

Bienestar Subjetivo y Florecimiento Humano

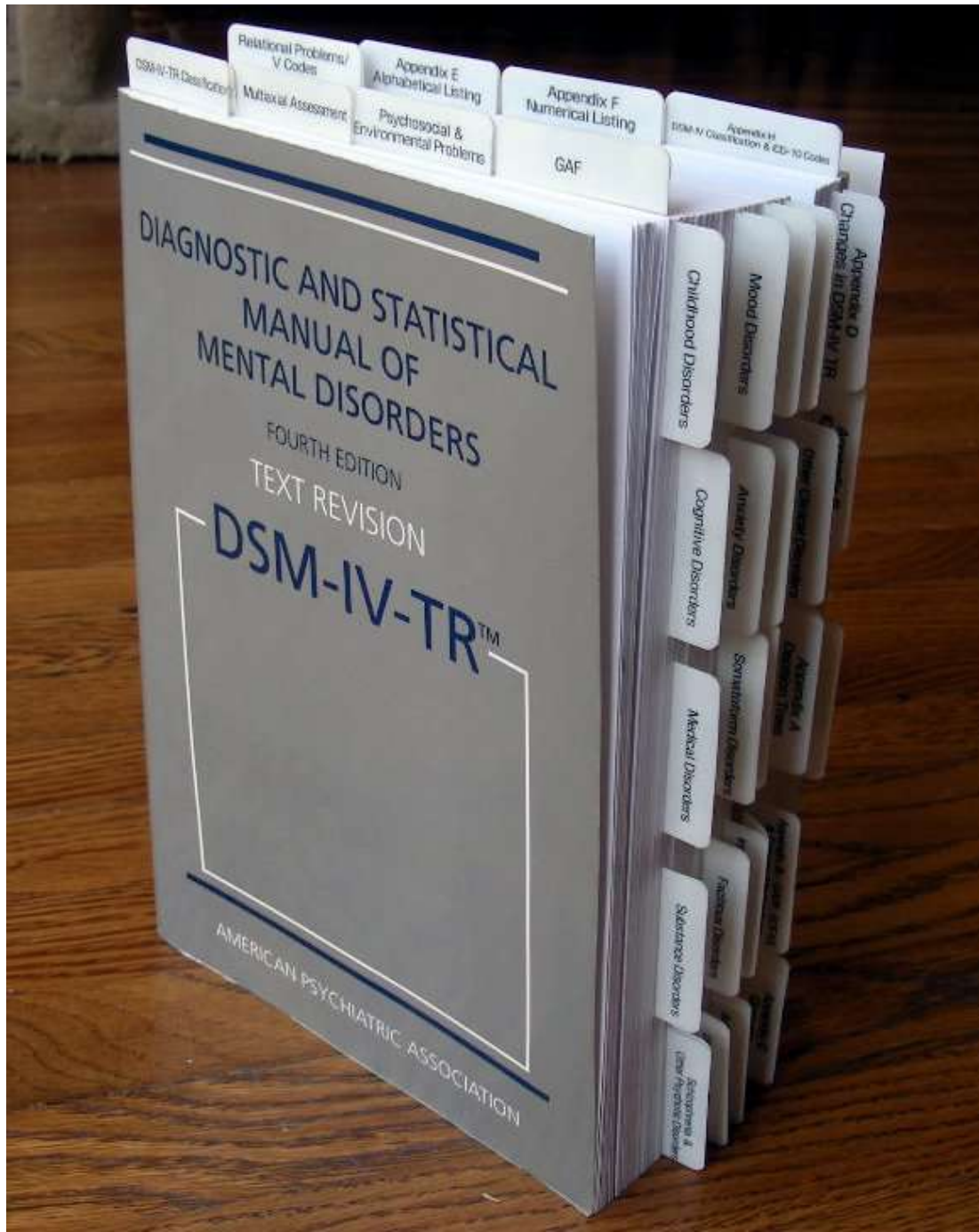


Dra. Margarita Tarragona
Universidad Iberoamericana

www.positivamente.com.mx

Estudio científico de

- Funcionamiento óptimo
- Salud psicológica
- Lo que funciona bien
- Lo que hace que la vida valga la pena
- La felicidad y el bienestar



