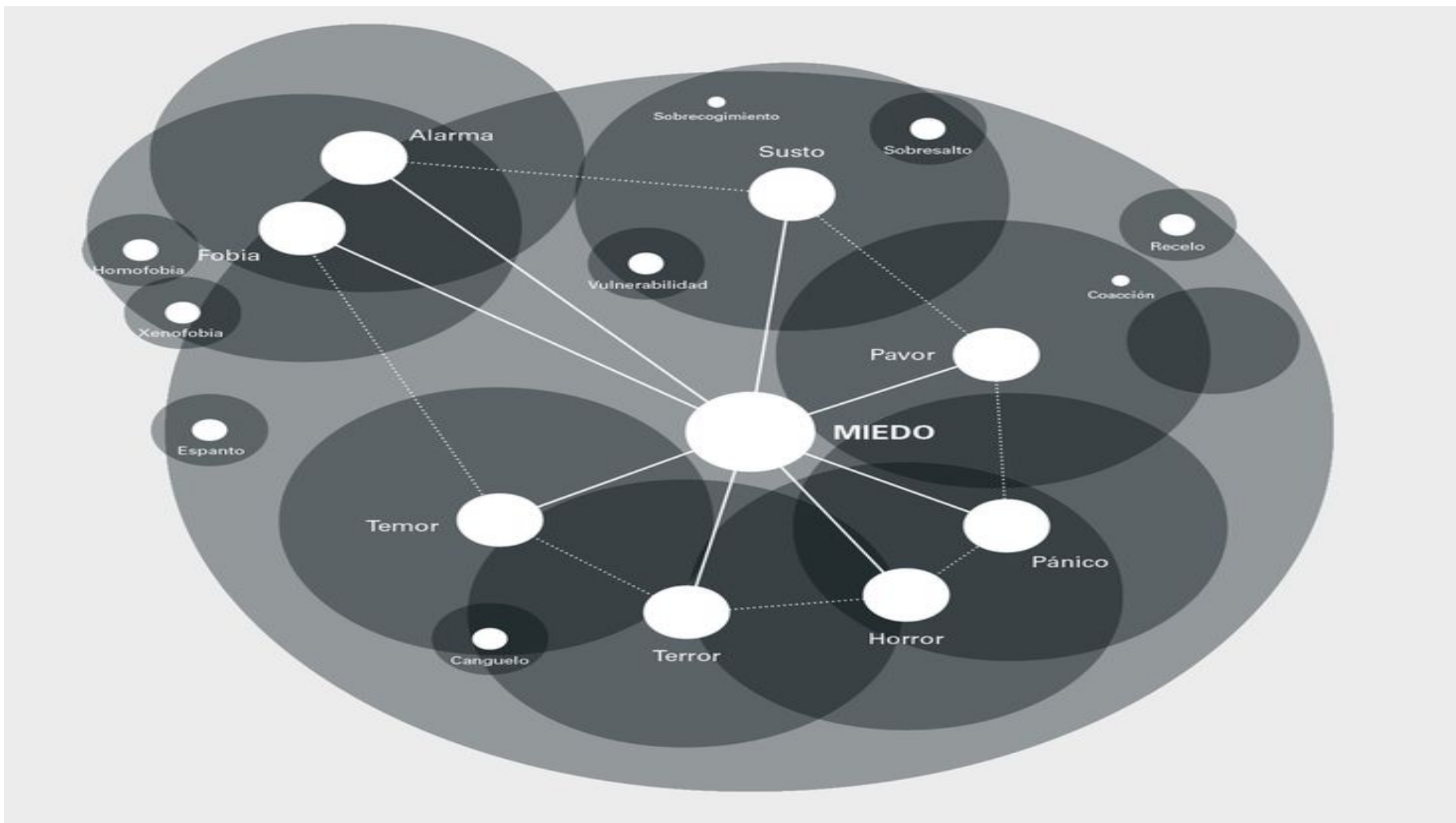
TESTS PSICOLÓGICOS











INTELIGENCIA INTRAPERSONAL AUTOMOTIVACIÓN

- AFÁN DE TRIUNFO
- COMPROMISO
- INICIATIVA
- OPTIMISMO



DINÁMICA FÓRMULA MOTIVACIONAL

$$M = C X E - T X F$$



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL AUTOCONTROL

