



Introducción

Descubre la interesante visión de la Psicología Positiva y cómo aplicar sus principios y teorías para construir una vida mejor para ti y los que te rodean. Hallarás una manera natural de poner en práctica tus habilidades y fortalezas, aprenderás a pensar manera más positiva y podrás tener las claves para incrementar tu inteligencia emocional, comunicarte de manera efectiva sabiendo poner límites y decir “NO”, sin herir a los demás.

¿Por qué algunas personas son más felices que otras? ¿Crees que es porque lo tienen todo o quizá es debido a que se sienten valiosas?. La clave está en nuestra forma de pensar y en ser conscientes que la felicidad es la actitud con la que elegimos vivir nuestra vida.

La Psicología Positiva estudia diversas capacidades del ser humano: el optimismo, la creatividad, la gratitud, la alegría, el humor y sobre todo el pensamiento positivo y la toma de decisiones.

1. ¿Qué es la Psicología Positiva?

Conceptos básicos de la psicología positiva. Funcionamiento óptimo v/s ausencia de enfermedad. Enfoques tradicionales en Psicología y Psicología Positiva. **Martin Seligman**, padre de la psicología positiva. El estudio científico del funcionamiento humano óptimo y sus principales autores.

2. ¿Cómo utilizar mejor nuestras fortalezas? Conocer y mejorar las fortalezas personales

- El optimismo y el sentido del humor
- Estimular la creatividad y saber disfrutar el presente

3. La actitud mental positiva

- Fomentar las creencias potenciadoras que nos dan confianza y seguridad.
- El refuerzo positivo. El agradecimiento y el reconocimiento. Aprendizaje de la técnica del feedback.

4. Las emociones

La respuesta emocional. Principales emociones positivas. Función de las emociones positivas. Emociones individuales y colectivas.

5. La asertividad y la resiliencia

La importancia del entrenamiento **asertivo**. Cómo expresar lo que sentimos de manera sincera y honesta sin herir a los demás. El uso de técnicas asertivas para aprender a decir **NO**. La autoafirmación. Nuestros derechos asertivos.



La resiliencia. Esa capacidad que nos ayuda a recuperarnos de situaciones difíciles e incluso crecer en la adversidad.

6. La felicidad

- Concepto de Felicidad. De la felicidad al bienestar
- Funciones de la felicidad: principales hallazgos de la ciencia. Estrategias para incrementar la felicidad. Mitos acerca de la felicidad

7. La gestión del cambio y de tu propio cambio

- El cambio si es posible. La evolución de valores y el crecimiento de la inteligencia emocional en el momento actual
- ¿Cómo conseguir tus objetivos y metas?
- Entrenamiento personal para lograr lo que quieres
- Elabora tu propio plan de acción.