



RESILIENCIA O LA CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A LO ADVERSO EN NUESTRA VIDA

Alicia Juan Hidalgo
Curso Presencial.

RESILIENCIA O LA CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A LO ADVERSO EN NUESTRA VIDA



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 .

RESILIENCIA O LA CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A LO ADVERSO EN NUESTRA VIDA

Contenido

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.



RESILIENCIA O LA CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A LO ADVERSO EN NUESTRA VIDA



Fechas:

- Abril: 27.
- Mayo: 4, 11, 18 y 25.



Horario:

Jueves de 11:30 a 13:30 horas



- Idioma:
Castellano

- 10 horas

- Créditos NG: 1
- Precio: 27€



- PRESENCIAL

CAMPUS BLASCO
IBAÑEZ