



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



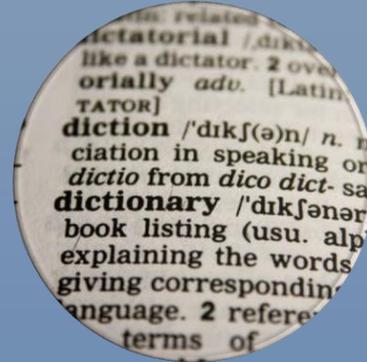
Fechas:

- Octubre: 16, 23 y 30
- Noviembre: 6 y 13



Horario:

Lunes de 11:30 a
13:30 horas



- Idioma: Castellano
- Duración: 10 h.
- Créditos NG: 1
- Precio: 27€



- Modalidad:
Presencial
- CAMPUS BLASCO
IBAÑEZ