



EUROPEAN ACADEMY OF NEUROSCIENCES
— **ECONOMICS AND HUMANITIES** —
EUROPEAN NEUROSCIENCE ACADEMY

Curso
"El poder del pensamiento"



EUROPEAN ACADEMY OF NEUROSCIENCES
ECONOMICS AND HUMANITIES
EUROPEAN NEUROSCIENCE ACADEMY

"El poder del pensamiento"

Numerosos estudios científicos citan las ventajas que tienen tanto los sentimientos positivos (alegría, esperanza, amor...) como los pensamientos positivos en la mejora de la salud y de nuestras vidas.

Sin duda alguna, la calidad de nuestros pensamientos influye en nuestra felicidad puesto que ésta no está necesariamente ligada a la ausencia de problemas sino a la capacidad de afrontar positivamente los retos que la vida nos plantea.

La actitud que adoptemos positiva o negativa, va a depender de la forma en que manejemos los pensamientos y éstos van a ser, en definitiva, los que marquen la diferencia.

En este curso se aborda el poder del pensamiento y, más concretamente, el pensamiento positivo con un doble propósito:

- Por una parte, comprender el poder del pensamiento y nuestra forma de percibir las situaciones, así como la influencia e importancia que tiene el pensamiento positivo y las emociones asociadas al mismo en la calidad de nuestras vidas.
- Por otra parte, aprender herramientas que nos permitan ser conscientes de nuestros propios errores de pensamiento (sesgos perceptivos, de memoria...) y de los pensamientos negativos e inútiles que podemos anticipar y nos ayuden a cuestionarlos y gestionarlos de forma saludable.

Objetivos del curso

- 1. Comprender la influencia que ejerce el pensamiento en nuestras emociones, actitudes y conductas.
- 2. Aprender a ser consciente de un modo de pensar distorsionado y cuestionar dichos procesos de pensamiento negativo y disfuncional.
- 3. Favorecer el desarrollo de pensamientos positivos, actitudes y emociones adecuadas.



EUROPEAN ACADEMY OF NEUROSCIENCES
ECONOMICS AND HUMANITIES
EUROPEAN NEUROSCIENCE ACADEMY

Metodología del curso

Este curso se estructura básicamente en dos bloques:

- El bloque teórico del curso combina aportaciones de diferentes autores y resultados de investigaciones que ponen de manifiesto el poder del pensamiento y su influencia.
- El bloque práctico del curso proporciona, por una parte, claves que ayuden a ser consciente de un modo de pensar sesgado y distorsionado y, por otra parte, distintas herramientas que faciliten modificar ciertos hábitos de pensamiento negativo y propicien pensar de forma más realista y más acorde con un pensamiento positivo.

Contenidos del curso

- **1. Somos lo que pensamos. El poder del pensamiento.**
 - 1.1. La importancia del pensamiento y su influencia en emociones y conductas.
 - 1.2. Las trampas de la mente. Pensamientos que nos limitan y pensamientos que nos facilitan la vida.
 - 1.3. El pensamiento positivo vs. pensamiento negativo. Estilos narrativos: optimista frente a pesimista y realista.
 - 1.4. El pensamiento positivo y sus beneficios en la mente, el cuerpo y las relaciones.



EUROPEAN ACADEMY OF NEUROSCIENCES
ECONOMICS AND HUMANITIES
EUROPEAN NEUROSCIENCE ACADEMY

Contenidos del curso

2. Aprendizaje y ejercitación del pensamiento positivo y del optimismo.

- 2.1. Identificación de pensamientos sesgados y distorsionados. Cuestionamiento y sustitución de pensamientos negativos.
- 2.2. La reevaluación positiva para problemas y decepciones.
- 2.3. La esperanza y la gratitud como costumbres.
- 2.4. El flujo y la fuerza de la acción.