



Section Positive Psychology and Mindfulness (Psicología Positiva y Mindfulness)

Chair	Marcelo Caputo
Vice Chair	Elizabeth Aranda Coria
Secretary	Lisandro Frutos

Summary (English)

Considering the established by the WHO in relation to “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”, the present section will have the purpose of studying, investigating and expanding the knowledge of Positive Psychology and Mindfulness, either as autonomous fields of knowledge, as well as in their synergistic articulation. The paradigm from which the research processes will be carried out will be that of Research - Action, prioritizing the transfer of technology both to the group of professionals interested in the subject, and to the community in general. Its ultimate goal will be the contribution to the development of psychosocial interventions aimed at the reduction of mental illness and the promotion of integral psychological well-being.

Positive Psychology focuses on human strengths and virtues, constituting a approach that promotes the scientific study of positive experiences, positive individual traits and institutions that facilitate their development.

The Mindfulness has to date with countless studies that show its effectiveness in reducing problems related to mental health (stress, anxiety disorders, chronic pain, etc.) and at the same time is a powerful tool for health promotion, the development of the potential of the capacities of its practitioners and the increase of global well-being. In that sense, within the pillars of intervention that Positive Psychology uses, we observe the practice of Mindfulness as an important resource.

Resumen (Español)

Considerando lo establecido por la OMS en relación a que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, la presente sección tendrá como propósitos estudiar, investigar y ampliar el conocimiento de la Psicología Positiva y el Mindfulness, ya sea como campos autónomos de saber, así como en su articulación sinérgica. El paradigma desde donde se realizarán los procesos de investigación será el de Investigación – Acción, priorizando la transferencia de

tecnología tanto al colectivo de profesionales interesados en la materia, como a la comunidad en general. Su fin último será el aporte al desarrollo de intervenciones psicosociales dirigidas a la reducción del padecimiento mental y a la promoción del bienestar psicológico integral.

La Psicología Positiva centra su mirada en las fortalezas y virtudes humanas, constituyéndose como una corriente que promueve el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos y las instituciones que facilitan su desarrollo.

El Mindfulness cuenta a la fecha con infinidad de estudios que dan cuenta de su efectividad en la reducción de problemáticas vinculadas a la salud mental (estrés, trastornos de ansiedad, dolor crónico, etc.) y al mismo tiempo es una herramienta poderosa para la promoción de la salud, el desarrollo de la potencialidad de las capacidades de sus practicantes y el incremento del bienestar global. En ese sentido, dentro de los pilares de intervención que utiliza la Psicología Positiva, se observa a la práctica de Mindfulness como un importante recurso.