DIAGNOSTIC AND STATISTICAL
MANUAL OF
MENTAL DISORDERS

FOURTH EDITION
TEXT REVISION

DSM-IV-TR™

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

- DSM-IV-TR Classification
- Relational Problems/
V Codes
- Mutual Assessment
- Appendix E
Alphabetical Listing
- Psychosocial &
Environmental Problems
- Appendix F
Numerical Listing
- GAF
- Appendix H
DSM-IV Classification & ICD-10 Codes
- Appendix D
Changes in DSM-IV-TR
- Childhood Disorders
- Mood Disorders
- Cognitive Disorders
- Medical Disorders
- Schizophrenia Spectrum Disorders
- Substance-Related Disorders
- Appendix A
- Appendix B
- Appendix C
- Appendix G
- Appendix I
- Appendix J
- Appendix K
- Appendix L
- Appendix M
- Appendix N
- Appendix O
- Appendix P
- Appendix Q
- Appendix R
- Appendix S
- Appendix T
- Appendix U
- Appendix V
- Appendix W
- Appendix X
- Appendix Y
- Appendix Z
- Appendix AA
- Appendix AB
- Appendix AC
- Appendix AD
- Appendix AE
- Appendix AF
- Appendix AG
- Appendix AH
- Appendix AI
- Appendix AJ
- Appendix AK
- Appendix AL
- Appendix AM
- Appendix AN
- Appendix AO
- Appendix AP
- Appendix AQ
- Appendix AR
- Appendix AS
- Appendix AT
- Appendix AU
- Appendix AV
- Appendix AW
- Appendix AX
- Appendix AY
- Appendix AZ
- Appendix BA
- Appendix BB
- Appendix BC
- Appendix BD
- Appendix BE
- Appendix BF
- Appendix BG
- Appendix BH
- Appendix BI
- Appendix BJ
- Appendix BK
- Appendix BL
- Appendix BM
- Appendix BN
- Appendix BO
- Appendix BP
- Appendix BQ
- Appendix BR
- Appendix BS
- Appendix BT
- Appendix BU
- Appendix BV
- Appendix BV
- Appendix BW
- Appendix BX
- Appendix BY
- Appendix BZ
- Appendix CA
- Appendix CB
- Appendix CC
- Appendix CD
- Appendix CE
- Appendix CF
- Appendix CG
- Appendix CH
- Appendix CI
- Appendix CJ
- Appendix CK
- Appendix CL
- Appendix CM
- Appendix CN
- Appendix CO
- Appendix CP
- Appendix CQ
- Appendix CR
- Appendix CS
- Appendix CT
- Appendix CU
- Appendix CV
- Appendix CV
- Appendix CW
- Appendix CX
- Appendix CY
- Appendix CZ
- Appendix DA
- Appendix DB
- Appendix DC
- Appendix DD
- Appendix DE
- Appendix DF
- Appendix DG
- Appendix DH
- Appendix DI
- Appendix DJ
- Appendix DK
- Appendix DL
- Appendix DM
- Appendix DN
- Appendix DO
- Appendix DP
- Appendix DQ
- Appendix DR
- Appendix DS
- Appendix DT
- Appendix DU
- Appendix DV
- Appendix DV
- Appendix DW
- Appendix DX
- Appendix DY
- Appendix DZ
- Appendix EA
- Appendix EB
- Appendix EC
- Appendix ED
- Appendix EE
- Appendix EF
- Appendix EG
- Appendix EH
- Appendix EI
- Appendix EJ
- Appendix EK
- Appendix EL
- Appendix EM
- Appendix EN
- Appendix EO
- Appendix EP
- Appendix EQ
- Appendix ER
- Appendix ES
- Appendix ET
- Appendix EU
- Appendix EV
- Appendix EV
- Appendix EW
- Appendix EX
- Appendix EY
- Appendix EZ
- Appendix FA
- Appendix FB
- Appendix FC
- Appendix FD
- Appendix FE
- Appendix FF
- Appendix FG
- Appendix FH
- Appendix FI
- Appendix FJ
- Appendix FK
- Appendix FL
- Appendix FM
- Appendix FN
- Appendix FO
- Appendix FP
- Appendix FQ
- Appendix FR
- Appendix FS
- Appendix FT
- Appendix FU
- Appendix FV
- Appendix FV
- Appendix FW
- Appendix FX
- Appendix FY
- Appendix FZ
- Appendix GA
- Appendix GB
- Appendix GC
- Appendix GD
- Appendix GE
- Appendix GF
- Appendix GG
- Appendix GH
- Appendix GI
- Appendix GJ
- Appendix GK
- Appendix GL
- Appendix GM
- Appendix GN
- Appendix GO
- Appendix GP
- Appendix GQ
- Appendix GR
- Appendix GS
- Appendix GT
- Appendix GU
- Appendix GV
- Appendix GV
- Appendix GW
- Appendix GX
- Appendix GY
- Appendix GZ
- Appendix HA
- Appendix HB
- Appendix HC
- Appendix HD
- Appendix HE
