



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Geografía e Historia

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

PSICOLOGÍA POSITIVA

Material de apoyo para aumentar la autoestima y evitar la depresión, ansiedad y tristeza

Al Dr Émile Coué, médico, farmacólogo y psicólogo francés, (1857-1926), se le considera precursor de la Psicología Positiva. Coué introdujo un método conocido como la Psicoterapia, que es una técnica de curación y auto-mejoría que se basa en la autosugestión. Se le conoce como el padre del condicionamiento aplicado.

En 1922 publica *Afirmaciones y autosugestión: el autodomínio por la palabra hablada*. En este libro explicaba su nuevo método de la autosugestión consciente, en el que decía que para que la autosugestión fluyera de la mente, uno tenía que alimentarla primero: ***Repitiendo palabras o imágenes como autosugestión para la mente subconsciente, uno puede condicionar su mente. Después, la mente condicionada, es capaz de producir un comando autogenerado cuando la situación lo requiera.***

Nuestras palabras no solamente reflejan la realidad, sino que tienen poder, con sus significados buenos o malos, ciertos o falsos, poderosos o débiles, y crean una realidad.

Émile Coué decía: **Cuando la voluntad y la imaginación están en conflicto, es siempre la imaginación la que triunfa.** La frase de **Emile Coué, "Cada día, en todos sentidos, estoy mejor, mejor y mejor"**, ha curado a miles de personas de graves enfermedades. Es un método sencillo, que cualquier persona puede aprender y se basa en el control mental. Coué lo basa en dos principios fundamentales:

1. Únicamente podemos pensar en una cosa a la vez
2. Cuando nos concentramos en un pensamiento, el pensamiento se convierte en realidad porque nuestro cuerpo lo transforma en acción.

Coué proponía repetir 21 veces en voz alta al despertar y antes de dormir la siguiente frase: ***"Cada día, en todos sentidos, yo estoy mejor, mejor y mejor"***, para activar los procesos de curación del cuerpo, que quizás pueden estar obstaculizados por pensamientos negativos. Coué también comprobó que los creyentes que decían: **Con la ayuda de Dios, cada día, en todos sentidos, yo estoy mejor, mejor y mejor**, curaban más pronto.

Es considerado el padre del COACHING moderno. Su método ha servido de base para otras obras de desarrollo personal conocidas hoy: PSICOLOGÍA POSITIVA - SOFROLOGÍA - PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA...

COACHING (procede del verbo inglés to coach, entrenar) es un método que consiste en dirigir, instruir y entrenar a una persona o a un grupo, con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas. Hay muchos métodos y tipos de coaching. Entre sus técnicas puede incluir charlas motivacionales, seminarios, talleres y prácticas supervisadas. En el proceso de coaching se parte de la premisa de que el coachee (quien recibe el coaching) es la persona misma que cuenta con la mayor y mejor información para resolver las situaciones a las que se enfrenta. En vez de enseñar, el entrenador facilita al pupilo a que aprenda de sí mismo.

En este sentido, el proceso requiere básicamente de los siguientes 7 pasos:



1. Observar - La observación será fundamental para que el entrenado encuentre soluciones. A través del posicionamiento en nuevos puntos de vista, y la observación de los paradigmas, creencias y conductas que se practican, el individuo podrá elegir entre nuevas alternativas que le apoyen a construir los resultados que busca.
2. Toma de conciencia - La observación permite la toma de conciencia, básicamente acerca de nuestro poder de elección. El entrenador centrará al pupilo en las elecciones que toma y las consecuencias que ellas crean, brindándole herramientas específicas para elegir con mayor efectividad y elegir conscientemente.
3. Determinación de objetivos - Es esencial para todo proceso de coaching, el contar con objetivos claramente definidos. Este será el paso crucial hacia la obtención de los mismos y servirá de guía para la toma de decisiones y acciones.
4. Actuar - Una vez reunida toda la información, hay que actuar de una forma sostenida en el tiempo. El entrenador acompañará de cerca este proceso superando las dificultades que suelen aparecer en la puesta en práctica.
5. Medir - En todo momento es imprescindible comprobar si nos acercamos o nos alejamos del objetivo marcado. Esto permitirá tomar acciones correctivas y así contribuir a la obtención de los logros buscados.
6. Acción comprometida - Todo proceso de coaching concluye con una acción comprometida alineada con el plan de acción establecida previamente entre el entrenador y el cliente.
7. Motivar el máximo a los oyentes. Para llevar a cabo un proceso de coaching, el profesional debe tener una serie de competencias y de habilidades de comunicación que se adapten a cada persona. Estas habilidades se suman a su propia formación. Además, es necesario un manejo de las técnicas de resolución de conflictos, de negociación, de planificación estratégica, de habilidades de liderazgo y auto-liderazgo. Por otro lado, el profesional aplica la escucha profunda y el arte de la mayéutica, es decir hacer al cliente preguntas poderosas y retadoras. Saber la técnica y conocer la metodología es necesario para ejercer el coaching, pero la clave de un buen entrenador no está en sus conocimientos de la técnica sino en sus habilidades personales, de escucha activa, compromiso, orientación al logro, etc. De esta manera resulta imprescindible el desarrollo del dominio humano.

PSICOLOGÍA POSITIVA estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas. Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc.), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia, etc.

El impulso definitivo para la creación de la psicología positiva fue dado por el Prof. Martín Seligman de la Universidad de Pennsylvania en los años 1990. Este conocido investigador, tras destacar la necesidad de investigar de forma decidida los aspectos saludables del ser humano, propuso la creación de la psicología positiva como corriente específica dentro de la psicología, y contó para ello con investigadores de gran renombre como Mihaly Csikszentmihalyi (quien fue director del departamento de psicología de la Universidad de Chicago). Se pueden encontrar antecedentes de la psicología positiva en filósofos como Aristóteles, que dedicó parte de sus escritos a la *eudaimonia* (término griego habitualmente traducido como felicidad). Una de las características definitorias de la psicología positiva respecto a sus antecedentes históricos radica en que dentro de sus principios se establece que se enmarcará dentro del método científico. De esta forma, los hallazgos obtenidos, así como las aplicaciones, tendrán la garantía de haber sido validadas científicamente.

La psicología positiva estudia diversos aspectos del ser humano: **emociones positivas** como la felicidad, la alegría o el amor, y **fortalezas humanas y de carácter** como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría o la resiliencia.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA - PNL constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal. Con base en este conocimiento es posible identificar las estrategias internas que utilizan las personas de éxito, aprenderlas y enseñarlas a otros (modelar); para facilitar un cambio evolutivo y positivo.



La Programación Neurolingüística utiliza los patrones universales de comunicación y percepción que tenemos para reconocer e intervenir en procesos diversos (aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superación de fobias, etc....). El campo de trabajo es tan amplio como lo es el de las relaciones interpersonales.

SOFROLOGÍA es una escuela científica, que tiene como objetivo el estudio de la consciencia y la conquista de los valores existenciales del ser. Fue fundada por el médico neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo en 1960 en Madrid.

La palabra Sofrología viene de las raíces griegas: SOS (armonía/equilibrio), PHREN (psique/mente) y LOGOS (estudio). Etimológicamente significa el estudio de la consciencia en equilibrio.

La Sofrología es una disciplina que utiliza técnicas de relajación y de imaginación como medio para el desarrollo del bienestar psicofísico del ser.