

## Universitat Jaume I

## Posgrados y másteres

PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA (MAPPA)

# «Las prácticas saludables crean entornos de bienestar laboral»

**MERCEDES VENTURA**

**Codirectora**

REDACCIÓN  
especiales@epmediterraneo.com  
CASTELLÓN

### --¿Cuál es la meta fundamental de la Psicología Positiva?

–Contribuir a un mundo más feliz. Este fin puede sonar un poco utópico pero las investigaciones en psicología positiva han demostrado que la felicidad plena y sostenible no es una utopía, se puede cultivar identificando las fortalezas que nos ayudan a florecer en los diferentes ámbitos de la vida. Es más, en el ámbito empresarial son cada vez más conscientes del reto de aplicar prácticas saludables para crear entornos de bienestar laboral que contribuyan a la salud integral de la organización, tanto en términos humanos como financieros. Es vital crear modelos de organizaciones saludables si queremos adaptarnos y sobrevivir a los cambios convulsos de esta sociedad. De la misma manera, las instituciones educativas están cada vez más interesadas en buscar herramientas que les ayuden a mejorar la convivencia en las aulas para disminuir la incidencia de violencia, y desarrollar escuelas felices que aprenden.

### --¿Por qué es necesario formarse en esta disciplina?

–Es necesario ofrecer a los profesionales de los diferentes ámbitos de actuación, bien sea de la salud, educación, recursos humanos, deporte, entre otros, herramientas



Ventura es Doctora en Psicología del trabajo y de las organizaciones.

**Las investigaciones en psicología positiva han demostrado que la felicidad plena se puede cultivar**

para mejorar la salud física y mental de la población, el manejo de emociones, la convivencia en las aulas, la satisfacción laboral, el liderazgo, la comunicación, el optimismo, la resiliencia, la productividad... en definitiva, ofrecer estrategias para optimizar el nivel de felicidad e impactar positivamente en nuestro entorno y sociedad.

### --¿Qué destacaría como puntos fuertes de este máster?

–Es un máster con una larga trayectoria y de reconocido prestigio. En esta octava edición, hemos superado los 280 profesionales de diferentes partes del mundo que lo han cursado. Contamos con un claustro docente de elevado prestigio nacional e internacional, y está avalado por la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP). Por otro lado, se trata de un máster multidisciplinar que se puede cursar a distancia y disfrutar de manera *on line* de las video-píldoras conceptuales y la transmisión en directo de las clases para facilitar la interacción alumnado-docente.

### --¿Qué salidas profesionales ofrece la formación?

–En el máster acompañamos al alumnado en la búsqueda del propósito de vida personal y, por consiguiente, laboral. Desde esta perspectiva, las salidas profesionales son tantas como objetivos se establezca el alumnado. Se puede trabajar en el ámbito organizativo, clínico, educativo, deportivo, servicios sociales, y un largo etcétera de sectores que quieran apostar por el bienestar de su capital humano. Los interesados en conocer todos los aspectos del máster de Psicología Positiva Aplicada de la Universitat Jaume I de Castellón pueden obtener más información en el enlace [www.fue.uji.es/masterpsicologiapositiva](http://www.fue.uji.es/masterpsicologiapositiva). ≡