

## La felicidad también necesita ejercicio - Levante de Castelló - 11/07/2018

CRISTÓBAL BLÁZQUEZ CASTELLÓ

■ «Enseñamos maneras de ser más felices cada día con herramientas sacadas de investigaciones científicas», comenta Jesús Pelluch, uno de los codirectores de #FelicitatEnAcció. «Las emociones positivas, que empoderan y fortalecen, están a nuestro alrededor pero siempre son las negativas las que acaban llamándonos la atención», continúa.

#FelicitatEnAcció comienza mañana día 11 de julio y acabará el 13. El objetivo de las charlas y actividades es profundizar en la gestión emocional y dar a los asistentes nociones sobre psicología positiva. Está codirigido por Marisa Salanova, del departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología; Mercedes Ventura, del departamento de Educación y Jesús Pelluch, de la asociación 'Positivat' de la Universitat Jaume I. Los codirectores creen que con el ritmo de vida actual la gente se pasa mucho tiempo con «el piloto automático» y se para poco a pensar en sus situaciones personales.

El curso consistirá en charlas y talleres impartidos por diversos profesionales en la materia de la psicología. Sin embargo, Jesús Pelluch, uno de los codirectores, avisa de que «no necesita preparación previa. No hace falta tener conocimientos en psicología. No queremos que nadie se quede fuera y que todo el mundo pueda asistir». Los organizadores han querido hacer un curso que pueda servir para cualquier tipo de profesión y de persona.

### Técnicas del curso

Entre los participantes destaca Margarita Tarragona, miembro honorario del Centre for Positive Psychology de la Universidad de Melbourne. Tarragona es una conocida profesional en el mundo de la psicología positiva y para los organizadores es «toda una suerte» contar con su participación. Su charla se titula 'Coaching per a viure i convida millor' y hablará



Margarita Tarragona, una reconocida psicóloga que estará presente en Castelló. LEVANTE-EMV

**Psicología positiva.** «Es importante contar con herramientas psicológicas que nos ayuden en nuestro día a día». A partir de mañana, entre los cursos de verano que se imparten en la UJI, '#FelicitatEnAcció' reivindica la psicología positiva y su uso importante para afrontar los problemas de estrés que afectan a las personas

# La felicidad también necesita ejercicio

► #FelicitatEnAcció busca ayudar a los participantes a tener estrategias para aumentar su bienestar y a «valorarnos más a nosotros mismos»

del uso del 'coaching' para mejorar la felicidad personal.

Desde '#FelicitatEnAcció' quieren familiarizar a los asistentes con conceptos con resiliencia. «La resiliencia es la capacidad de adaptarnos a las circunstancias que nos rodean de una manera positiva» comenta el codirector. Puntualiza que no es «aguantarlo

todo sin más», sino conseguir gestionar el día a día de una manera inteligente y sin venirse abajo.

También se apoyan en el 'mindfulness'. Esta técnica, muy de moda últimamente, sirve para «tomar conciencia del momento presente y ayudarnos a no estar siempre con el piloto automático» sigue Pelluch.

«Todos estas técnicas sirven para mejorar el bienestar personal», continúa. Otro de los talleres ayudará a los alumnos a «aprender a agradecer más». «Una manera muy importante de fortalecer es entrenar la gratitud, estamos muy poco acostumbrados a agradecer», continúa el codirector.