

MICROCREDENCIAL EN

Aplicación de Resiliencia Emocional

10 HORAS

COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Comprender el concepto de resiliencia, sus características, y estrategias para lograr un afrontamiento positivo frente a adversidades.

OBJETIVOS

- Comprender el concepto de resiliencia y el modelo ABC.
- Distinguir entre factores promotores y protectores que favorecen la resiliencia.
- Identificar estrategias para desarrollar la resiliencia desde las emociones positivas, las relaciones y las fortalezas de carácter.
- Distinguir las características de los programas para el desarrollo de la resiliencia en el contexto educativo y organizacional.

BENEFICIOS

- El participante comprenderá el concepto de resiliencia desde el enfoque de la psicología positiva; además, realizará ejercicios que le ayudarán a desarrollar su capacidad de resiliencia.

DIRIGIDO A

- Público general adulto que haya cursado y aprobado una carrera profesional.

DURACIÓN Y MODALIDAD

10 Horas |  Autodirigido

TEMARIO

Modulo

1

2

3

4

Tema

Definición y características de la resiliencia.

Factores protectores y promotores de la resiliencia.

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar.

Desarrollar factores protectores en el contexto educativo y organizacional.