

"La psicología positiva no es verlo todo de rosa sino tener una visión equilibrada" - Levante - 15/07/2018

## «La psicología positiva no es verlo todo de rosa sino tener una visión equilibrada»

► La reconocida psicóloga Margarita Tarragona da las claves para sacar «el potencial» de las personas

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ Margarita Tarragona, directora de PositivaMente en la Universidad Tecmilenio de México y miembro honorario del Centre for Positive Psychology de la Universidad de Melbourne, ha analizado en un taller en la UJI algunas de las herramientas del *coaching* en relación con la psicología positiva para sacar la mejor

versión y el potencial de una persona en el curso de verano «#FelicitatEnAcció».

Según Tarragona, el *coaching* es un proceso en el que el profesional acompaña a la persona en su desarrollo a través de una herramienta fundamental que es la indagación, mediante la que se evocan recuerdos y se despiertan emociones. Así, las premisas

del *coaching* son que las personas tienen potencial, pueden cambiar y conseguir un cambio de forma rápida y que están dispuestos a trabajar para lograr este cambio. «A veces tenemos la tendencia a focalizar en aquellas cosas que no funcionan bien. La psicología positiva y el *coaching* se centra en aquello que sí está bien, lo cual no significa verlo

todo de color de rosa sino tener una visión clara y equilibrada en la que te das cuenta de que las cosas buenas son tan reales como las negativas», ha señalado. Para trabajar las premisas del *coaching*, Tarragona ha presentado algunos mapas conceptuales sobre los «ingredientes necesarios para el bienestar», como el modelo Perma.



Margarita Tarragona.