

## ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA



### Presentación

La vida siempre nos depara nuevos retos y adversidades, situaciones novedosas y por ello dificultosas, en cualquier ámbito de nuestra vida, por lo que tenemos que entrenarnos para desarrollar la resiliencia.

Es normal que cualquier dificultad o adversidad nos pueda llegar a provocar ansiedad y miedos, pudiendo afectar a nuestra autoestima si no somos capaces de afrontarla debidamente. Si no somos capaces de afrontar las adversidades, terminarán afectándonos a nivel psicológico y personal, puesto que no lograremos alcanzar nuestras metas personales, nos costará salir adelante y acabará afectándonos en nuestras relaciones sociales.

Es importante aprender estrategias psicológicas y prácticas que nos permitan afrontar estas adversidades de manera positiva, de forma que todos los retos y dificultades sean vistos como oportunidades de aprendizaje y de desarrollo personal. Así finalmente lograremos alcanzar nuestros objetivos personales, profesionales y académicos.

### Objetivos

Al finalizar el curso, el alumnado será capaz de llevar a cabo estrategias que les permitan afrontar las diferentes adversidades que les depara la vida cotidiana, el trabajo y los estudios, de manera que sean capaces de afrontar las dificultades como retos y oportunidades para el aprendizaje, logrando así alcanzar sus metas personales, profesionales y académicas.

- 1. La resiliencia**
  - a. Qué es la resiliencia
  - b. Características de una persona resiliente
  - c. Personalidad resistente
  - d. Tipos de resiliencia
  
- 2. Cómo ser más resiliente**
  - a. Los pilares de la resiliencia
  - b. Fuentes interactivas de la resiliencia
  - c. Estrategias para ayudarnos a ser más resilientes
  - d. Enfoque de riesgo VS Enfoque de resiliencia
  - e. Factores resilientes: Factores de riesgo y mecanismos protectores
  - f. Estrategias para aprender a ser más positivos y reinterpretar en positivo
  
- 3. La resiliencia y la depresión**
  - a. Qué es la depresión
  - b. Características y síntomas de la depresión
  - c. Causas de la depresión
  - d. Consecuencias de la depresión
  - e. Estrategias para superar la depresión
  
- 4. La resiliencia y el estrés laboral**
  - a. Qué es el estrés
  - b. Factores desencadenantes del estrés laboral
  - c. Factores psicosociales
  - d. Factores moduladores
  - e. El Síndrome de "Burnout"
  - f. Relaciones entre resistencia al estrés y resiliencia
  - g. Estrategias para combatir el estrés laboral
  
- 5. Técnicas de relajación**
  - a. El Mindfulness
  - b. Técnicas de respiración
  - c. El yoga para la toma de consciencia del cuerpo
  - d. Atención corporal
  - e. Ejercicios de concentración
  - f. Visualización
  - g. La meditación
  - h. Otras estrategias para lograr la relajación

**Contenidos**

- 6. La resiliencia y el mobbing laboral**
  - a. Qué es el acoso laboral
  - b. Tipos de mobbing
  - c. Estrategias de acoso empleadas contra la víctima
  - d. Estrategias para afrontar un caso de mobbing
  - e. Resiliencia en el trabajo y superación del mobbing
  
- 7. La resiliencia y los estudios académicos**
  - a. Qué es la resiliencia académica
  - b. Estrategias para trabajar la resiliencia en el aprendizaje
  - c. Estrategias para reducir el estrés durante el estudio
  - d. Estrategias para desarrollar la tolerancia a las frustraciones

**Dirigido a**

Dirigimos este curso a todas aquellas personas que deseen saber más sobre la resiliencia y cómo aprender a ser más resiliente.

**TELEFORMACIÓN**

**Modalidad y duración**

- **25 horas** de duración
- Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:
  - Contenido Multimedia.
  - Videotutoriales
  - Recursos Adicionales
  - Foros de Debate
  - Tutorías por Aula Virtual
  - Pruebas de evaluación

**Fechas**

Del 7 octubre al 13 diciembre de 2021

**El tutor**

**Juan Manuel Feito Trillo.**

28 años de experiencia en Formación en Recursos Humanos y Habilidades directivas. Consultor formador de Escuelas de Negocios, Universidades, consultoras de formación y formación in company.

Desempeño de cargos de gerente de RR.HH., director de Talento y Director de Formación.

Tutor de cursos online. Director de TFM,s. Profesor de Master de Dirección de RR.HH., M.B.A. y Dirección de Servicios Sociales.

Director de investigaciones escolares sobre Bullying.



**PRESUPUESTO**

Hasta 9 alumnos	De 10 a 25 alumnos	De 26 en adelante
187,5 €/alumno	175 €/alumno	150 €/alumno
(7,5 €/h/alumno)	(7 €/h/alumno)	(6 €/h/alumno)

Este curso es 100 % bonificable ante Fundae. Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.