



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno kevin jessu silva valencia

Nombre del tema ensayo

Parcial 2

Nombre de la Materia : modelos de intervencion

Nombre del profesor: Lindsay vasquez guendolay

Nombre de la Licenciatura : psicología

Cuatrimestre 7

La psicoterapia

es un tipo de terapia psicológica que ha demostrado ser eficaz para diversas enfermedades y que fue creada con el objetivo de tratar desde diferentes puntos enfermedades como la depresión, la ansiedad, la baja autoestima o el afrontamiento del estrés. Se basa en el modelo de Psicología Positiva.

Uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive,

se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá.

La Psicología Positiva es una de las corrientes más recientes de la psicología. Se centra en el estudio de las experiencias y rasgos positivos de las personas.

Es decir, estudia las fortalezas, virtudes, motivaciones y capacidades de los individuos. Y de cómo estas características ayudan a mejorar su calidad de vida y a potenciar su desarrollo personal.

La psicología dentro de la educación busca entender la conducta, comportamiento y el proceso de aprendizaje de cada estudiante respetando su individualidad y enfoque como un ser bio-psico-social; así como el ritmo, estilo de aprendizaje

entorno sociocultural donde se desenvuelve y de qué manera influyen estos factores en el desarrollo del pensamiento, personalidad y aprendizaje de cada ser humano a lo largo del proceso del ciclo vital y su trayectoria académica, la necesidad de adquirir conocimientos dentro de esta área tiene el objetivo de identificar las características más predominantes de los diversos problemas de índole psicológico que pueden afectar al estudiante y su proceso de aprendizaje y relación social

encontramos numerosas estrategias de prevención y tratamiento derivados de emociones negativas, principalmente en ansiedad, depresión y estrés.

En resumen, la psicología positiva es un modo de incrementar las emociones positivas, conociendo nuestras fortalezas propias y poniendo en marcha nuestras habilidades personales.

La aplicación práctica de esta corriente se da en todas las áreas de la vida. A nivel personal, nos enseña a aumentar nuestras emociones positivas, a pensar de una manera más saludable para poder conseguir nuestros objetivos. Asimismo, nos permite conocer nuestros puntos fuertes para desarrollarlos al máximo y que estén presentes en nuestra vida.

También son conocidas las aplicaciones que la psicología positiva tiene a nivel empresarial, potenciando el óptimo desarrollo del individuo en la empresa, siendo conscientes de en qué somos buenos y ayudando a otros a desarrollar sus propias potencialidades.

La psicología ha sido fundamental para el proceso de enseñanza - aprendizaje ya que a través de ella se podrá entender cómo aprendemos, a través de que en cada una de las etapas de desarrollo, el conocimiento de esta ciencia ayudará al docente a que pueda identificar y actuar ante diferentes dificultades, problemas o