- Appendix HF
- Appendix HG
- Appendix HH
- Appendix HI
- Appendix HJ
- Appendix HK
- Appendix HL
- Appendix HM
- Appendix HN
- Appendix HO
- Appendix HP
- Appendix HQ
- Appendix HR
- Appendix HS
- Appendix HT
- Appendix HU
- Appendix HV
- Appendix HV
- Appendix HW
- Appendix HX
- Appendix HY
- Appendix HZ
- Appendix IA
- Appendix IB
- Appendix IC
- Appendix ID
- Appendix IE
- Appendix IF
- Appendix IG
- Appendix IH
- Appendix II
- Appendix IJ
- Appendix IK
- Appendix IL
- Appendix IM
- Appendix IN
- Appendix IO
- Appendix IP
- Appendix IQ
- Appendix IR
- Appendix IS
- Appendix IT
- Appendix IU
- Appendix IV
- Appendix IV
- Appendix IW
- Appendix IX
- Appendix IY
- Appendix IZ
- Appendix JA
- Appendix JB
- Appendix JC
- Appendix JD
- Appendix JE
- Appendix JF
- Appendix JG
- Appendix JH
- Appendix JI
- Appendix JJ
- Appendix JK
- Appendix JL
- Appendix JM
- Appendix JN
- Appendix JO
- Appendix JP
- Appendix JQ
- Appendix JR
- Appendix JS
- Appendix JT
- Appendix JU
- Appendix JV
- Appendix JV
- Appendix JW
- Appendix JX
- Appendix JY
- Appendix JZ
- Appendix KA
- Appendix KB
- Appendix KC
- Appendix KD
- Appendix KE
- Appendix KF
- Appendix KG
- Appendix KH
- Appendix KI
- Appendix KJ
- Appendix KK
- Appendix KL
- Appendix KM
- Appendix KN
- Appendix KO
- Appendix KP
- Appendix KQ
- Appendix KR
- Appendix KS
- Appendix KT
- Appendix KU
- Appendix KV
- Appendix KV
- Appendix KW
- Appendix KX
- Appendix KY
- Appendix KZ
- Appendix LA
- Appendix LB
- Appendix LC
- Appendix LD
- Appendix LE
- Appendix LF
- Appendix LG
- Appendix LH
- Appendix LI
- Appendix LJ
- Appendix LK
- Appendix LL
- Appendix LM
- Appendix LN
- Appendix LO
- Appendix LP
- Appendix LQ
- Appendix LR
- Appendix LS
- Appendix LT
- Appendix LU
- Appendix LV
- Appendix LV
- Appendix LW
- Appendix LX
- Appendix LY
- Appendix LZ
- Appendix MA
- Appendix MB
- Appendix MC
- Appendix MD
- Appendix ME
- Appendix MF
- Appendix MG
- Appendix MH
- Appendix MI
- Appendix MJ
- Appendix MK
- Appendix ML
- Appendix MM
- Appendix MN
- Appendix MO
- Appendix MP
- Appendix MQ
- Appendix MR
- Appendix MS
- Appendix MT
- Appendix MU
- Appendix MV
- Appendix MV
- Appendix MW
- Appendix MX
- Appendix MY
- Appendix MZ
- Appendix NA
- Appendix NB
- Appendix NC
- Appendix ND
- Appendix NE
- Appendix NF
- Appendix NG
- Appendix NH
- Appendix NI
- Appendix NJ
- Appendix NK
- Appendix NL
- Appendix NM
- Appendix NN
- Appendix NO
- Appendix NP
- Appendix NQ
- Appendix NR
- Appendix NS
- Appendix NT
- Appendix NU
- Appendix NV
- Appendix NV
- Appendix NW
- Appendix NX
- Appendix NY
- Appendix NZ
- Appendix OA
- Appendix OB
- Appendix OC
- Appendix OD
- Appendix OE
- Appendix OF
- Appendix OG
- Appendix OH
- Appendix OI
- Appendix OJ
- Appendix OK
- Appendix OL
- Appendix OM
- Appendix ON
- Appendix OO
- Appendix OP
- Appendix OQ
- Appendix OR
- Appendix OS
- Appendix OT
- Appendix OU
- Appendix OV
- Appendix OV
- Appendix OW
- Appendix OX
- Appendix OY
- Appendix OZ
- Appendix PA
- Appendix PB
- Appendix PC
- Appendix PD
- Appendix PE
- Appendix PF
- Appendix PG
- Appendix PH
- Appendix PI
- Appendix PJ
- Appendix PK
- Appendix PL
- Appendix PM
- Appendix PN
- Appendix PO
- Appendix PP
- Appendix PQ
- Appendix PR
- Appendix PS
- Appendix PT
- Appendix PU
- Appendix PV
- Appendix PV
- Appendix PW
- Appendix PX
- Appendix PY
- Appendix PZ
- Appendix QA
- Appendix QB
- Appendix QC
- Appendix QD
- Appendix QE
- Appendix QF
- Appendix QG
- Appendix QH
- Appendix QI
- Appendix QJ
- Appendix QK
- Appendix QL
- Appendix QM
- Appendix QN
- Appendix QO
- Appendix QP
- Appendix QQ
- Appendix QR
- Appendix QS
- Appendix QT
- Appendix QU
- Appendix QV
- Appendix QV
- Appendix QW
- Appendix QX
- Appendix QY
- Appendix QZ
- Appendix RA
- Appendix RB
- Appendix RC
- Appendix RD
- Appendix RE
- Appendix RF
- Appendix RG
- Appendix RH
- Appendix RI
- Appendix RJ
- Appendix RK
- Appendix RL
- Appendix RM
- Appendix RN
- Appendix RO
- Appendix RP
- Appendix RQ
- Appendix RR
- Appendix RS
- Appendix RT
- Appendix RU
- Appendix RV
- Appendix RV
- Appendix RW
- Appendix RX
- Appendix RY
- Appendix RZ
- Appendix SA
- Appendix SB
- Appendix SC
- Appendix SD
- Appendix SE
- Appendix SF
- Appendix SG
- Appendix SH
- Appendix SI
- Appendix SJ
- Appendix SK
- Appendix SL
- Appendix SM
- Appendix SN
- Appendix SO
- Appendix SP
- Appendix SQ
- Appendix SR
- Appendix SS
- Appendix ST
- Appendix SU
- Appendix SV
- Appendix SV
- Appendix SW
- Appendix SX
- Appendix SY
- Appendix SZ
- Appendix TA
- Appendix TB
- Appendix TC
- Appendix TD
- Appendix TE
- Appendix TF
- Appendix TG
- Appendix TH
- Appendix TI
- Appendix TJ
- Appendix TK
- Appendix TL
- Appendix TM
- Appendix TN
- Appendix TO
- Appendix TP
- Appendix TQ
- Appendix TR
- Appendix TS
- Appendix TT
- Appendix TU
- Appendix TV
- Appendix TV
- Appendix TW
- Appendix TX
- Appendix TY
- Appendix TZ
- Appendix UA
- Appendix UB
- Appendix UC
- Appendix UD
- Appendix UE
- Appendix UF
- Appendix UG
- Appendix UH
- Appendix UI
- Appendix UJ
- Appendix UK
- Appendix UL
- Appendix UM
- Appendix UN
- Appendix UO
- Appendix UP
- Appendix UQ
- Appendix UR
- Appendix US
- Appendix UT
- Appendix UU
- Appendix UV
- Appendix UV
- Appendix UW
- Appendix UX
- Appendix UY
- Appendix UZ
- Appendix VA
- Appendix VB
- Appendix VC
- Appendix VD
- Appendix VE
- Appendix VF
- Appendix VG
- Appendix VH
- Appendix VI
- Appendix VJ
- Appendix VK
- Appendix VL
- Appendix VM
- Appendix VN
- Appendix VO
- Appendix VP
- Appendix VQ
- Appendix VR
- Appendix VS
- Appendix VT
- Appendix VU
- Appendix VV
- Appendix VW
- Appendix VX
- Appendix VY
- Appendix VZ
- Appendix WA
- Appendix WB
- Appendix WC
- Appendix WD
- Appendix WE
- Appendix WF
- Appendix WG
- Appendix WH
- Appendix WI
- Appendix WJ
- Appendix WK
- Appendix WL
- Appendix WM
- Appendix WN
- Appendix WO
- Appendix WP
- Appendix WQ
- Appendix WR
- Appendix WS
- Appendix WT
- Appendix WU
- Appendix WV
- Appendix WV
- Appendix WW
- Appendix WX
- Appendix WY
- Appendix WZ
- Appendix XA
- Appendix XB
- Appendix XC
- Appendix XD
- Appendix XE
- Appendix XF
- Appendix XG
- Appendix XH
- Appendix XI
- Appendix XJ
- Appendix XK
- Appendix XL
- Appendix XM
- Appendix XN
- Appendix XO
- Appendix XP
- Appendix XQ
- Appendix XR
- Appendix XS
- Appendix XT
- Appendix XU
- Appendix XV
- Appendix XV
- Appendix XW
- Appendix XX
- Appendix XY
- Appendix XZ
- Appendix YA
- Appendix YB
- Appendix YC
- Appendix YD
- Appendix YE
- Appendix YF
- Appendix YG
- Appendix YH
- Appendix YI
- Appendix YJ
- Appendix YK
- Appendix YL
- Appendix YM
- Appendix YN
- Appendix YO
- Appendix YP
- Appendix YQ
- Appendix YR
- Appendix YS
- Appendix YT
- Appendix YU
- Appendix YV
- Appendix YV
- Appendix YW
- Appendix YX
- Appendix YY
- Appendix YZ
- Appendix ZA
- Appendix ZB
- Appendix ZC
- Appendix ZD
- Appendix ZE
- Appendix ZF
- Appendix ZG
- Appendix ZH
- Appendix ZI
- Appendix ZJ
- Appendix ZK
- Appendix ZL
- Appendix ZM
- Appendix ZN
- Appendix ZO
- Appendix ZP
- Appendix ZQ
- Appendix ZR
- Appendix ZS
- Appendix ZT
- Appendix ZU
- Appendix ZV
- Appendix ZV
- Appendix ZW
- Appendix ZX
- Appendix ZY
- Appendix ZZ



