

La familia, causa de fiesta: abordaje de las relaciones familiares desde una perspectiva del bienestar psicológico

Alfonso Salgado Ruiz

*Catedrático de Psicología de la
Universidad Pontificia de Salamanca*

Resumen

Se presenta el nuevo enfoque de la psicología positiva, con especial interés en las fortalezas psicológicas y su papel en la salud, el bienestar y la felicidad. Se describe el papel de la familia como factor de felicidad personal y bienestar psicológico. Se sugieren algunas recomendaciones para el desarrollo de las fortalezas familiares.

Palabras clave: Salud mental, psicología positiva, familia.

Abstract

A new theoretical model named positive psychology is presented, with a special interest on character strengths and its influence on health, wellbeing and happiness. The role of the family as a factor for happiness and psychological well-being is described. Some recommendations about family strengths are proposed.

Key words: Mental health, positive psychology, family.