- AUTODOMINIO
- CONFIABILIDAD
- ESCRUPULOSIDAD
- ADAPTABILIDAD
- INNOVACIÓN



CECILIA KIRBY



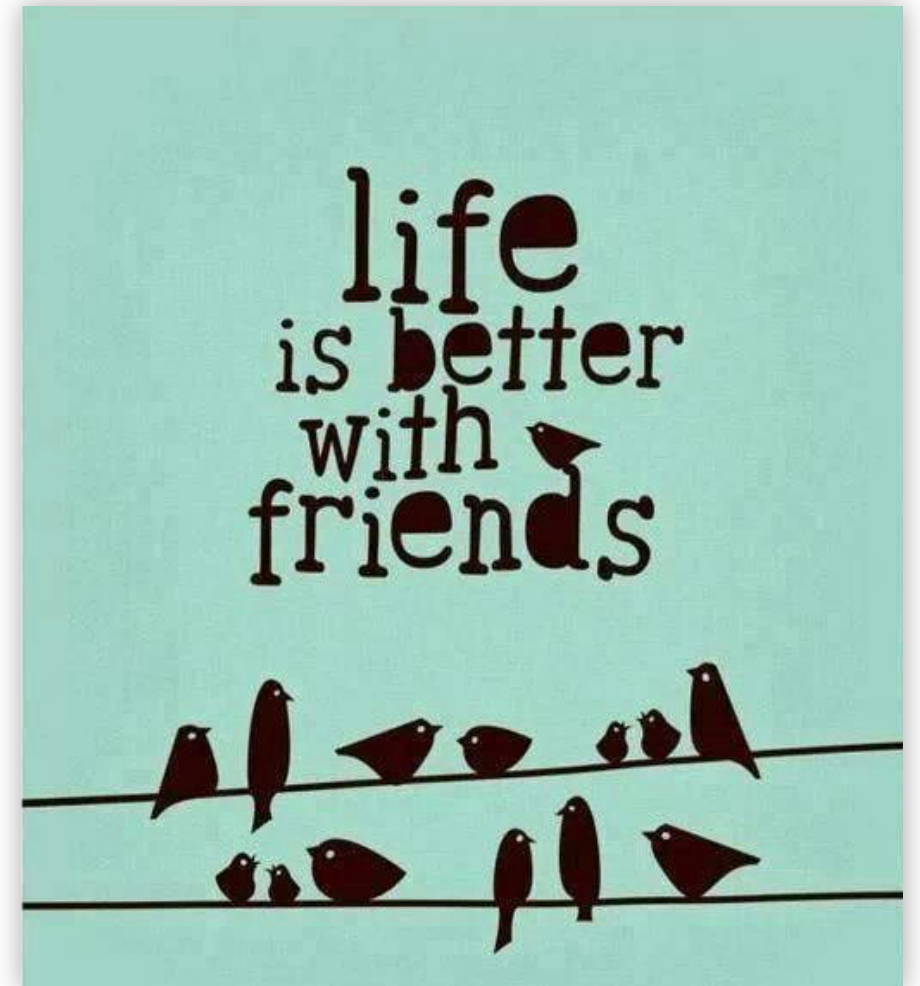
EMPATÍA



La facultad de identificarse con el otro, de ponerse en su lugar y percibir lo que siente...



