

# Resiliencia y bienestar: el desarrollo de fortalezas personales

**14.Sep - 15.Sep 2020**

**Cód. B04-20**

**Mod.:**

Presencial

**Edición**

2020

**Tipo de actividad**

Curso de Verano

**Fecha**

14.Sep - 15.Sep 2020

**Ubicación**

Palacio Miramar

**Idiomas**

Español

**Validez académica**

20 horas



**DIRECCIÓN**

**Begoña Ibarrola López de Davalillo**, Autónoma, Psicóloga y escritora

**Comité Organizador**

Fundación  
BBVA



## Descripción

**Este Curso de Verano será presencial. Pero si se prefiere, cabe la posibilidad de asistir y participar en el mismo vía online en directo. Si prefiere realizarlo de esta manera puede acceder a la ficha del curso online en directo haciendo clic en [ONLINE EN DIRECTO](#).**

Podemos definir la resiliencia como la capacidad de un ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso, ser transformado por ellas. En tiempos de crisis y de un alto nivel de incertidumbre que pueden provocar problemas de salud mental y contribuir al malestar de las personas y grupos, es necesario tener las claves para desarrollar esta capacidad que se convierte, además, en un factor de prevención de salud y mejora del bienestar, personal y social.

Desde la mirada de la Psicología Positiva, vamos a explorar las fortalezas humanas y los factores que contribuyen a tener una vida más feliz. Seligman y Peterson aportaron a este campo de la psicología el concepto de "virtudes o fortalezas" para definir aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad. Estas 24 fortalezas elegidas por ellos son valoradas en todas las culturas, son medibles y se pueden desarrollar.

En este Curso de Verano vamos a conocerlas, autoevaluar nuestro nivel en cada una de ellas y aprender estrategias para conseguir su desarrollo.

## Objetivos

Conocer lo que significa ser resiliente y los factores que ayudan a desarrollar la resiliencia.

Comprender la importancia de desarrollar la resiliencia como elemento de prevención múltiple.

Reflexionar sobre las fortalezas humanas y las virtudes que nos ayudan a tener un mayor nivel de bienestar.

Aprender estrategias que sirvan para desarrollar una personalidad resiliente y fuerte.

Autoevaluar el nivel de fortalezas según el modelo de Seligman y Peterson.

## Colaboradores específicos del curso



# Programa

## 14-09-2020

|               |                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:45 - 09:00 | Registro y entrega de la documentación                                                                                                              |
| 09:00 - 10:30 | “Resiliencia: significado, funciones, factores protectores y desarrollo”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora         |
| 10:30 - 11:30 | “El modelo de fortalezas y virtudes de Seligman y Peterson”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora                      |
| 11:30 - 12:15 | Pausa                                                                                                                                               |
| 12:15 - 13:30 | “Descripción, autoevaluación y desarrollo de Sabiduría y Conocimiento, y Coraje”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora |

## 15-09-2020

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 10:30 | “Descripción, autoevaluación y desarrollo de Humanidad y Justicia”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora                              |
| 10:30 - 11:30 | “Descripción, autoevaluación y desarrollo de Moderación y Transcendencia”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora                       |
| 11:00 - 11:45 | Pausa                                                                                                                                                              |
| 12:15 - 13:30 | “Funciones de la resiliencia y las fortalezas personales para la mejora del bienestar personal”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora |

## Dirigido por:



### **Begoña Ibarrola López de Davalillo**

Autónoma, Psicóloga y escritora

---

Licenciada en Psicología por la Univ. Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como Psicóloga y Directora desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad, en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido terapeuta infantil durante quince años, donde comenzó a escribir cuentos que ayudaran a los niños a conocerse mejor. Desde 1978 imparte cursos de formación al profesorado y a las familias, en diferentes instituciones y centros educativos, tanto públicos como privados. Es conferenciante en Congresos nacionales e internacionales. Autora de los libros Música para antes de nacer, Cuentos para sentir (2 vol.), Cuentos para el adiós, Cuentos para educar niños felices, Cuentos para descubrir inteligencias, Cuentos para aprender a convivir, la colección de Cuentos para sentir ilustrados (24 títulos), etc.

# Precios matrícula

| MATRÍCULA                                                                           | HASTA 03-02-2020 | HASTA 04-05-2020 | HASTA 14-09-2020 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| MATRÍCULA REDUCIDA<br>GENERAL                                                       | 55,00 EUR        | -                | 65,00 EUR        |
| <a href="#">INVITADOS IRIZAR</a>                                                    | -                | 0 EUR            | -                |
| <a href="#">GENERAL</a>                                                             | -                | -                | 77,00 EUR        |
| <a href="#">EXENCIÓN DE MATRÍCULA</a>                                               | -                | -                | 20,00 EUR        |
| <a href="#">COLEGIO OFICIAL DE<br/>PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa /<br/>Bizkaia / Alava</a> | -                | -                | 65,00 EUR        |

# Lugar

## Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa