



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