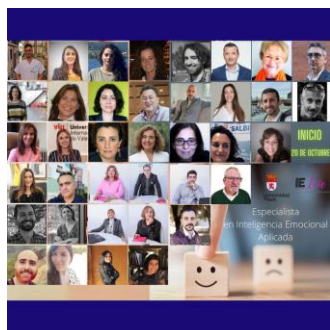


Últimas noticias IE



Especialización en IE Aplicada.

Título propio coorganizado por la Universidad de León y el Instituto Europeo de Innovación en IE.

Una formación online innovadora y experiencial impartida por psicólogos profesionales expertos en IE y catedráticos y profesores de 10 universidades españolas.

Desarrollarás unas competencias emocionales necesarias en las empresas y organizaciones. Inicio 20 de Octubre 2023 [Más información e inscripción aquí](#)

Eventos de IE

V CIIE  2023**V Congreso Internacional de
Inteligencia Emocional y Bienestar**

Zaragoza, 18-21 de mayo de 2023 / WTC Zaragoza

Organizado por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. 24 talleres y conferencias, donde se abordó la IE en sus distintas líneas de investigación. Ángel Lozano Frutos, Psicólogo Social y miembro del Grupo de Trabajo de Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, nos comenta aspectos de interés sobre el congreso.

Neuroatención ([Sergio Morillo](#))

Presenta un estudio sobre el impacto del estilo de vida en la atención del ser humano. Estudia adolescentes (12-18) con TDAH, y cómo el uso de tecnologías (redes sociales, APP's) que sobreactivan los centros de recompensa, afectan a su conducta en esta fase crítica del desarrollo. El uso excesivo o inadecuado de estas tecnologías, también en adultos, genera inestabilidad en las relaciones familiares y laborales.

Encontrar estilos de vida y hábitos, racionalizando el uso de todas estas tecnologías que afectan de forma importante en la atención, mejoran nuestra SALUD EMOCIONAL.

Anunció el I Congreso de Neuroatención, que se celebrará el 9 de noviembre en Teruel.

El valor de lo cotidiano. Bienestar emocional en el día a día ([Patricia Ramírez](#))

Reivindica una vida más tranquila y la serenidad como una forma de bienestar, como una forma más estable de estar, frente a una frenética búsqueda de la felicidad. Recomienda evitar los pensamientos rumiativos, tanto los que nos generan los otros, como los que nos generamos nosotros mismos.

Lidera una vida consciente ([Sebastián Darpa](#))

Este logoterapeuta, nos habla sobre cómo autoliderarnos de forma consciente, usando tanto la logoterapia ([Viktor Frankl](#)) como la Programación Neurolingüística (PNL).



Eventos de IE

V CIIE 2023**V Congreso Internacional de
Inteligencia Emocional y Bienestar**
Zaragoza, 18-21 de mayo de 2023 / WTC Zaragoza

V Congreso Internacional de IE y Bienestar (Cont.)

Ser conscientes de ese diálogo interno para cambiar el estado del problema por la vía del sentido de nuestra existencia es una de las fórmulas que indica, para abordar p.e. un supuesto vacío existencial que nos atemoriza, una adicción o una tendencia a la ira descontrolada.

La estupidez emocional. Consejos prácticos para la nueva política. ([Pablo Fernández Berrocal](#))

Pablo toma como arranque la “teoría de la estupidez” de [Carlo Cipolla](#), y avanza en la idea de que la persona estúpida es impredecible, siendo difícil a qué atenerse emocionalmente con ella. Por el contrario, las personas inteligentes, pueden ser incautas o malvadas, pero nunca estúpidos y asume que somos más estúpidos de lo que creemos. Remedios:

- Evitar el autoengaño, ser sinceros con nosotros mismos. No poner excusas para nuestros comportamientos.
- Dentro de la autoconsciencia, explorar para conocer esos puntos ciegos que tenemos todos y que no nos damos cuenta de que existen, con la idea de cambiarlos.
- Buscar relaciones de amistad sinceras, que no teman enfrentarnos con nuestras contradicciones.

¿Es posible pensar en un futuro mejor? ([Carmelo Vázquez](#))

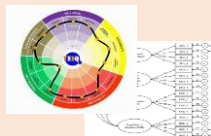
Presenta varios trabajos en el ámbito de la Psicología Positiva, basados en distintos estudios, para sostener que un futuro mejor, dentro de las variables del estudio, es mejorable prestando mucha mayor atención al aprendizaje socioemocional en los ciclos educativos sobre todo de infantil, primaria y primera parte de la secundaria.

* Del estudio de España a 2050, se preguntaba si los niños vivirán mejor o peor que sus padres: un 58% cree que viviría peor. Mientras que en materia de Bienestar material o bienestar educativo y relaciones familiares, puntuaron algo mejor, en salud, seguridad y bienestar subjetivo, puntuaron bastante peor.

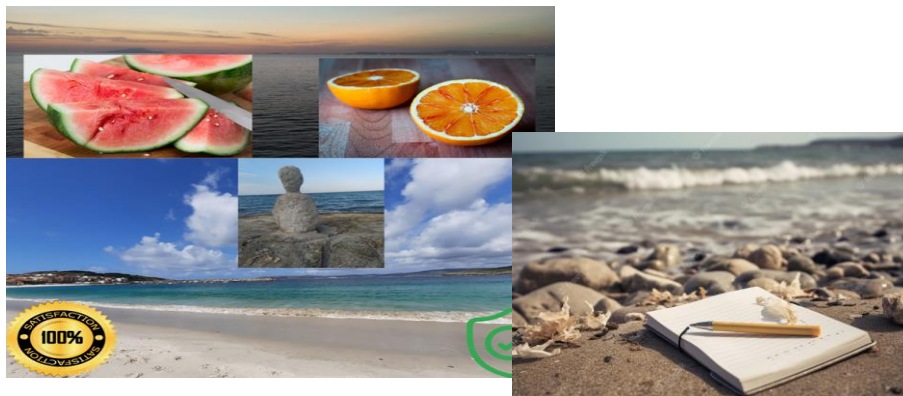
* Otro de los estudios refleja la constatación de un preocupante aumento en la precocidad de distintos trastornos mentales. Se llega a la conclusión de que el 80% de estos casos, podrían haberse prevenido desde los primeros ciclos educativos tratándose en atención primaria y haber evitado su cronificación, utilizando el aprendizaje socioemocional. Esto es aplicable también al 55% de los trastornos de adultos. Esta mejoría se traduciría también en un menor coste de sanidad pública y para las familias.

