

RESILIENCIA

O LA CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A LO ADVERSO A LO LARGO DE LA VIDA

ALICIA JUAN HIDALGO

DEPT. PERSONALITAT, AVALUACIÓ I TRACTAMENTS PSICOLÒGICS

CURSO EN LÍNEA

RESILIENCIA

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

Contenido

1. Conceptos y diferentes modelos explicativos
2. Evolución del concepto
3. Instrumentos de evaluación
4. 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.
5. Relación entre resiliencia, desarrollo, personalidad y aprendizaje a lo largo de la vida.
6. La resiliencia, bienestar psicológico y calidad de vida .



RESILIENCIA

Horario:

Miércoles de 11:30
a 13:30 horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV

Fechas:

- 14, 21, 28 de abril
- 5 y 12 de mayo

- Idioma: Castellano
- 10 horas
- 25,73€