



# Introducción a la Psicología Positiva Aplicada

**Módulo 1: Maestro en Psicología Positiva Aplicada**

Creado y explicado por Eva Katharina Herber

# + Objetivo

Conocer las bases teóricas que son fundamentales en el día a día de la práctica de la PsiPos

Te gustaría saber....

- ¿Qué elementos se estudian en la parte académica e investigadora de la PsiPos?
- ¿Cómo ha respondido la ciencia a las tres preguntas principales sobre la felicidad?
- ¿Cómo convertir esa teoría en la práctica de la PsiPos en diferentes ámbitos?

# + Cambio de paradigma

Ofrecer una nueva mirada más constructiva

¿Porqué estoy tan mal?  
¿Cómo puedo eliminar las  
fuentes de mi malestar?

- Trastorno de pánico con agorafobia

¿En qué encuentro  
satisfacción? ¿Cuáles son  
mis fuentes de bienestar?  
¿Cómo puedo activarlo?



# + Contenidos

## Módulo 1 Maestro en Psicología Positiva Aplicada

### Definiciones

- Qué es y qué no es la PsiPos



### Autores

- Conceptos y autores más importantes



### Aplicación práctica

- Integración con los pilares del Bienestar

# Definiciones

## 1/3

### + “El estudio científico del funcionamiento óptimo”.

Por: Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihaly y Haidt (1999)

Lo que significa que:

- usa el método científico.
- estudia los elementos que permiten vivir una vida “funcional” y “óptima”
- no estudia las fuentes del malestar.



Esto es una DEMO

Para poder ver el resto del contenido  
hay que estar logueado como alumno

+