

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO POSITIVO



“Todo lo que **somos** es el resultado de lo que hemos **pensado**; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos.”

Buda

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO POSITIVO



El pensamiento positivo parte del supuesto de que **lo que determina cómo nos sentimos respecto a los sucesos que ocurren en nuestras vidas no son los propios sucesos, sino el significado que les damos** en función de nuestras creencias, expectativas, valores y todo el bagaje de experiencias que hemos vivido anteriormente.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO POSITIVO



PENSAMIENTOS POSITIVOS

- Los deportistas alegres y optimistas rinden más y viven mejor. Perciben las adversidades con una actitud de aprendizaje y crecimiento.
- Podemos entrenarnos para ello.
- Si trabajamos con pensamientos positivos obtendremos mejores resultados.
- Se observan aspectos comunes en la forma de pensar abierta, confiada, llena de esperanza, optimismo, y dejan poco espacio para los pensamientos negativos.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO POSITIVO



- La mente solo entiende **pensamientos en positivo**.
- Son **semillas** que se convierten en palabras y acciones.
- Sirven de guía a nuestra mente.
- La **energía mental** es un recurso poderoso.
- **Somos responsables** de cómo la utilizamos.
- **Clasificación** de los pensamientos.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

TIPOS DE PENSAMIENTO



PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Están influidos por el miedo o la ansiedad y su efecto es destructivo.
- Generan en nuestro cerebro sustancias como la adrenalina, o la cortisona que preparan al cuerpo para la huida o la lucha agotándolo.
- Sentimientos como la envidia, los celos, la ira tienen un importante poder corrosivo en nuestro organismo.
- Si permitimos que convivan con nosotros, nuestro rendimiento baja y facilitamos la aparición de enfermedades psicosomáticas.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

TIPOS DE PENSAMIENTO



PENSAMIENTOS INÚTILES

- Pensamientos de este tipo: Condicionales, comparaciones, conversaciones mentales, obsesiones, justificaciones, excusas, etc.
- El efecto de estos pensamientos es frustración y agotamiento.
Son como semillas que nunca dan frutos.
- Aunque estos pensamientos no se manifiestan en la acción, la mente ya ha sufrido las agresiones. Como si esto hubiera ocurrido.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO POSITIVO



- El arte está en la rapidez con la que transformo un pensamiento negativo en positivo.
- Somos creadores de nuestros pensamientos y sentimientos.



C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO POSITIVO



- Es esencial:
 - Saber observar y darte cuenta del tipo de pensamientos y sentimientos que estás creando.
 - Saber controlar y seleccionar los pensamientos que decides utilizar para salir de los estados negativos.
 - Entrenarte cada día mentalmente.

C.T.A.
Comité Técnico Árbitros

Funcionamiento
de la Mente



CIRCUNSTANCIAS



FILTRO DE PERCEPCIONES



DIÁLOGO INTERNO - INTERPRETACIÓN



EFECTO FÍSICO-EMOCIONAL

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

**PENSAMIENTO
POSITIVO**



LLEGÓ LA HORA DE LA ACCIÓN

Doña temores	→ Doña yo-puedo
Don no-puedo-fallar	→ Don está-bien-errar
Doña no-gusto-a-nadie	→ Doña me-gusto
Don no-sé	→ Don es-bueno-preguntar
Doña neurótica	→ Doña paso-a-paso
Don soy-un-desastre	→ Don soy-bueno
Doña víctima	→ Doña yo-controlo-mi-vida
Don mártir	→ Don me-valoró
Doña quejicosa	→ Doña éxitos
Don indecisión	→ Don resuelto
Doña soy-nulo	→ Doña puedo-hacerlo
Don crítico	→ Don positivo
Doña dudosa	→ Doña segura
Don ya-lo-haré	→ Don lo-hago-ahora

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO
POSITIVO

- filtros habituales -



- **Orientación negativa:**
Hacer predicciones negativas.
- **Etiquetaje:**
Poner etiquetas.
- **Generalización:**
Usar generalizadores.
- **Lectura mental:**
Leer los pensamientos.
- **Catastrofismo:**
Dramatizar situaciones.
- **Personalización. Control por exceso:**
Hacerse responsable de todo.
- **Indefensión. Control por defecto:**
Creerse no responsable de nada.
- **Uso de “debería”:**
Transformar los deseos en obligaciones.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

PENSAMIENTO
POSITIVO
- emociones -



MIEDO: Anticipación de amenaza-peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad
Tendemos hacia la **protección**.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Para saber qué pasa.
Ayuda a **orientarnos** frente a la nueva situación.

AVERSIÓN: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
Nos produce **rechazo** hacia aquello que tenemos delante.

IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
Nos induce hacia la **destrucción**.

ALEGRÍA: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da sensación de bienestar, y seguridad.
Nos induce hacia la **reproducción**.

TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo.
Nos motiva hacia una nueva **reintegración** personal.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

GESTIÓN DEL ERROR



“Siempre te equivocas en el 100% de las canastas que no intentas.”

Michael Jordan

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

GESTIÓN DEL ERROR



- Cometer “errores” te da la oportunidad para aprender y así mejorar.
- Habrá “errores”, es natural, es humano.
- La clave está en cómo respondes y eso sí depende de ti.

CONTROLAR LO CONTROLABLE

pgarcia@coachingcor.com

jenriquez@coachingcor.com

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

