



MICROCURSO EVP

MENTE POSITIVA

Optimismo en movimiento.

Duración total aproximada: 15 minutos

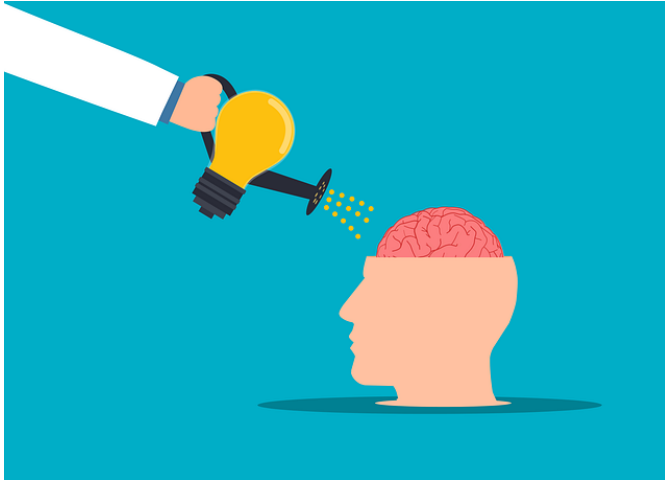


1 PRESENTACIÓN



Introducción:

¡Bienvenido a este viaje hacia la mente positiva! Si estás leyendo esto, significa que quieres sentirte más alegre, con más energía y con una actitud positiva que contagie a todos a tu alrededor... ¡y que además puedas aplicar en tu vida diaria sin complicaciones! La buena noticia: no necesitas ser un yogui ni un gurú de la felicidad. Solo necesitas ganas de aprender, una sonrisa y un poquito de curiosidad.



Objetivos:

1) Entender la mente positiva

Aprenderás qué significa realmente tener una actitud positiva y cómo tu cerebro puede entrenarse como un músculo. Sí, ¡el cerebro también puede hacer ejercicios de fuerza!



2) Aplicar técnicas prácticas

Descubrirás herramientas sencillas, ejercicios y hábitos que puedes incorporar hoy mismo para mejorar tu estado de ánimo y bienestar general. Todo explicado de manera clara, divertida y sin complicaciones.

3) *Mantener la motivación a largo plazo:*

Este curso no solo es teoría; te ayudará a poner en práctica lo aprendido de manera constante, con humor y alegría, para que tu mente positiva sea un compañero de vida.

2 LAS CINCO LECCIONES

LECCIÓN 1

La magia de una mente positiva

Primera sonrisa, primer cambio.

Comenzamos entendiendo qué es la mente positiva. No es ignorar los problemas, ni pretender que todo siempre salga bien. La mente positiva es la capacidad de enfocarse en soluciones, oportunidades y aprendizajes,

incluso cuando la vida nos lanza limones... ¡y no solo para hacer limonada!



Concepto clave:

Tu cerebro tiene neuroplasticidad, es decir, puede reconectarse y aprender nuevos hábitos mentales. Cada pensamiento positivo es como plantar una semillita que, con práctica, crecerá hasta convertirse en un árbol frondoso de bienestar.

Ejemplo práctico:

Antes de levantarte por la mañana, piensa en tres cosas por las que estás agradecido. Puede ser algo sencillo: “el café humeante”, “mi perro que me ladra a modo de saludo mañanero como si fuera un héroe”, “el sol entra por la ventana”, e incluso, la “guapa vecina de enfrente que me dedica una motivadora sonrisa” (bueno, eso quizá lo soñé, pero da igual).

Actividad breve:

- *Toma un papel y escribe tres cosas buenas de ayer. No importa si son pequeñas.*
- *Observa cómo te hacen sentir. Esa sensación positiva se puede repetir cada día.*

Comentario motivador:

Si logras esto cada mañana durante una semana, tu cerebro comenzará a buscar automáticamente lo positivo. ¡Y todo sin gimnasio ni pesas! (eso no quiere decir que ir al gimnasio sea malo, ¡todo lo contrario!)

LECCIÓN 2

La técnica del “reinicio positivo”

“Pulsa el botón de alegría”



Cuando algo nos estresa, nuestro cerebro tiende a centrarse en lo negativo. La buena

noticia es que podemos reiniciar nuestra mente con un pequeño ejercicio:

Técnica:

1. *Respira profundamente tres veces.*

2. *Identifica un pensamiento negativo y ponle nombre:*

“Esto es miedo”.

