

MÁSTER EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, COACHING, PSICOLOGÍA POSITIVA Y ESTUDIO DE LA FELICIDAD

19 y 20 Noviembre 2016

1ª intervención

EMOCIÓN Y COGNICIÓN: EL ENCUENTRO Y LA RECONCILIACIÓN

Dr, Manuel Martín-Loeches

Durante muchos años, la emoción ha sido considerada un tema de segundo orden dentro de la psicología más académica, especialmente aquella más particularmente dedicada a la cognición. Sin embargo, en los últimos años, y especialmente gracias a las enormes posibilidades de estudiar el cerebro humano vivo y en acción, se va descubriendo un panorama muy diferente. La relación entre cognición y emoción hunde sus raíces en las directas relaciones anatómicas y fisiológicas (en términos de conexiones y neurotransmisores involucrados) que existen entre circuitos cerebrales tradicionalmente considerados como exclusivamente cognitivos y circuitos emocionales. Actualmente, la frontera entre cognición y emoción es muy difusa y, para algunos autores, inexistente. Nuestra percepción, nuestra memoria, nuestras decisiones, e incluso nuestro lenguaje, entre otros muchos procesos mentales, se ven enormemente afectados por las emociones.

- 1) Las emociones: definiciones, tipos, componentes, etc.
- 2) Cerebro y emociones
- 3) Emociones para la cognición: para qué sirven
- 4) Influencia de las emociones en la cognición
- 5) Influencia de la cognición en las emociones
- 6) ¿Emoción = Cognición? Y otras posibles relaciones

2ª Intervención

CAUSAS DE INFELICIDAD: DISTORSIONES COGNITIVAS Y CREENCIAS IRRACIONALES

Coach Santiago Limonche

Existen diferentes estudios que evidencian que cuando un proceso cognitivo está distorsionado, (al no ser plenamente consciente que ese proceso de racionalización es erróneo), aumentará enormemente la posibilidad que estas interpretaciones sesgadas estén en la base de numerosos conflictos o dificultades, tanto personales como interpersonales. Este seminario pretende abordar una mayor comprensión a la importancia de integrar estos conocimientos, como sinergia a la inteligencia emocional y a la preparación del coach.

- 1) Creencias racionales conducentes a conductas de autoayuda, desarrollo personal y relaciones funcionales.
- 2) Creencias irracionales propiciadoras de conductas destructivas para la sociedad y el individuo.
- 3) ¿Qué son las distorsiones cognitivas y los pensamientos automáticos?
- 4) ¿De dónde provienen dichas distorsiones, como nos condicionan en el hecho de percibir una realidad inexistente, su relación con trastornos emocionales y de conducta?
- 5) Pensamiento automático vs pensamiento reflexivo.
- 6) Estrategias de inteligencia emocional para refutar creencias autolimitantes, o generadoras de autosabotajes inconscientes, a través de la reestructuración cognitiva.

3ª intervención

ESTUDIO DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD BASADO EN LA CIENCIA

Dra. Mercedes García

La mayoría de las personas buscan la felicidad, de hecho, se ha comprobado que es una de las metas principales de la persona. Este seminario pretende a través del inicio en el conocimiento del constructo del bienestar, comenzar un proceso de transformación libre, siendo más consciente de la importancia que ejerce en nuestra vida la construcción con coherencia de nuestro bienestar, ya que cada vez hay más evidencias de que desde la autonomía personal cada uno construye su propio bienestar. En este proceso intervienen actitudes, conciencia y regulación emocional junto con un conjunto de competencias emocionales y sociales.

- 1) Bienestar cognitivo y bienestar emocional.
- 2) La conciencia de poder experimentar distintos tipos de bienestar: bienestar emocional, material, físico, social y profesional.
- 3) Bienestar emocional: hedónico y eudemónico o psicológico.
- 4) El efecto positivo de la felicidad.
- 5) Características de la felicidad: factores moduladores.
- 6) Relación entre personalidad, bienestar y salud.

4ª intervención

EL SÍ MISMO, LA AUTOESTIMA EN LOS DISTINTOS ESTILOS DE PERSONALIDAD Y TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

Dra. Violeta Cardenal

La obra de Theodore Millon proporciona una propuesta integradora en la que se tienen en cuenta distintos enfoques y sus aportaciones para la investigación de estas conductas. Especialmente importante es la autoestima y quizá, todavía más, su relativa inestabilidad, ya que su vulnerabilidad ante impactos capaces de dañarla, es uno de los más claros índices de lo que está sucediendo en la experiencia y la conducta de un sujeto. Si la autoestima se halla por los suelos o si se derrumba al menor choque con la realidad, es que algo va muy mal en la persona. Por tanto, la autoestima es un relevante indicador, una señal de alarma, que constituye un punto de análisis privilegiado en el proceso de autoconocimiento. Pero, ¿de qué depende la autoestima? El modelo del interaccionismo simbólico sostiene que la autoestima depende básicamente de la estima de los demás, lo cual probablemente es cierto en algún grado: sobre todo lo es a lo largo de la infancia. En la vida adulta, sin embargo, seguramente la autoestima depende no tanto de cómo le ven a uno los demás, sino del juicio del sujeto acerca de la eficacia de sus acciones, de sus logros personales. No obstante, existen diferencias individuales en los determinantes de la autoestima según los distintos estilos de personalidad. Por todo ello, intentar entendernos más en un acto de auto-atención y «darse cuenta» es el primer paso para conocerse y, en definitiva, para ser más libres: pues no se controla lo desconocido, y sin control no hay libertad. Y aunque el destino es desconocido e incontrolable, no así, nuestra capacidad de actuación en el mismo y de modificación de lo que vamos viviendo.

- 1) Los padres y la familia
- 2) Los "otros significativos"
- 3) La autoobservación y autoevaluación
- 4) Formación de la autoestima por los otros.
- 5) Dimensiones del daño psicológico en la formación de la autoestima.
- 6) Acontecimiento traumáticos para la autoestima.
- 7) La autoestima en los distintos tipos de personalidad y trastornos de personalidad