

PSICOLOGIA POSITIVA

La psicologia positiva és una branca recent de la psicologia aparició que busca comprendre, a través de la investigació científica, els processos subjacents a les qualitats i emocions positives de l'ésser humà. L'objecte d'aquest interès és aportar nous coneixements sobre la ment humana, no tant sols per ajudar a resoldre els problemes de salut mental que pateixen els individus, sinó també per aconseguir una millor qualitat de vida i benestar, tot això sense apartar-se mai de la més rigorosa metodologia científica pròpia de tota ciència de la salut.

La psicologia positiva actua sobre l'autoestima, la confiança en un mateix, l'empatia, l'optimisme, la resiliència, l'assertivitat, entre d'altres qualitats. Aquestes qualitats són fonamentals per poder gaudir de la vida i obtenir el millor de les circumstàncies personals. L'autoestima per exemple, té probablement un dels impactes més significatius en el benestar de la persona i és sovint central en una gran varietat de problemes psicològics. L'assertivitat ens permet fer valdre els nostres desitjos i sentiments sense deixar-nos trepitjar ni mostrar-nos agressius envers els altres. La resiliència ens ajuda a fer tolerables situacions que d'altra banda se'ns haguessin fet insuportables. L'optimisme davant les situacions tant quotidianes com difícils ens ajuda a minimitzar l'impacte dels esdeveniments aversius i ens permet gaudir més de la vida. La confiança en un mateix dona la força i motivació per enfrontar reptes i assolir fites, que de retruc, alimentem l'autoestima.

Quan apliquem la teràpia cognitivoconductual, volem detectar els recursos personals de cada individu, realçar les seves qualitats i capacitats, i ajudar-lo a millorar el seu benestar.