Encabezado por

- Martin E. Seligman
 - University of Pennsylvania
- Mihaly Csikszentmihalyi
 - U.of Chicago/Claremont University
- Edward Diener
 - University of Illinois, Urbana
- George Vaillant
 - Harvard University
- Christopher Peterson
 - University of Michigan

- Tal Ben Shahar
 - Tel Aviv
- Antonella Della Fave
 - Universidad de Milán
- Carmelo Vázquez
 - U Complutense de Madrid
- Alejandro Castro
 - Universidad de Palermo, Argentina
- Ma. Elena Garassini
 - U. Metropolitana, Venezuela

México

- Joaquina Palomar
 - UIA
- Luz de Lourdes Eguiluz, Ma. Luisa Pascencia, Francisco Robles. Andrómeda Valencia, Rocío Hernández Pozo
 - UNAM
- Alejandro Tapia
 - U de Monterrey
- Mónica González
 - UANL
- Ferrán Padrós
 - Universidad de Michoacán

- Economistas y sociólogos
 - Mariano Rojas
 - José García
 - Gerardo Leyva

Florecimiento Humano

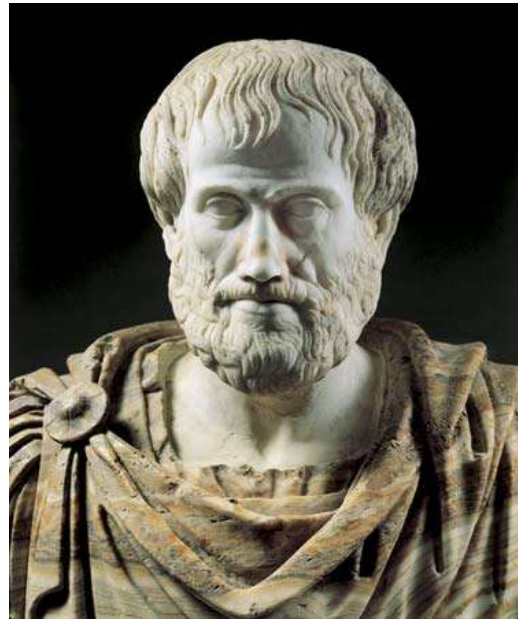
- Plenitud
- “Estado de salud mental óptima”
- Estar bien y hacer el bien



Temas de estudio

- La felicidad
- Las emociones positivas
- Gratitud
- El optimismo
- Metas y logros
- Relaciones positivas
- Resiliencia
- Fortalezas de carácter

¿Qué es la felicidad?



“Sentir gozo, estar satisfecho y vivir un estado de bienestar, combinado con una sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena” Lyubomirsky, 2008

Componentes del Bienestar (Seligman 2011)

Positivity (Positividad)

Engagement (Involucrarse)

Relationships (Relaciones)

Meaning (Significado)

Achievement (Logro)

PRISMA

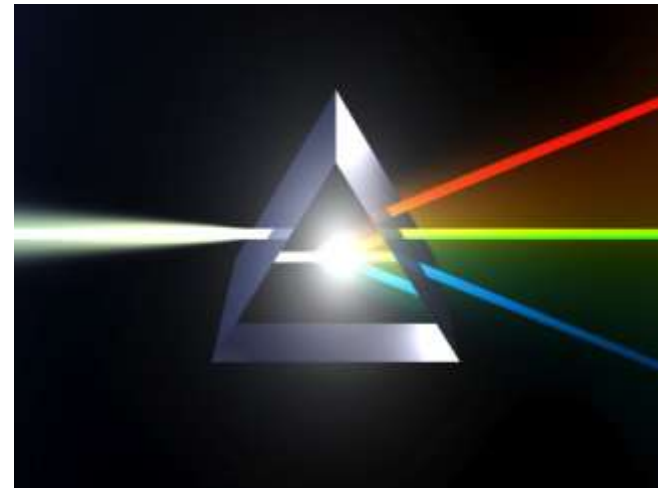
Positividad

Relaciones

Involucramiento

Significado

Metas **A**lcanzadas



10 formas de la Positividad

B. Fredrickson

- Gozo/Alegría
- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Asombro
- Amor