- COMPRENDER A LOS DEMÁS
- AYUDAR A LOS DEMÁS A DESARROLLARSE
- ORIENTACIÓN HACIA EL SERVICIO
- APROVECHAR LA DIVERSIDAD
- CONCIENCIA POLÍTICA



INTELIGENCIA INTERPERSONAL HABILIDADES SOCIALES

- INFLUENCIA
- COMUNICACIÓN
- MANEJO DE CONFLICTOS
- LIDERAZGO
- CATALIZADOR DE CAMBIOS
- CREAR LAZOS
- COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN
- CAPACIDADES DE EQUIPO



CREACIÓN DE VÍNCULOS

1. Amor que se demuestra
2. Protección y lealtad
3. Valoración



VI. CAPITAL PSICOLÓGICO

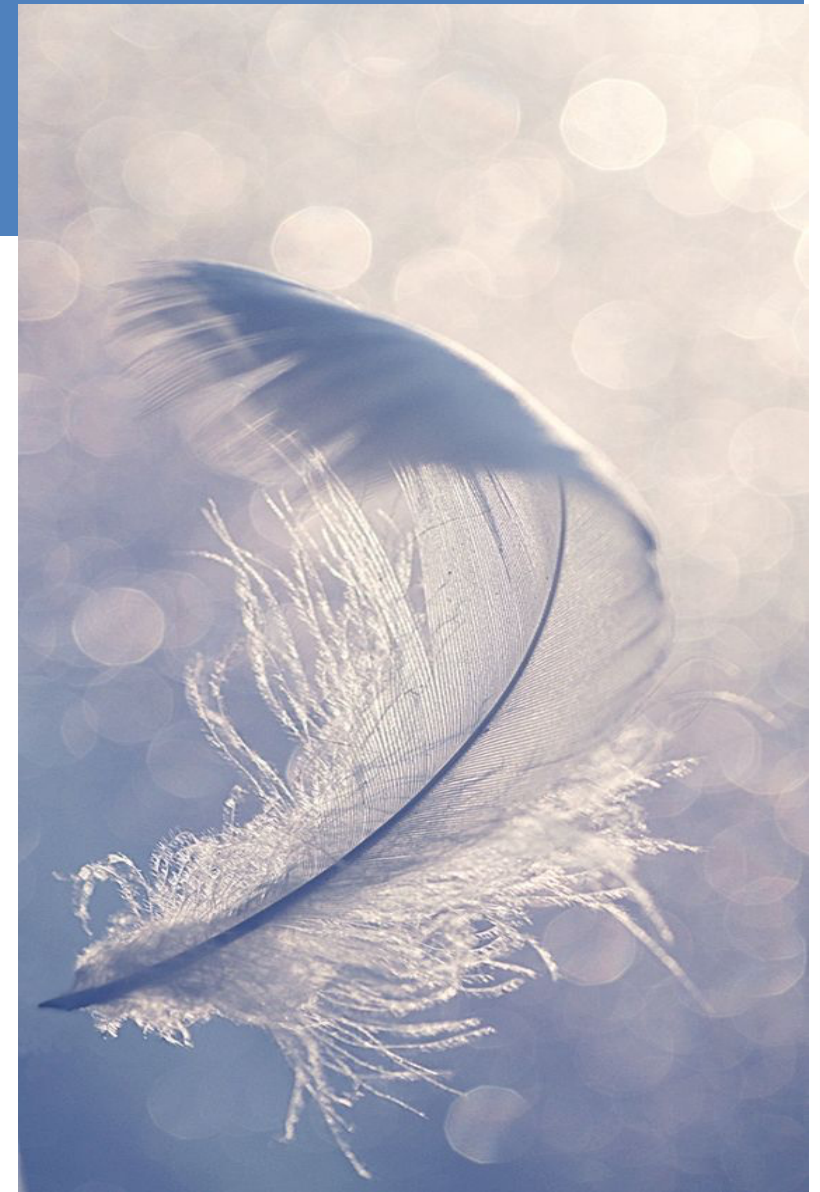
- El concepto de Capital psicológico (Luthans, 2014) es un concepto multidimensional que señala un estado emocional positivo que se integra a partir de la conjunción entre los conceptos de **Autoeficacia**, **Resiliencia**, **Optimismo** y **Esperanza**.



APLICACIONES

- Organizaciones emocionalmente responsables
- Selección, Capacitación, Promoción
- Formación en la malla curricular escolar y universitaria: autonomía. Competencia y vinculación.

¡ GRACIAS POR SU INTERÉS
Y ATENCIÓN !



ceciliakirby@hotmail.cl



CECILIA KIRBY