



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” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
10:30 - 11:30	“El modelo de fortalezas y virtudes de Seligman y Peterson” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
11:30 - 12:15	Pausa
12:15 - 13:30	“Descripción, autoevaluación y desarrollo de Sabiduría y Conocimiento, y Coraje” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora

15-09-2020

09:00 - 10:30	“Descripción, autoevaluación y desarrollo de Humanidad y Justicia” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
10:30 - 11:30	“Descripción, autoevaluación y desarrollo de Moderación y Transcendencia” Begoña Ibarrola López de Davalillo 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” Begoña Ibarrola López de Davalillo 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 GENERAL	55,00 EUR	-	65,00 EUR
INVITADOS IRIZAR	-	0 EUR	-
GENERAL	-	-	77,00 EUR
EXENCIÓN DE MATRÍCULA	-	-	20,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	-	-	65,00 EUR

Lugar

Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa