

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

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 zorigaitzoei 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” 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	Atsedena
12:15 - 13:30	“Descripción, autoevaluación y desarrollo de Sabiduría y Conocimiento, y Coraje” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora

2020-09-15

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	Atsedena
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

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 OROKORRA	55,00 EUR	-	65,00 EUR
INVITADOS IRIZAR	-	0 EUR	-
OROKORRA	-	-	77,00 EUR
MATRIKULA EXENTZIOA	-	-	20,00 EUR
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	-	-	65,00 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa