GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# El Gimnàs Psicològic arriba a Girona.

Salut | 13/02/2015 | 15:52

**L'Institut Europeu de Psicologia Positiva va presentar la iniciativa el passat dimecres al Centre Oficial Paleotraning de la capital.**

El concepte de Psicologia Positiva va aparèixer en societat a finals dels anys noranta, quan el professor nord-americà Martin Seligman, director del Departament de Psicologia de la Universitat de Pensilvania, va crear aquest singular model d'estudi. Ja des del principi aquesta disciplina es va desmarcar de la psicologia més convencional i es va centrar en els aspectes positius de la personalitat, que va sintetitzar en les anomenades "24 fortaleses", els eixos bàsics sobre els quals treballa aquesta branca per tal d'extreure el millor d'un mateix. Una de les tècniques que utilitza la Psicologia Positiva és l'anomenat "Gimnàs Psicològic", una original iniciativa que enguany també estarà present a la ciutat de Girona després que l'Institut Europeu de Psicologia Positiva (IEPP) presentés aquesta proposta el passat dimecres al Centre Oficial Paleotraining, entitat que compta amb la col•laboració especial del IEEP.

Segons la directora de l'Institut a Barcelona, Anabella González, els resultats de la Psicologia Positiva depenen dels processos establerts: "No és el mateix un procés de teràpia que un altre de desenvolupament personal, però sí que és veritat que els mètodes de la Psicologia Positiva són més ràpids, la teràpia és més breu. Amb un programa de benestar, per exemple, una persona pot augmentar un 50% el seu nivell de satisfacció vital i de felicitat". La responsable del centre a la ciutat comtal també detalla que el gimnàs que hi haurà a Girona esdevé un dels serveis que projecta l'organisme, juntament amb la teràpia positiva i el desenvolupament personal.

Durant l'acte de dimecres, que va congregar una trentena de persones, hi va haver una demostració pràctica i gratuïta que va servir per exemplificar la celebració d'una sessió. Aquesta prova va estar acompanyada d'una breu explicació històrica de l'IEPP, que el passat 31 d'octubre va inaugurar la seva seu a Barcelona. "Vam tenir una molt bona acollida a Girona", explica satisfeta González.

Model pioner

El Gimnàs Psicològic és el primer model innovador d'aquestes característiques que existeix a

nivell europeu. Està obert a tothom, ja que el que pretén és que totes les persones, independentment del seu estat emocional, puguin aprofitar l'experiència viscuda amb l'objectiu de reforçar encara més els seus punts forts i descobrir trets personals desconeguts.

El Gimnàs Psicològic, una activitat "exclusiva" tal i com assenyala González, es posarà en marxa a Girona un cop s'hagin quadrat les agendes i tancat el grup. "Ara ens toca mirar les possibilitats de l'agenda per poder fer un grup. Normalment són petits perquè si és un col•lectiu més gran el servei no pot ser el mateix", diu la directora, qui també estima que serà durant la propera quinzena quan es formarà el grup. La metodologia de treball d'aquesta iniciativa es divideix per trimestres, una segmentació que permet treballar les 24 fortaleses que componen la Psicologia Positiva. "Per treballar les 24 Fortaleses calen 9 mesos, però també es pot fer per blocs", concreta la responsable.

Presentacions a Banyoles i Blanes

L'IEPP es donarà a conèixer pròximament a Banyoles i Blanes. A la capital del Pla de l'Estany, on també hi organitzaran un taller destinat a controlar l'ansietat, la presentació del Gimnàs Psicològic es portarà a terme el proper divendres 27 de febrer.

Autor: Jordi Nierga/GN

https://gironanoticies.com/noticia/31538-el-gimnas-psicologic-arriba-a-girona.htm