

A blurred background image of a person's hand using a computer mouse. A vertical column of seven white circles of varying sizes is positioned on the right side of the image. A semi-transparent grey rounded rectangle is overlaid on the left side, containing the text.

Pensamiento positivo para vivir con plenitud

Objetivos

❑ **Objetivos Generales**

- Descubrir lo que es realmente el pensamiento positivo.
- Conocer sus posibilidades como instrumento de cambio.
- Entrenarnos en él para alcanzar la plenitud vital.

❑ **Objetivos Específicos**

- Desmontar algunos mitos sobre el pensamiento positivo para conocer lo que es en realidad.
- Descubrir que nuestra tendencia es al pensamiento positivo, tomando conciencia de las limitaciones externas e internas para desarrollarlo, y actuar en consecuencia.
- Descubrir la importancia de la inteligencia emocional para llegar a desarrollar el hábito del pensamiento positivo.
- Detectar las actitudes en las que se basa el pensamiento negativo para desarrollar estrategias de afrontamiento.
- Ser conscientes de nuestro lenguaje y nuestro cuerpo como instrumentos para desarrollar el hábito del pensamiento positivo.
- Generar pensamiento positivo a través de una mirada apreciativa que favorezca el desarrollo.
- Reconocer en la risa un instrumento eficaz para entrenarse en el pensamiento positivo.
- Conocer algunas herramientas para modificar el hábito del pensamiento negativo y entrenarse en el pensamiento positivo.
- Tomar conciencia de la importancia del pensamiento positivo y de que su desarrollo depende de la voluntad y la búsqueda de sentido.

Contenidos

Pensamiento positivo para vivir con plenitud	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento positivo es mirar de forma diferente: Cambiar la mirada para ver cosas nuevas. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es el pensamiento positivo? • La tendencia natural es el pensamiento positivo. Ser como niños: ausencia de miedo, interés por la sorpresa y fe sin medida. <ul style="list-style-type: none"> ○ Distrés y pensamiento negativo. • El pensamiento positivo se basa en la inteligencia emocional: La emoción surge desde los pensamientos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo del pensamiento positivo. • Amenazas para el pensamiento positivo. Excusas y dudas: hábitos de pensamiento negativo. <ul style="list-style-type: none"> ○ El círculo vicioso del pensamiento negativo I. ○ El círculo vicioso del pensamiento negativo II. ○ El círculo de preocupación y el círculo de influencia. • Lenguaje positivo y corporalidad positiva. Instrumentos para el pensamiento positivo. <ul style="list-style-type: none"> ○ La importancia de un lenguaje positivo. ○ Entreno del lenguaje positivo. ○ La corporalidad positiva. • El pensamiento positivo y la mirada apreciativa: Efecto Pigmalión con uno mismo, con otras personas y con el mundo. • Risoterapia para un pensamiento positivo. La risa terapéutica y rehabilitadora. <ul style="list-style-type: none"> ○ Pensamiento positivo y risa. ○ Risoterapia como método terapéutico. • Entrenarse en el pensamiento positivo: Convencimiento, esfuerzo y perseverancia. <ul style="list-style-type: none"> ○ El trabajo de Byron Katie. ○ Mindfulness o atención plena. • Estrategias de pensamiento positivo. Responsabilidad y voluntad de sentido. 	
Cuestionario de Autoevaluación	30 minutos
1 unidad	15 horas