Emociones Positivas

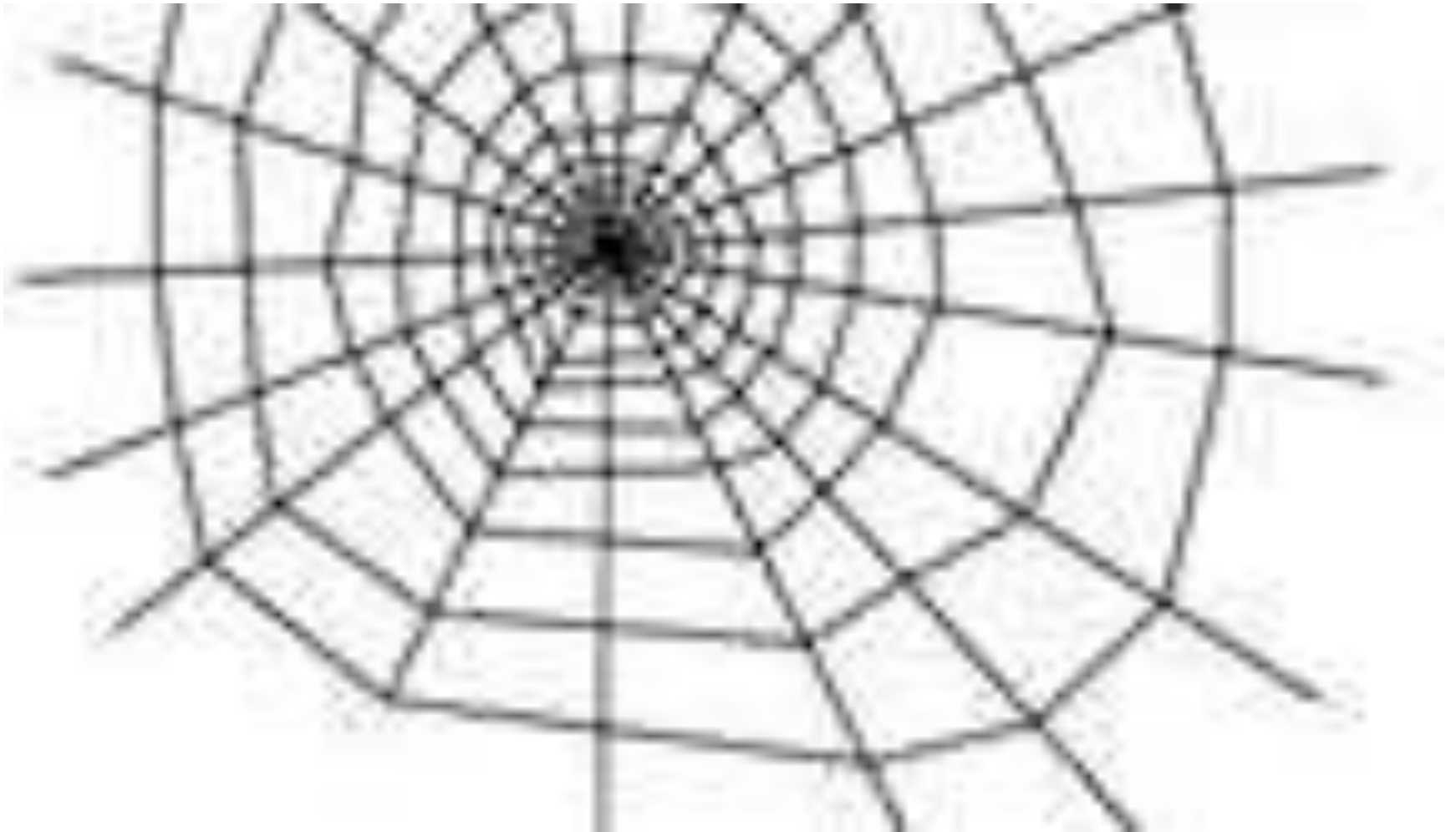
- Mayor
 - Atención
 - Memoria
 - fluidez verbal
 - apertura a al información
- Teoría de “Ampliar y Contruir”
- Barbara Fredrickson

Positividad

- Predice
- Mejores relaciones
- Éxito
- Salud
- Longevidad

- Razón: 3 a 1

Relaciones



Investigaciones

(de Maisel y Gable, 2009)

Falta de redes sociales sólidas =
riesgo de mortalidad

Fumar

Presión alta. (House, Landis y Umberson (1988))

Asociación entre lazos sociales y funcionamiento

- Cardiovascular
- Endócrino
- Inmunológico

Uchino, Cacioppo y Kiecolt (1996)

Efectos negativos

Maisel y Gable, 2009

- Perder una pareja (muerte o divorcio)
- Relaciones negativas y stress
- La CALIDAD de las relaciones también es importante
- El matrimonio se correlaciona con la felicidad solamente si es un matrimonio feliz (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001)

