



Practice

EXPERIENCIA y PRÁCTICA PERSONAL

Para que este curso suponga para ti el inicio de una **transformación**, y no se quede en una mera formación, es importante que trabajes las cuatro secciones de cada tema:



Learning

Conocimiento



Practice

Aprender desde la experiencia



Meaning

Dar sentido al aprendizaje



Share

Compartir en la comunidad

En esta sección del curso trabajamos sobre la experiencia a través de la práctica personal.

Aprender desde la experiencia

El trabajo que realizarás en esta sección es un aspecto primordial para aprender a tomar conciencia de ti misma/o, a nivel físico, emocional y mental. Nuestro cuerpo es nuestro soporte, es nuestra forma de exteriorizar nuestros pensamientos y sentimientos. Es el ente físico que pone en contacto nuestro interior con nuestro entorno. La forma de relacionarse con los demás y de desenvolverse en un entorno depende de la relación con uno mismo y de cómo cada uno vive la experiencia. Por ello, es importante que tomes conciencia de cómo vives la experiencia de las prácticas personales que te propondremos en esta sección a lo largo de los temas.

¿Cuál es el objetivo de esta sección del curso, aprender con la experiencia?

Las prácticas que te proponemos serán una toma de contacto con la psicología positiva aplicada, que te ayudarán si las experimentas con conciencia.

Deseamos que al realizar los ejercicios y prácticas que te proponemos, te pongas más en contacto con tu interior, disfrutes y experimentes emociones positivas como alegría, satisfacción, humor y te motives para cuidar más tu salud física, psicológica y social. Queremos que seas más feliz!

Uno de los objetivos del curso además de aprender sobre psicología positiva, es que gracias a las prácticas disfrutes de una mejoría en tu bienestar y queremos por tanto que prestes atención a todo el proceso.

Cada persona lo experimentará de forma diferente, por eso es muy importante que averigües qué tipo de actividades te ayudan más a ti, en qué ámbitos de tu vida te pueden beneficiar, y en qué medida puedes aplicarlas tanto en tu vida personal como en tu vida profesional.

¿Cómo trabajo esta sección?

Te planteamos algunas prácticas y actividades, con el ánimo de que te tomes el tiempo para hacerlas con conciencia plena, observando lo que ocurre, relacionando la práctica con el contenido teórico que te facilitamos y otro que tengas accesible y compartiendo tu experiencia.

En esta sección encontrarás a lo largo de los diferentes módulos una serie de prácticas de psicología positiva cuyos efectos han sido demostrados y validados en estudios de esta disciplina.

Lo ideal es que al final del curso hayas incorporado a tu rutina diaria algunas de las prácticas de psicología positiva que se adecúen mejor a tus características, situación o necesidades actuales.

Lo importante es que las conozcas y la mejor forma de hacerlo es experimentando.

Una de las grandes ventajas de la psicología positiva es que no necesitamos conejillos de indias, ratones, ni siquiera algún amigo valiente que se ofrezca para experimentar. Tú eres tu conejillo de indias! ¿Te habías encontrado a lo largo de tu vida alguna forma tan fácil de aplicar la ciencia? Además, no es peligroso, no te harás daño ni a ti ni a nadie. El riesgo es 0, así que adelante, sólo puedes ganar!

Practicar incorporando a tu vida la psicología positiva además tiene una gran ventaja, y es que cuando veas lo sencillo que es y los resultados tan maravillosos, vas a querer compartirlo con los demás, y sobre todo con los más pequeños.

Te animamos que compartas tu experiencia participando en el Foro. Esto nos enriquecerá y mejorará el aprendizaje de tod@s y nos animará a seguir con la práctica y entrar en la espiral del cambio positivo.

Esperamos que hagas estas actividades con mucho entusiasmo y que disfrutes al máximo con ellas.

Seguro que todas ellas te llevarán a experiencias positivas y te ayudarán a ser más feliz y a desarrollar tu plenitud.