



# Resiliencia y bienestar: el desarrollo de fortalezas personales

**Ira. 14 - Ira. 15 2020**

**Kod. B04-20**

**Mod.:**

Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2020

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Ira. 14 - Ira. 15 2020

**Kokalekua**

Miramar Jauregia

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

20 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



Fundación  
BBVA



# Azalpena

**Uda Ikastaro hau presentziala da. Baina nahi izanez gero, online bidez nonnahitik zuzenean jarraitzeko eta parte hartzeko aukera egongo da: Horrela egitea nahiago bazenu, mesedez sakatu [ONLINE ZUZENEAN](#) gainean zuzeneko online ikastaroaren fitxan sartzeko.**

Erresilientzia honela defini dezakegu: gizakiaren gaitasuna bizitzaren zorigaiztoei aurre egiteko, horiek gainditzeko, bai eta horien bidez eraldatua izateko ere. Krisi eta ziurgabetasun maila handiko garaietan, buru osasuneko arazoak sor daitezke, eta pertsona nahiz taldeen ondoeza eman daiteke; horrelakoetan, beraz, beharrezkoa da gaitasun hori garatzeko gakoak edukitzea; gaitasun hori, izan ere, osasun prebentzioko eta ongizate pertsonala eta soziala hobetzeko faktore bat izan daiteke.

Psikologia Positiboaren ikuspegitik, giza sendotasunak eta bizitza zoriontsuago bat izaten laguntzen duten faktoreak aztertuko ditugu. Seligman-ek eta Peterson-ek «bertute edo sendotasunen» kontzeptua gehitu zioten psikologiaren arlo honi, borondatearen bidez eskuratu daitezkeen gaitasunak definitzeko, eta gaitasun horiek nortasunaren ezaugarri positiboak ordezkatzeko dituzte. Haiek aukeratutako 24 sendotasun horiek kultura guztietan baloratzen dira, neurgarriak dira, eta garatu daitezke.

Uda Ikastaro honetan ezagutuko ditugu; gure mailaren autoebaluazioa egingo dugu horietako bakoitzean; eta, haiek garatzeko estrategiak ikasiko ditugu.

## Helburuak

Erresiliente izatea zer den jakitea eta erresilientzia garatzen duten faktoreak ezagutzea.

Erresilientzia prebentzio anizkuneko elementu gisa garatzearen garrantzia ulertzea.

Ongizate maila hobea izaten laguntzen diguten giza sendotasunei eta bertuteei buruz hausnartzea.

Nortasun erresilientea eta sendoa garatzeko baliagarriak diren estrategiak ikastea.

Sendotasunen maila autoebaluatzea, Seligman eta Peterson-en ereduaren arabera.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

## 2020-09-14

|               |                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Atsedena                                                                                                                                            |
| 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 |

## 2020-09-15

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Atsedena                                                                                                                                                           |
| 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 |

## Zuzendaritza



### **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.

# Matrikula prezioak

| MATRIKULA                                                                           | 2020-02-03 ARTE | 2020-05-04 ARTE | 2020-09-14 ARTE |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| MATRIKULA MURRIZTUA<br>OROKORRA                                                     | 55,00 EUR       | -               | 65,00 EUR       |
| <a href="#">INVITADOS IRIZAR</a>                                                    | -               | 0 EUR           | -               |
| <a href="#">OROKORRA</a>                                                            | -               | -               | 77,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>                                                 | -               | -               | 20,00 EUR       |
| <a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako<br/>PSIKOLOGOEN ELKARGO<br/>OFIZIALA</a> | -               | -               | 65,00 EUR       |

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa