

# Estrategias para desarrollar la Resiliencia

**Modalidad:**

En línea

**Lengua:**

Español

**Duración:**

30 h

**Destinatarios:**

PAS

**Destinatarios: perfil profesional**

PAS de la Universitat de València

## Calendario de realización

1ª Edición

Sesión	Fecha	Horario	Lugar
Inicio	22/03/2021	-	En línea*
Fin	25/04/2021	-	

\* Este curso se realizará íntegramente en una plataforma externa

## Profesorado responsable

**Rafael López Azuaga**

ADR Formación

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

 Servei de  
Formació Permanent  
i Innovació Educativa

## Objetivos formativos y contenidos

---

### OBJETIVOS

La vida siempre nos depara nuevos retos y adversidades (es decir, situaciones novedosas y por ello dificultosas) en cualquier ámbito de nuestra vida. Es normal que cualquier dificultad o adversidad nos pueda llegar a provocar ansiedad y miedos, pudiendo afectar a nuestra autoestima si no somos capaces de afrontarla debidamente.

Si no somos capaces de afrontar las adversidades, terminarán afectándonos a nivel psicológico y personal, puesto que no lograremos alcanzar nuestras metas personales, nos costará salir adelante y acabará afectándonos en nuestras relaciones sociales.

### CONTENIDOS

- La resiliencia.
- Cómo ser más resiliente.
- La resiliencia y la depresión.
- La resiliencia y el estrés laboral.
- Técnicas de relajación.
- La resiliencia y el *mobbing* laboral.
- La resiliencia y los estudios académicos.

### Competencias que se desarrollarán

---

Es importante aprender estrategias psicológicas y prácticas que nos permitan afrontar las adversidades de manera positiva, de forma que todos los retos y dificultades sean vistos como oportunidades de aprendizaje y de desarrollo personal. Así finalmente lograremos alcanzar nuestros objetivos personales, profesionales y académicos.

### Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad

---

Es obligatorio superar los test que se plantean a lo largo del curso.

Visualización del 100 % de los contenidos y superación de las pruebas de evaluación fijadas.