

25  
anys

# Cursos Nau Gran en Obert

## Resiliencia o la capacidad de sobreponerse a lo adverso en nuestra vida

Alicia Juan Hidalgo

Departament Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics

El objetivo es que los alumnos adquieran una visión teórico-práctica sobre la resiliencia como elemento de protección a lo largo de la vida mejorando su calidad de vida en las situaciones adversas .

1. Concepto, evolución y diferentes modelos explicativos
2. Evaluación de la resiliencia
3. Factores asociados a la resiliencia : riesgos y disposición a afrontamiento: actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, perseverancia, espiritualidad , autoeficacia, optimismo y orientación a la meta
4. Resiliencia a lo largo del ciclo vital
5. La resiliencia, bienestar psicológico y calidad de vida

### Fechas

12, 19, 26 febrero  
5, 12 de marzo

**Horas** 10

**Créditos Nau Gran**

**Precio** 30 €

**Curso presencial**

### Horario

Miércoles 11:30 - 13:30

**Idioma** castellano

la Nau Gran

