



Control del Estrés  
INGENIERÍA PARA LAS EMOCIONES



# Pensar más Positivo

Aprende a pensar más positivamente  
y aprovecha las oportunidades que te  
brinda la vida cotidiana para nutrir tu  
bienestar

Todos conocemos personas optimistas y alegres, que disfrutan de lo bueno de la vida, y se recuperan mejor de los tragos amargos de esta.

Decimos que son personas “positivas”, y existen ciertos patrones mentales y de comportamiento, que estas personas tienen en común y que, mediante un entrenamiento, están al alcance de cualquiera que se proponga desarrollarlas.

## ***¿En qué consiste este 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 para aumentar el bienestar emocional y mejorar la satisfacción con la vida.

## ***Objetivos***

- Comprender la importancia del pensamiento como generador de emociones
- Identificar cuáles son los puntos en los que tienes que trabajar para mejorar tu bienestar
- Promover rutas de pensamiento alternativas a las automáticas
- Entender la influencia de las emociones en la generación de pensamientos
- Aprender a generar emociones agradables
- Conocer los hábitos mentales que cultivan la felicidad
- Introducir pequeños cambios de conducta que te reporten satisfacción con la vida



## ***¿Cuándo acudir a este entrenamiento?***

*Este taller es para ti si:*

- Reconoces que tienes tendencia a pensar siempre en el peor escenario y querrías no hacerlo
- Quieres gobernar tus estados de ánimo en vez de que estos te gobiernen a ti
- Quieres directrices concretas para aumentar tu satisfacción con la vida
- Quieres experimentar alegría de vivir
- Quieres mejorar tu calidad de vida

*Las investigaciones ponen de manifiesto que las personas que muestran una actitud más positiva frente a la vida tienen no sólo una vida más feliz, sino también una mayor esperanza de vida*

*El optimismo saludable no implica un falso sentido de invulnerabilidad ni un estado alocado de euforia.*

**Luis Rojas Marcos**

## ***¿Qué vas a conseguir?***

- Conocerte mejor
- Atender a las oportunidades de disfrutar de la vida en el día a día
- Entender qué factores son los que realmente influyen en tu percepción de felicidad
- Darte cuenta de qué puedes hacer tú para aumentar tu felicidad y cómo hacerlo
- Descubrir cómo hacen los optimistas para ser así
- Entender qué hábitos de pensamiento te son favorables y cuales no te ayudan
- Aprender con qué conductas puedes generar sentimientos agradables

## **Metodología**

- Este curso compagina la base teórica con la práctica en las sesiones y el trabajo personal diario entre sesión y sesión, de manera que se puedan incorporar las nuevas rutas mentales.
- Consta de 4 sesiones de dos horas que se realizan con frecuencia semanal.
- Parte práctica: En cada sesión se realizarán ejercicios prácticos destinados a promover esta visión de la vida más saludable y satisfactoria.
- Parte teórica: 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.
- Como todo entrenamiento, requiere una dedicación diaria (entre 5 y 10 minutos) necesaria para afianzar los nuevos hábitos de pensamiento.



## **Contenidos**

- Naturaleza de las emociones.
- Anclajes. Hábitos felices.
- Pensamiento-Emoción-Cuerpo
- Estilos de pensamiento
- Técnicas de manejo de pensamiento
- Memoria y experiencia
- Experiencia óptima: Flow
- Gratitud
- Resonancia positiva. Mejorar nuestras conexiones



**Imparte: Luisa Vela**

**Formadora especializada en técnicas de control del estrés y bienestar emocional**

*Graduada en Psicología por la UNED, Experta en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana por el Instituto Erickson, Máster en Programación Neurolingüística por IPH, Ingeniera agrónoma por la UPM y Autora del método de reducción de estrés y manejo de la ansiedad "Auto Relajación Consciente".*

*La proporción entre pensamientos positivos y negativos determina tu bienestar emocional. Aprende a inclinar la balanza a tu favor, y mejora tu calidad de vida.*



Control del Estrés

INGENIERÍA PARA LAS EMOCIONES



**[www.controldelestres.es](http://www.controldelestres.es)**



**[info@controldelestres.es](mailto:info@controldelestres.es)**



**692 596 616**