“Esto es frustración”.

“Esto es ansiedad”.

y otros muchos muy parecidos...

3. *Cambia la narrativa: reformula el pensamiento en positivo:*

“Esto es un desafío que puedo superar”.

“Puedo aprender de esto”.

“Voy a conseguirlo”.

y otros muchos muy parecidos...

Ejemplo práctico:

- Situación: “Llegué tarde a una cita”.
- Pensamiento (muy) negativo: “Soy un auténtico desastre”.
- Reinicio positivo: “Vale, llegué tarde, pero aprendí a organizar mejor mi tiempo y aún puedo disfrutar el resto del día”.

Actividad breve:

- Cada vez que notes un pensamiento negativo, deténlo y reformúlalo en positivo.
- Hazlo tres veces al día durante esta semana.

Comentario motivador:

Al principio parecerá raro, pero tu cerebro es un bromista: cuanto más lo entrenas, más rápido aprende a buscar soluciones en vez de problemas. ¡Es como enseñarle a tu perro un truco, pero sin galletas!



LECCIÓN 3

**Humor y gratitud. El combo
mágico**

“Reír y agradecer, es una recete infalible”

El humor y la gratitud son aliados poderosos de la mente positiva. La risa libera endorfinas, reduce estrés y te conecta con los demás. La gratitud entrena a tu cerebro a enfocarse en lo bueno.

Ejemplo práctico:

- Cada noche, piensa en algo que te hizo reír ese día. Y si eres de esos que no se ríe ni con una película muda de Charlot, ¡haz un esfuerzo!



- Luego añade algo por lo que estás agradecido.

Actividad breve:

- Escribe en un cuaderno o en tu móvil:
 1. Lo que te hizo reír hoy.
 2. Lo que agradeces hoy.

Aunque siempre es preferible utilizar papel y bolígrafo para no perder el hábito.

- Hazlo durante una semana. Al final notarás que tu ánimo sube automáticamente y si no es en una semana, pues será en dos. Hay que tomar las cosas con calma (pero sin dormirse).

Comentario motivador:

Si alguna vez dudaste de los efectos de reírte, recuerda: reír 10 minutos al día es como hacer cardio para tu cerebro. Y lo mejor: ¡no sudas ni una gota!



LECCIÓN 4

**Aplicando la mente positiva en la
vida diaria**

“Pequeños pasos para grandes cambios”



Tener una mente positiva no es tan solo un simple ejercicio mental, sino una práctica diaria, y diaria significa

“TODOS LO DÍAS”

Caso práctico:

Supón que te levantas y llueve, tu plan para salir se arruina. Una mente negativa diría:

“¡Qué desastre!”

Pero una mente positiva diría:

¡Perfecto, puedo aprovechar para leer ese libro que me regalaron por mi cumpleaños!

(Y que dicho sea de paso se muere de aburrimiento metido en un cajón y olvidado por su dueño, sin que este no se haya molestado ni tan siquiera leer el prólogo).

Actividad breve:

- Cada mañana, planifica una actividad positiva aunque el día sea difícil.
- Anota cómo te sientes antes y después.

Comentario motivador:

La mente positiva es un músculo que se ejercita con mucha constancia. Cada pequeño cambio cuenta, y aunque pueda parecer insignificante, al final suma muchísimo. *¡Recuerda que, hasta el caracol llega a la meta!*

LECCIÓN 5

Tu kit de mente positiva

Lista de acciones prácticas:

1. Agradece cada mañana 3 cosas simples.
2. Reinicia pensamientos negativos para convertirlos en positivos 3 veces al día.
3. Ríe y escribe algo divertido (y cuanto más divertido sea, mucho mejor) cada día.
4. Planea al menos una actividad positiva diaria. Y si pueden ser 2, no te quedes solo con 1.
5. Evalúa tu progreso semanalmente y celebra los logros, por pequeños que sean. Y todo en su justa medida. Pero siempre teniendo en cuenta que a más éxito mayor celebración



Comentario motivador:

Ahora tienes tu *kit de herramientas* para una mente positiva. Prácticalo como si fuera un juego: cada sonrisa, cada pensamiento

positivo, cada pequeño éxito, ¡es un punto ganado en la partida de tu bienestar!



ENSALADA MIXTA



Ejemplo práctico funcional

Situación:

Te levantas y descubres que olvidaste un compromiso importante.

