



# PODER DE LA MENTE Y AUTOCONFIANZA

## OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autoconfianza mediante la comprensión del impacto de los pensamientos y el lenguaje interno en la experiencia emocional, incorporando herramientas prácticas de autorregulación basadas en visualización y autoconocimiento.

## CONTENIDOS

- Relación pensamiento – emoción – cuerpo: comprensión de cómo los pensamientos generan respuestas emocionales y fisiológicas.
- Diálogo interno y autoconfianza: identificación de patrones automáticos que influyen en la percepción de capacidad personal.
- Reformulación del lenguaje interno: estrategias prácticas para transformar pensamientos limitantes en un lenguaje más funcional y posibilitador.
- Principios aplicados de Programación Neurolingüística (PNL): uso del lenguaje y las representaciones mentales para influir en la experiencia interna.
- Visualización como herramienta de autorregulación emocional: activación de estados internos de seguridad, calma y confianza.
- Reconocimiento de pilares personales de seguridad: identificación de recursos internos y externos como base de la autoconfianza.
- Autoconfianza y autenticidad: comprensión del impacto del rol en la seguridad personal y desarrollo de una expresión más auténtica.
- Impacto del lenguaje en los vínculos: desarrollo de una comunicación consciente, basada en el reconocimiento, la asertividad y el cuidado en el uso de las palabras.

## METODOLOGÍA

Taller experiencial, práctico y participativo, centrado en la aplicación de herramientas concretas de autorregulación emocional. Integra ejercicios vivenciales, visualización guiada y técnicas de reformulación del lenguaje interno basadas en PNL, junto con espacios de reflexión individual y grupal.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

## RELATORA

### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, facilitadora de procesos grupales y desarrollo personal, astróloga. Cuenta con experiencia en consulta clínica, talleres y capacitaciones orientadas al bienestar y fortalecimiento del trabajo en equipo.