



“A muchos psicólogos les atrajo esta disciplina porque querían ayudar a la gente normal a ser más feliz, y no sólo ayudar a los enfermos mentales a ser menos miserables”

“Quiero convertir el desarrollo personal en una ciencia seria y bien documentada”

“La gente siempre ha querido ser feliz, y es perverso que la psicología académica no considerara que esto pudiera o debiera estudiarse científicamente”

Martin Seligman ● Padre de la Psicología Positiva

Tras años estudiando las patologías y trastornos de la mente humana, Martin Seligman se propone analizar las variables que influyen en la felicidad de las personas, liderando una auténtica revolución dentro de la psicología académica. Padre de la Psicología Positiva, ha sido presidente de la Asociación Americana de Psicología y director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania. Autor de más de 200 artículos de motivación y 20 libros, como *Auténtica Felicidad* u *Optimismo aprendido*, entiende la felicidad como un fenómeno natural del individuo que se aprende, se transmite y se puede estudiar.

Trabaja la felicidad desde una perspectiva empírica. Diseccionándola, estudiándola, analizándola. Como durante años hizo con las patologías, traumas y trastornos de la mente humana. Bajo la premisa de la transmisión de valores y los comportamientos aprendidos, demostró con rigor académico que optimismo y pesimismo, depresión y felicidad son dos caras de una misma moneda académica, dando por **inaugurado un movimiento científico que revolucionaría la psicología clínica**.

Y es que la Psicología Positiva Aplicada ya cuenta con el **aval de la comunidad científica internacional**, como una ciencia que estudia las emociones positivas, los rasgos de carácter, los valores y virtudes del hombre, así como una infinidad de variables que influyen en la felicidad de los individuos y en su bienestar. En otras palabras, no sólo estudia cómo son las personas felices y por qué lo son, sino que lo hace utilizando un **método científico** para explorarlo.

Conocido internacionalmente como el **padre de la Psicología Positiva**, Martin Seligman es autor de más de **200 artículos y de 20 libros**, entre los que destacan “Optimismo aprendido”, “El niño optimista”, “Indefensión”, “Psicología Anormal” o el best seller “Auténtica Felicidad”, su trabajo más reciente.

En la actualidad es **profesor de Psicología en la Universidad de Pensilvania**, director de la Red de Psicología Positiva, director Clínico de la Foresight Inc y director del proyecto de Clasificación de Fortalezas y Virtudes de la fundación Mayerson.

Presidente electo de la Asociación Americana de Psicología en 1998, ha fundado la revista Prevención y Tratamiento y ha presidido la división de Psicología Clínica en la misma institución.

Su trabajo académico ha recibido **numerosos reconocimientos** como el premio Laurel de la APA, el Lifetime Achievement de la Sociedad para la Investigación Psicopatológica, dos premios William James por su contribución a la ciencia, el galardón Contribuidores distinguidos de Ciencia y Práctica, entre otros.

Desde el año 2000 recorre el mundo promoviendo el campo de la Psicología Positiva.