

Taller «Pensamiento y Bienestar»

Profesora: Macarena Gálvez Herrer
Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

De forma más o menos consciente, pensamos durante todo el día. Las creencias arraigadas en nosotros son grandes motivadores y motores de nuestra conducta. Sin embargo, a menudo esa manera de pensar tiene sesgos o errores en el procesamiento de la información, que pueden generarnos un importante malestar psíquico y emocional, así como provocar el bloqueo de conductas más adaptativas para solucionar dificultades. El problema no es el pensamiento en sí, sino cómo lo usamos.

Una vez que las creencias se organizan en nuestra memoria, las defendemos a capa y espada, tanto las saludables como las no saludables. Esto nos plantea dos grandes preguntas: ¿Cuáles son ese tipo de pensamientos menos funcionales? y ¿por qué nos cuesta tanto cambiar y permanecemos en el autoengaño?

En este taller intentaremos dar respuesta a estas dos grandes cuestiones, con una dosis de conocimiento y mucha aplicación práctica.

OBJETIVO GENERAL

Comprender la relación entre pensamiento, emoción y conducta, identificando la influencia de nuestro estilo de pensamiento sobre cómo nos sentimos y afrontamos las dificultades cotidianas (personales y laborales).

CONTENIDOS ESPECÍFICOS

- **Afrontando las dificultades en la vida cotidiana:** La relación entre lo que pensamos, lo que hacemos y cómo nos sentimos.
- **Los pensamientos automáticos (o distorsiones cognitivas):** Identificación y evaluación de los mismos. Habilidades para su manejo.

- **Otras “trampas” del pensamiento:** Los sesgos cognitivos que nos afectan a todos. Estrategias que utilizamos.
- **Por qué nos cuesta tanto cambiar:** Las creencias, las expectativas personales y profesionales, y la flexibilidad cognitiva.
- **Competencias cognitivo-emocionales para el manejo de las dificultades y promoción del bienestar personal:** Autoconocimiento, expresión de lo que pensamos y sentimos y relación con los demás.

METODOLOGÍA

- Exposición de contenidos básicos.
- Realización de ejercicios individuales y de autoevaluación.
- Dinámicas de grupo y *role playing*.
- Solución de casos prácticos.

SESIONES Y CALENDARIO

El curso se celebrará los días 3 y 10 de febrero, de 10:00 a 14:00 h, en las instalaciones de FMLC (Avda. España, 17, 2ª planta. C.E. La Gran Manzana. 28100 - Alcobendas). Cada sesión tendrá una duración de 4 horas, incluido el descanso.

- Plazas limitadas -