Otros trastornos de preocupante precocidad y aumento en la última década son las autolesiones y la depresión y ansiedad. Por ejemplo, la soledad se viene duplicando y triplicando en estudiantes de 15 a 16 años.

Se hace hincapié en la importancia de atajar (incluso de forma regulatoria) el uso inadecuado o excesivo de las redes sociales y app's en niños y adolescentes, para evitar en lo posible casos de acoso y de trastornos psicológicos que cada vez son más preocupantes.



"Herramientas Emocionales Veraniegas: El Diario Positivo"



Te proponemos para este verano, algunas recomendaciones para mejorar tu bienestar psicológico y emocional, acordes a las actividades típicas de esta estación.

El verano, debido a la mayor cantidad de energía que absorbemos del sol, desencadena una mayor actividad de oxitocina, serotonina y dopamina, hormonas relacionadas con una mejor predisposición de ánimo para, por ejemplo, las relaciones interpersonales. Buscamos un equilibrio emocional ante el estrés y las rutinas diarias, y por ello ansiamos un cambio. Cambio por ejemplo en nuestro entorno dirigiéndonos a otras localidades, sean de playa o montaña, para pasar unos días y desconectar, o un cambio en la relación con nosotros mismos o con los demás.

Es por esto que desde el Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional te recomendamos:

¡Crea tu Diario Positivo!

Llévalo con aquellos collages, lemas, frases inspiradoras, frases de gratitud y aquellos otros elementos que a ti te puedan generar bienestar.

Actividades que pueden acompañar a la creación de tu Diario Positivo:

- **Lee libros sobre crecimiento personal, o, aquellos libros distintos a los que habitualmente lees.**
- **Haz fotografías y collages de las fotos del viaje desde una perspectiva diferente a la habitual.**
- **Crea tu banda sonora emocional** con aquellas canciones que más te gustan, basándote en la activación que te provoca cada una, por ejemplo, de aquella canción o canciones que más alegría te transmiten a aquella o aquellas que más tristeza te generan, e incluyendo las canciones neutras, así como las que te producen activación, motivación y energía.
- **Baila o danza,** mover el cuerpo como pasa en baile o en la danza te ayuda a mejorar tu autoestima y a subir tu confianza, mejorando tu memoria muscular y tu coordinación.
- **Haz zumos de diferentes frutas, cuida tu alimentación,** para mantenerte hidratado, nutrido y bien con tu cuerpo, **y sé flexible con los caprichos que te das.**

Validez científica

El Diario Positivo es una interesante herramienta de autoconsciencia y autoconocimiento emocional, elementos indispensables para que cualquier persona comience a mejorar su Inteligencia Emocional.

La validez científica de este recurso radica en los estudios que muestran que llevar un diario de vida tiene beneficios a nivel individual, reduciendo los niveles de estrés entre otros beneficios (Linley et al, 2012; Vanegas – Fáfano, González Ramírez, y, Cantú Guzmán, 2016).

Bailar o hacer danza, tienen una validez científica más que demostrada en los últimos años en diferentes estudios sobre los beneficios que este tipo de actividades aportan a la salud de las personas (M. Chang et al, 2005). Los estudios de Peter Lovatt o de István Winkler y cols. (2008) son ejemplos de estudios sobre los beneficios de bailar o hacer danza.

Los beneficios sobre leer libros, está más que documentado, destacando los resultados de las investigaciones de la Universidad de Toronto (Djikic et al, 2013; Samur et al, 2018) o que han aparecido en revistas científicas (Wilson et al, 2013).



"Herramientas Emocionales Veraniegas: El Diario Positivo"

Inteligencia Emocional
Número 4
JUNIO-JULIO-
AGOSTO
2023

En qué contexto/situación es más útil

El Diario Positivo es una herramienta muy útil particularmente en situaciones donde la persona está pasando por un bache en su vida y requiere profundizar en su conocimiento personal, facilitando la subida de la autoestima y el autoconocimiento.

En esta época estival, es útil ya que motiva más para iniciar un hábito de autoconsciencia emocional, que servirá después a lo largo del año.

Por qué es útil

Al ser una herramienta para tu conocimiento emocional, es muy útil para mejorar tu bienestar emocional; también va a facilitar profundizar en tu conocimiento personal, detectando recursos que dispongas que no estás utilizando en contexto laboral o en otros contextos.

Va a facilitar tu autoconocimiento, en mayor medida que otros recursos más específicos, detectando patrones emocionales, virtudes y fortalezas; facilitando también el aprendizaje emocional en situaciones y vivencias con carga emocional, incluso a veces, también te ayudará a detectar recursos internos que hasta ahora no eras consciente que disponías de ellos.

Para qué tipo de persona/rol/etc. está más recomendada

El diario Emocional es una herramienta que se recomienda para cualquier tipo de persona que quiera crecer y madurar a nivel psicológico y emocional en el ámbito personal.

¡Compártelo!

¿Nos sigues?