- Capitalización: compartir eventos positivos con otros
- John Gottman:
- 5 a 1

Christopher Peterson

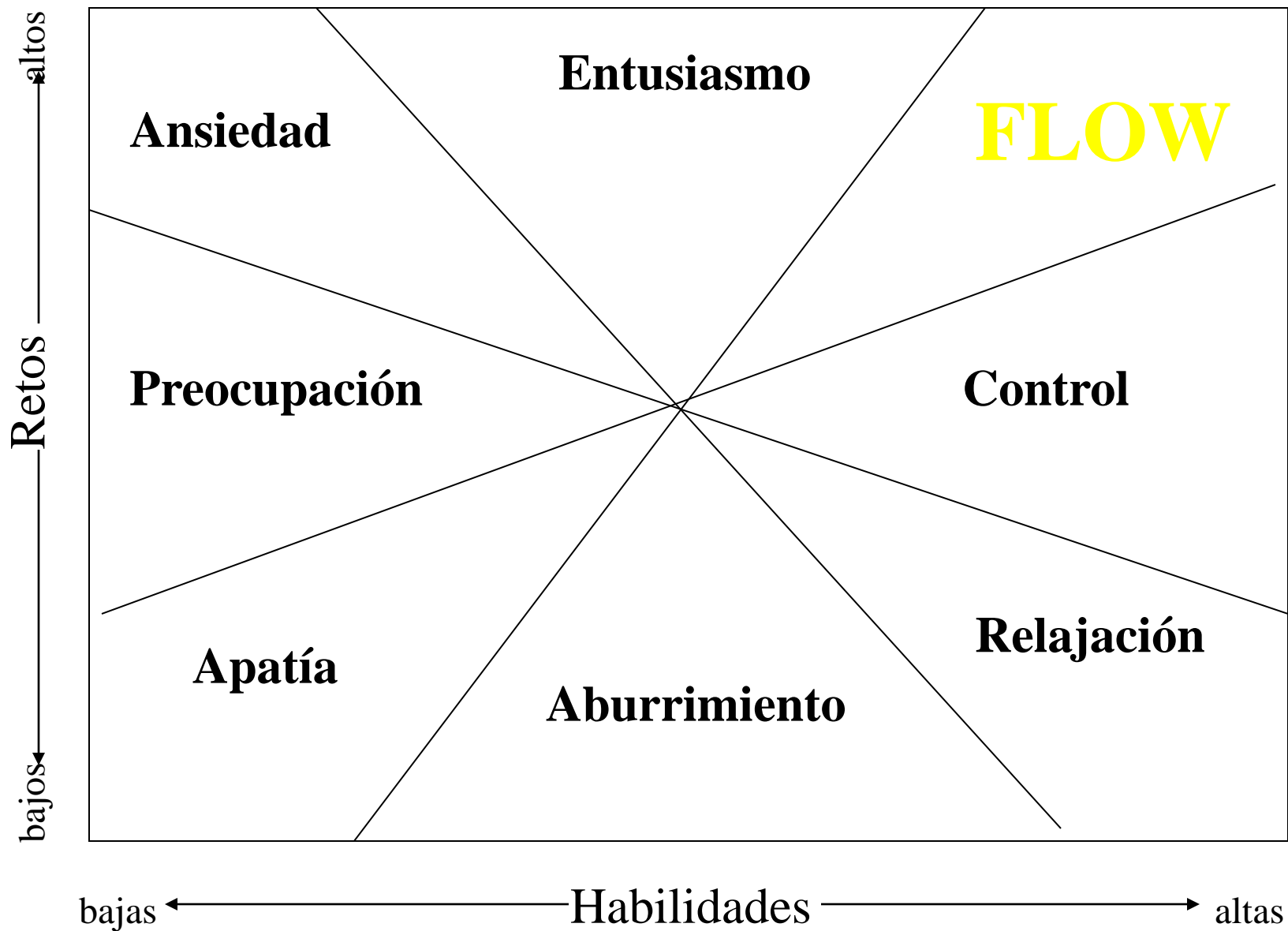
- “Los demás importan”



Experiencia Óptima: Fluir

- ¿Hay veces en las que están haciendo algo y...
- Pierden la noción del tiempo
- Están totalmente concentrados en lo que hacen
- No se están juzgando en el proceso

- Actividad Importante
- Meta clara
- Equilibrio entre reto y habilidad
- Concentración



Significado

- Conectarnos con algo más grande
- “Quien tiene un ‘porqué’ para vivir, encontrará casi siempre el ‘cómo’”

_ Nietzsche

Mc Knight y Kashdan, 2009

- Voluntarios tasa de mortalidad 60% menor que los no voluntarios
- Quienes dan apoyo social, mortalidad 50% menor que quienes no dan o reciben apoyo
- Hipertensos con mascotas viven tiene la presión más baja y viven más
- La gente que acude a servicios religiosos con frecuencia vive más que los que no van nunca o van poco.

Propósito en la vida

- Fuerte predictor de la salud mental, física y la longevidad.
- Central para las narrativas de vida de las personas
- Organiza nuestras metas, regula nuestra conducta y provee un sentido a nuestra vida.

Metas

- “ikigai”



