

Mindfulness y Psicología Positiva

1.- ¿Por qué un curso de Mindfulness y Psicología Positiva?

La Psicología Positiva y Mindfulness están formando parte de las llamadas "Terapias de 3ª generación" cuyo enfoque está dirigido a potenciar el bienestar personal en vez de centrarse en la patología o en los problemas. Existen elementos de confluencia entre ambas y por lo tanto ambas pueden ser complementarias en el abordaje del bienestar y de la salud del individuo.

2.- ¿A quién va dirigido?

A todas las personas que quieran fomentar su propio bienestar emocional, no se requieren conocimientos previos.

Aplicable en:

Educación

Empresas

Desarrollo personal

Terapia

Individuos

3.- Objetivos

conocer las herramientas que nos brinda la Psicología Positiva para adquirir el bienestar emocional.

Objetivos específicos:

- Conocer la relación entre Mindfulness y Psicología Positiva.
- Ampliar las habilidades y recursos para aumentar el bienestar de la persona.
- Cambiar el foco. Desde las debilidades del individuo hacia las virtudes y fortalezas.
- Conocer los componentes de una vida plena y feliz desde el enfoque de la Psicología Positiva.
- Disponer de un instrumento de evaluación de las fortalezas personales con el fin de potenciarlas y ampliarlas.
- Comprender para potenciar el concepto de FLUIR (Csíkszentmihályi)
- Conocer para potenciar el concepto de FLAVORING (Saboreo)
- Compasión, Gratitud y Perdón como componentes de la VOLUNTAD del individuo que inciden en el bienestar emocional.

4.- Metodología

Presentación con diapositivas.

Contenidos teóricos abiertos a aportaciones y debate de los asistentes.

Autoevaluación test V.I.A.

Dinámicas de grupo.

5.- Contenido por módulos

- Qué es la Psicología Positiva. Origen y desarrollo hasta el momento actual.
- Martin Seligman, creador y máximo exponente de la Psicología Positiva. Del Cognitivismo al enfoque positivo.
- Qué entendemos por "felicidad"
- ¿Se puede medir la felicidad? Instrumentos de medida (individuo, comunidad, nación).
- La fórmula general: $F=R+C+V$
- Aportación y enfoque Dan Gilbert.
- Los factores que dependen de la Voluntad (susceptibles de modificación y potenciación). Actitud ante pasado y futuro, gratitud, compasión-perdón, importancia de la atención al presente y los placeres y las gratificaciones.
- Las Virtudes y Fortalezas personales. Porqué una y no otras. Las fortalezas como recurso propio.
- Test V.I.A. De las Fortalezas personales.
- Mindfulness y Psicología Positiva, sinergia de beneficio mutuo.
- El concepto de P.E.R.M.A. Ingredientes de la auténtica felicidad del ser humano.
- El concepto "FLOW" (Csíkszentmihályi).
- Confluencia y discrepancia entre ambos enfoques.
- Aplicaciones de la Psicología Positiva. Trabajo, pareja, educación.

6.- Bibliografía

Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Csikszentmihalyi, M (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.

Alvear, D (2015) *Mindfulness en Positivo: La ciencia de la atención plena y la Psicología Positiva en el camino del bienestar*. Lleida: Editorial Milenio.

Psicología Positiva Contemplativa: integrando Mindfulness en la Ps. positiva. Ausiás Cebolla, Ángel Enrique, David Alvear, Joaquín Soler y Javier García-Campoyo. Universidad de Valencia. Red PROMOSAM. Universitat Jaume I. Baraka centro de Psicología integral, Donostia. hospital de Sant Pau i La Santa Creu. Servicio Aragonés d Salud, Universidad de Zaragoza.

Intervenciones clínicas positivas: ¿Por qué son importantes y cómo funcionan?

E.T. Bohlmeijer, L. Booier, S.M.A. Lamers y G.J. Westerhof
Twente University. Trimbo Institute, Netherlands Institute of Mental Health and Addiction.