

# Psicología Positiva y Bienestar

**Investigadora Principal:** Ariadna De la Vega Castelo

**Composición del grupo:** Virginia Martín Romera

**Líneas de investigación:**

- 610399 Asesoramiento y orientación, otras terapias: psicología positiva.
- 610104 Psicopatología.

**Publicaciones:**

- Poster presentado en el 4º Congreso de Psicología Positiva de Madrid 20 Oct 2018: Validación de una intervención en Población General basada en la Psicología Positiva.

**Resumen de la propuesta:**

La psicología positiva es una rama dentro de la psicología que emergió a finales de 1990, cuya creación fue propuesta por Seligman. El objetivo de esta rama, es el estudio de las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como las fortalezas y virtudes humanas, desde un enfoque salutogénico (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). El concepto de salud se define por la Organización Mundial de la Salud (1986) como el mejor estado de bienestar posible que puede alcanzar un individuo, y no sólo como la ausencia de enfermedad. Por otro lado, la resiliencia se define como un sentimiento positivo de bienestar que nos permite disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor (Scottish Executive, 2005).

El objetivo de nuestro de nuestro equipo de investigación es realizar y validar intervenciones dirigidas a aumentar el bienestar de las personas, centrándonos en la promoción de la salud y la resiliencia ante la adversidad. La aportación de esta intervención radica en que no se centra en realizar un tratamiento de un trastorno o de un problema (enfoque clínico clásico), si no en dotar de estrategias de afrontamiento, destrezas y habilidades para que la vida de la persona pueda ser más satisfactoria y plena, poniendo énfasis en la prevención. Por lo tanto, este enfoque es innovador ya que no está centrado en eliminar o reducir el malestar existente, si no en empoderar y alcanzar el potencial y desarrollo personal, aumentando la resiliencia ante los problemas y previniendo la aparición de los mismos.