



¿Por qué necesitamos pensar más positivamente?

Las investigaciones más recientes en el ámbito de la psicología positiva ponen de manifiesto que las personas que muestran una actitud más positiva frente a la vida, tienen no solo una vida más feliz, sino una mayor esperanza de vida.

¿Como podemos conseguir pensar más positivamente?

Podemos aprender a pensar como lo hacen las personas que son más optimistas, más alegres, las que disfrutan más de lo bueno de la vida, y se recuperan mejor de los tragos amargos de ésta. Y es que, existen ciertos patrones o estrategias mentales que las personas positivas tienen en común y que mediante un entrenamiento están al alcance de cualquiera que se proponga desarrollarlas.

¿En qué consiste el curso?

Este curso es un entrenamiento dirigido a crear nuevas rutas de pensamiento, actitud, y conducta, alternativas a las automáticas, mediante el aprendizaje y la práctica de distintas técnicas que la investigación ha demostrado útiles en este sentido.

En cada sesión se realizarán ejercicios prácticos destinados a promover esta visión de la vida más saludable y satisfactoria, conoceremos las investigaciones que han dado lugar a estas técnicas, los mecanismos de actuación y los beneficios tanto a nivel físico como psíquico, de pensar positivamente.

¿Cuánto dura?

Se desarrolla en tres sesiones de 2 horas que se realizan una vez por semana. Como todo entrenamiento, requiere una pequeña dedicación diaria, (entre 3 y 5 minutos) necesaria para afianzar los nuevos hábitos de pensamiento.