



Resiliencia y bienestar: el desarrollo de fortalezas personales

14.Sep - 15.Sep 2020

Cod. B04-20

Modalité:

En personne

Édition

2020

Type d'activité

Cours d'été

Date

14.Sep - 15.Sep 2020

Location

Miramar Palace

Langues

Espagnol

Reconnaissance officielle par l'État

20 heures

Comité d'organisation



Description

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.

Objectifs

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.

Collaborateurs spécifiques au cours



Programme

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	Pause
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	Pause
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

Directed by



Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma

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.

Professeurs



Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma

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.

Tarifs inscription

MATRICULA	JUSQU'AU 03-02-2020	JUSQU'AU 04-05-2020	JUSQU'AU 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