

## **Euroinnova lanza cursos enfocados a la búsqueda de la felicidad**

**Existen muchas definiciones de la felicidad, tantas como personas. No obstante, la consecución de la felicidad se relaciona con la satisfacción de tener plenamente cubiertas las necesidades propias de cada persona.**

El funcionamiento de la sociedad actual provoca en los individuos un incremento en sus necesidades, deseos y aspiraciones ya sean de tipo material, laboral etc, por lo que existe un mayor espacio para la aparición de frustraciones y el deterioro del sentimiento de felicidad.

Ciertamente, la felicidad es un constructo social de compleja definición, mutable según épocas históricas y grupos sociales, pero que en general se ha venido a conceptualizar como la plena satisfacción de las necesidades.

Sin embargo, muchas personas, de manera inconsciente, relegan sus necesidades de tipo más elemental priorizando y centrando sus esfuerzos en el cumplimiento de otro tipo de motivaciones sin tener en cuenta la influencia que tienen factores como la alimentación o las emociones, en la consecución de este objetivo.

Una correcta alimentación, por ejemplo, es un elemento clave en nuestro estado de ánimo como se estudia en el curso dietista de Euroinnova Formación; los alimentos nutren al cuerpo y lo dotan de energía por lo que saber elaborar un adecuado plan alimenticio es esencial para sentirse bien a corto y largo plazo.

Por otro lado, la dimensión psicológica y emocional es otro de los pilares considerados vitales en la consecución de la felicidad. El desarrollo profesional en este ámbito se puede realizar a través de curso psicoterapia en el que se propone que las propias emociones tienen un potencial innato de adaptación por lo que su correcta gestión revertirá en la situación problemática de la persona. En este curso se utilizan terapias específicas orientadas a las emociones y su adecuada gestión con el fin último de conseguir un aumento en la calidad de vida.

Es precisamente, este tipo de beneficios los que hacen que la psicoterapia esté especialmente indicada para el trabajo con personas mayores. La formación en psicología geriátrica impartida desde Euroinnova, se enfoca tanto a la estimulación cognitiva de las personas mayores como forma de prevenir y ralentizar el deterioro, como al entendimiento y evaluación de las diferentes enfermedades y las estrategias psicológicas más adecuadas para cada caso.

### **Datos de contacto:**

Sara Ávila

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Cursos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>