- Establecer metas
- Aumenta la probabilidad de éxito
- Da significado

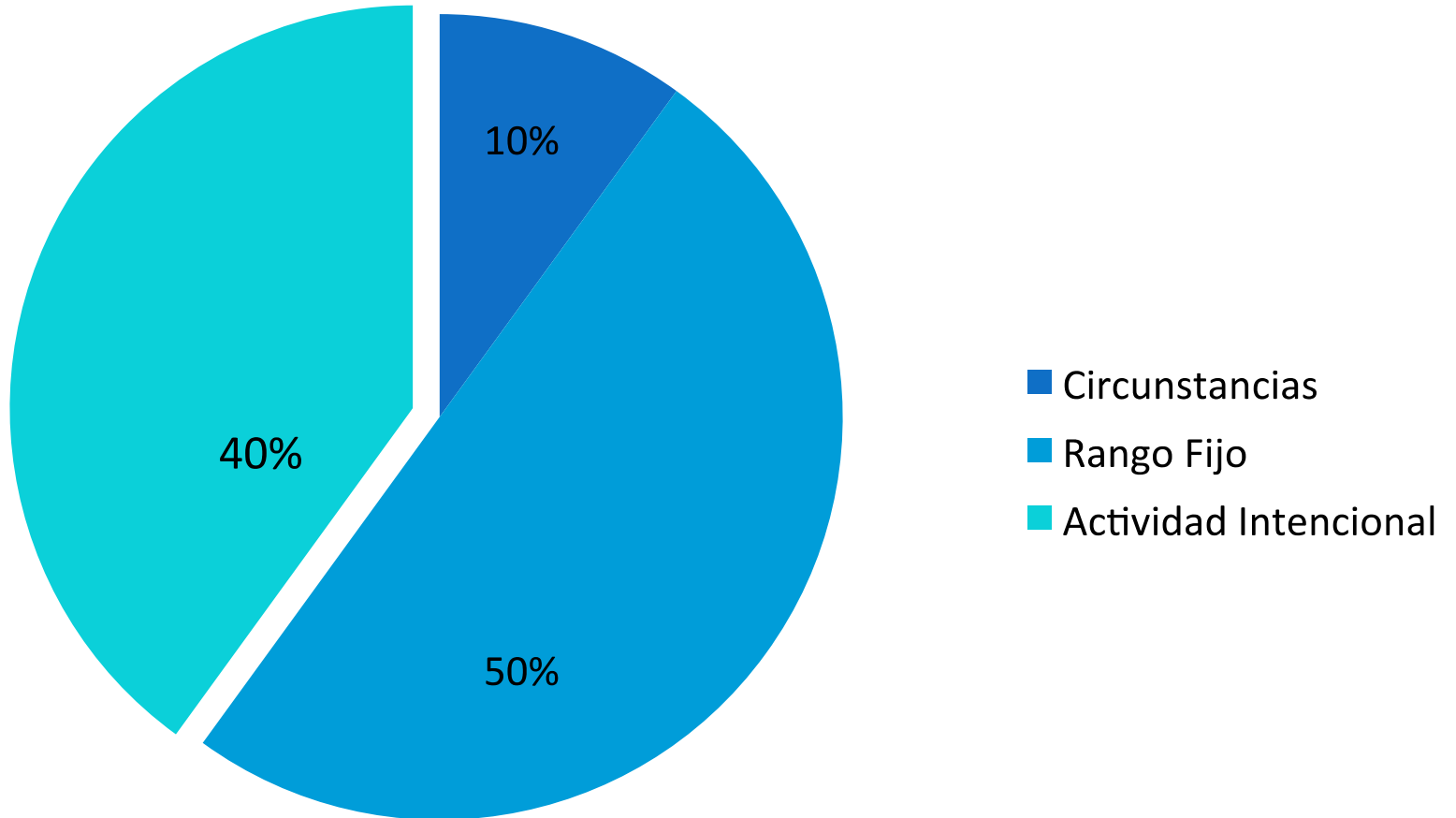
- Intrínsecas
- Específicas
- Medibles

¿Qué ayuda a lograr nuestras metas? (Miller, 2013)

- Usar nuestras fortalezas
- Tener “modelos”
- Escribirlas
- “Primes” o recordatorios

Determinantes de la felicidad

Lyubomirsky (2008)



¿Cómo aumentar nuestra felicidad?

- “El cliente es el experto”
- Fuentes de sabiduría
 - Filosofía
 - Tradiciones Espirituales
 - Cultura
 - Familia
- Intervenciones Positivas

PRISMA

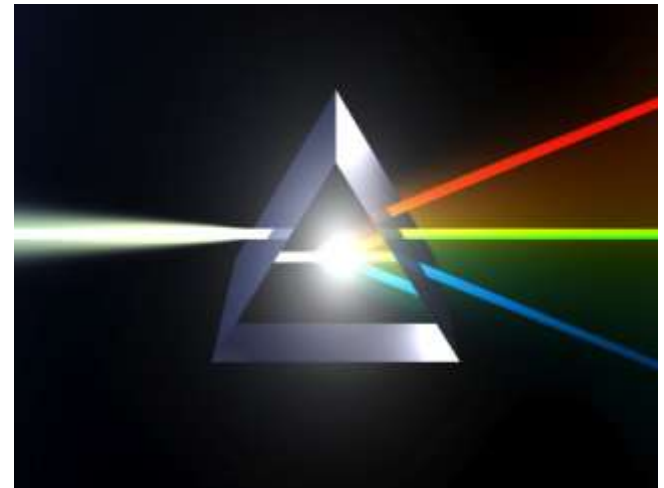
Positividad

Relaciones

Involucramiento

Significado

Metas **A**lcanzadas



- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Aprender a Fluir*. Ed. Kairos
- Seligman, M. (2002) *La Auténtica Felicidad* (2003) Ediciones B.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*
- Lyubomirsky, S. (2013). *The Myths of Happiness*
- Fredrickson , B (2008) *Vida Positiva* .
- Fredrickson , B (2012) *Love 2.0*
- Haidt, J. (2006) *La Hipótesis de la Felicidad*.
- Ben- Shahaar, T. (2008) *Ganar Felicidad*

¡Gracias!

- www.positivamente.com.mx