

¿CÓMO DISFRUTAR SIENDO MAYOR? UN ABORDAJE DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

DAVID BISETTO PONS

DEPT. DE PSICOLOGIA EVOLUTIVA I DE L'EDUCACIÓ

CURSO EN LÍNEA

¿CÓMO DISFRUTAR SIENDO MAYOR?

UN ABORDAJE DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

- 1. Importancia de las actividades agradables para favorecer mi bienestar**
 - a. Reforzadores externos e internos.
 - b. ¿Cómo programar mis actividades?
 - c. Importancia del feedback positivo.
- 2. ¿Puedo controlar mis pensamientos negativos?**
 - a. Principios básicos de la terapia cognitiva.
 - b. Análisis de los criterios de racionalidad.
 - c. ¿Cómo puedo discutir mis pensamientos negativos?
 - d. Alternativa de pensamiento.
- 3. Lidiar con situaciones estresantes.**
 - a. Aprender a relajarse.
- 4. Comunicación positiva**
 - a. La comunicación que bloquea la compasión.
 - b. Observar sin evaluar
 - c. Identificar y expresar los sentimientos.
 - d. Comunicación positiva. Recibir y expresar sentimientos negativos.
- 5. Promoción del bienestar familiar y social**
 - a. ¿Qué entendemos por bienestar familiar?
 - b. Variables que intervienen.
 - c. ¿Cómo mejorar mi bienestar familiar y social?



¿CÓMO DISFRUTAR SIENDO MAYOR?

UN ABORDAJE DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Horario:

Jueves de 10:00 a
12:00 horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV

Fechas:

- 11, 18 y 25 de febrero
- 4, 11 y 25 de marzo
- 1, 15, 22 y 29 de abril

- Idioma: Castellano/ valenciano
- 20 horas
- 51,46€