

Nace 'Practica la Psicología Positiva', un nuevo podcast para potenciar el bienestar y la felicidad

[Multimedia](#)

Cada viernes se contará con un nuevo podcast, "Practica la Psicología Positiva". El Instituto Europeo de Psicología Positiva quiere acercarnos a modo de ejercicios prácticos y de una manera cercana, profesional y amena la psicología positiva

Dafne Cataluña, fundadora del [IEPP](#), de la mano de Eva Rodríguez, va a desgranar cada semana aspectos y detalles de la Psicología Positiva en este nuevo programa.

El podcast "Practica la Psicología Positiva" contará con invitados expertos en cada tema, donde profundizarán en el mundo de fortalezas personales, la felicidad y optimismo.

Gracias a estos podcast, los alumnos de los cursos de psicología que realiza el Instituto Europeo de Psicología Positiva de manera Online, van a poder conocer en primera persona a Dafne Cataluña y a los formadores que colaboran en la entidad.

Este podcast surge con la idea de dar un apoyo a todos aquellos que quieran conocerse mejor y adquirir nuevas técnicas para mejorar su bienestar y felicidad. Esta circunstancia cada vez es más común en la actualidad por el modelo de vida que acostumbramos a llevar, que requiere de cada vez más de unas bases emocionales, más consolidadas. Algunos títulos de los programas son: "Perfeccionismo vs Optimalismo", "El Poder de la Gratitud", "Perdono pero No Olvido", "El Complejo Mundo de las Emociones", "Desarrolla tu Inteligencia Emocional", "Cómo Mantener la Calma en la Tempestad", "Recarga tu Energía de Forma Natural", etc.

Algunos de los comentarios sobre los primeros programas emitidos:

"Era un podcast necesario. Saben transmitir confianza y positividad para que tengamos mejor conocimiento de nosotros mismos y sintamos la seguridad de poder mejorar. Me he quedado con ganas de escuchar más..."

"Escucho muchos podcast sobre temas relacionados con la psicología y este me tiene enganchadísima. Seguid así ;)"

¿Dónde se podrá escuchar? Estará disponible en todas las plataformas existentes, como Apple Podcast, iVoox, Speaker, Soundcloud, Spotify, Youtube, etc.

Más información en la web oficial del IEPP: <https://www.iepp.es/podcast/>