Aplicación:

1. Respira lento y profundo, y detén el pensamiento negativo.
2. Reformula: *“Aprenderé a organizarme mejor, y aún puedo disfrutar mi día”.*

3. Haz algo positivo inmediatamente: por ejemplo, llama a un amigo o amiga, o realiza un paseo corto.



4. Al final del día, escribe una cosa que te hizo reír y algo por lo que estás agradecido.

Resultado:

Transformaste un problema en una oportunidad de aprendizaje y bienestar.

Algunos “consejillos”

1. Pon en práctica el juego de los 5 segundos felices:

Cada vez que notes que un pensamiento negativo comienza a ponerse pesado en el interior de tu cerebro, cuenta mentalmente hasta 5 y cambia a algo positivo.

¡Algo parecido a disponer de un botón de “reset” instantáneo!



2. Selfie de gratitud

Hazte una foto con algo que te haga feliz y guárdala en un álbum virtual. Míralas cuando necesites ánimo. Y si con alguna cambias de opinión y te hace sentir lo contrario, ¡la haces desaparecer, inmediatamente!

Nota.- Esto puede pasar cuando la foto ya tiene unos años y ahora evidentemente te ves un poco más avejentado, o en la foto sales con tu pareja, mejor decir expareja, en fin, algo bastante frecuente en estos tiempos.

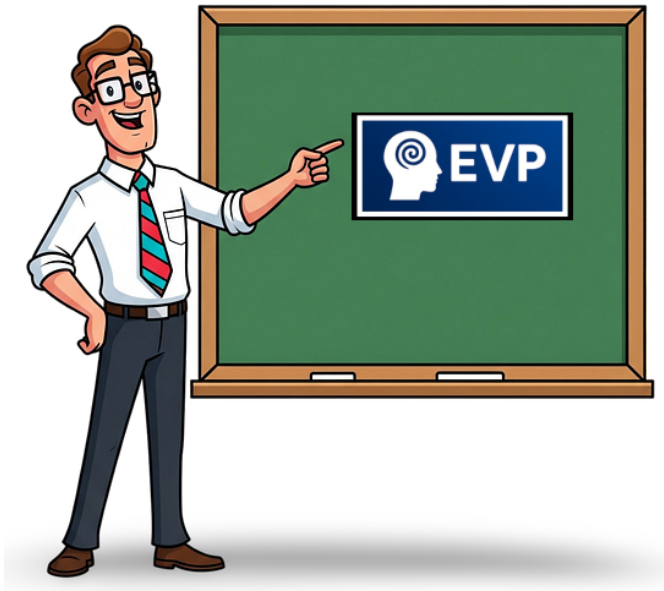


3. Reto del humor diario

Durante un día completo, intenta encontrar algo divertido en cada situación, incluso en la fila del supermercado para pasar por caja, o en medio de una intensa lluvia, e incluso en la cola del *paro*.



RESUMEN DEL MICRO CURSO



- La mente positiva se entrena, no se nace con ella ni funciona sola.
- Gratitud, humor y reinicio de pensamientos son herramientas clave.
- Pequeñas acciones diarias generan grandes cambios.
- Practica, evalúa y celebra tus logros.

Lista resumida:



- ✓ ***Agradecer 3 cosas cada mañana***
- ✓ ***Reiniciar pensamientos negativos***
 - ✓ ***Ríe y escribe algo divertido***
- ✓ ***Planifica una actividad positiva diaria***
- ✓ ***Evalúa y celebra tu progreso semanal***

PEQUEÑO EXÁMEN **(Verdadero / Falso)**



1. *La mente positiva consiste en ignorar los problemas.*
2. *Cambiar un pensamiento negativo por uno positivo se llama reinicio positivo.*
3. *La gratitud y el humor son aliados de la mente positiva.*
4. *Pequeños cambios diarios no tienen impacto en el bienestar general.*
5. *Evaluar y celebrar tus logros ayuda a mantener la mente positiva.*

✓ **Respuestas: Al final del texto podrás comprobar los conocimientos adquiridos.**

¡Felicidades!

**Has completado tu microcurso
sobre la Mente Positiva**



www.franlaviada.com

franlaviada@hotmail.com

***Y recuerda: envejecer es
obligatorio, cuidarse es opcional...
pero mucho más divertido***





 Respuestas:

1. Falso
2. Verdadero
3. Verdadero
4. Falso
5. Verdadero

