

25 de Julio de 2005	Universidad de Granada	Granada Digital
---------------------	------------------------	-----------------



Lunes, 25 de Julio de 2005. Última Actualización: h

UNIVERSIDAD  
VERANO-CURSOS

## La felicidad y las formas de conseguirla, ejes de un curso organizado por el Centro Mediterráneo

25/7/2005 - 17:41

Universidad

La felicidad es el bien más ansiado por la sociedad del siglo XXI. Conseguirla es el objetivo primordial, pero en su búsqueda el hombre se encuentra con mil obstáculos que podría superar mediante técnicas que ayudan a afrontar los problemas y conflictos cotidianos. Se trata de la 'Psicología positiva', una nueva forma de reinterpretar los conocimientos positivos que se desgranará a lo largo de la semana en "La Felicidad como Comportamiento Inteligente", un curso organizado por el Centro Mediterráneo de la Universidad de Granada.

Los estudios sobre calidad de vida muestran una paradoja: al mismo tiempo que las personas se creen cada vez con más derecho a alcanzar la felicidad individual, aumentan exponencialmente los niveles de ansiedad, estrés, los problemas interpersonales y la violencia social con consecuencias en el ámbito escolar, familiar y político. La "Psicología Positiva" surge para abordar esta situación característica de la posmodernidad. Esta nueva perspectiva, a diferencia de la psicología "tradicional" orientada al tratamiento de los problemas psicopatológicos, pretende estudiar los comportamientos que contribuyen en positivo a nuestro desarrollo personal y a nuestra felicidad cotidiana.

### Estrés y ansiedad en el siglo XXI

Son muchas las situaciones de la vida cotidiana actual en las que la psicología positiva juega un papel relevante: de hecho más del 80% de las consultas diarias en Medicina General de la Seguridad Social se deben a cuestiones relacionadas con malestar psicológico sin relación directa con problemas propiamente "médicos". Los problemas relacionados con la ansiedad y el estrés han aumentado exponencialmente a lo largo de la segunda mitad del pasado siglo XX. Actualmente constituyen una de las mayores causas de muchos problemas psicopatológicos, desde los dolores musculares y de cabeza hasta los infartos e incluso enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico como el cáncer o el SIDA.

Así, el curso, que se ha inaugurado hoy con una mesa redonda sobre la imagen social de la felicidad en el siglo XXI, pretende contribuir al desarrollo de múltiples aplicaciones prácticas que permitan al ser humano encontrar la plenitud en los pequeños hechos de la realidad, buscando la esencia de la felicidad siempre en lo positivo.

La inteligencia emocional, la felicidad y las relaciones interpersonales, la estabilidad emocional en las relaciones laborales y amorosas, las emociones positivas en la infancia son otros de los aspectos que se abordarán en "La Felicidad como comportamiento inteligente" desde diversas perspectivas: la del experto, la del periodista y la del escritor.

LOS LECTORES RECOMIENDAN

- **Balderas ahora guarda silencio** - Opinión - 22/7/2005
- **Insultos a Pilar Manjón** - Plaza Nueva - 24/7/2005
- **La extraordinaria para el alcalde** - Opinión - 21/7/2005

---

GRANADA DIGITAL, el diario ONLINE de Granada - e-mail: [redaccion@granadadigital.com](mailto:redaccion@granadadigital.com), [publicidad@granadadigital.com](mailto:publicidad@granadadigital.com)

Granada Digital no secunda ni corrobora los artículos de opinión ni las manifestaciones expresadas en los foros de debate de este diario, y en consecuencia, no se hace responsable del contenido de los mismos.