



VENCER A LA ADVERSIDAD CON RESILIENCIA

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- Comprender qué es la resiliencia.
- Reflexionar sobre la diferencia entre resiliencia y resistencia.
- Conocer los pilares y los factores protectores de la resiliencia.
- Identificar las claves para fomentar la resiliencia en los niños y tomar conciencia de la responsabilidad que tienen los padres para que esto suceda.
- Autoevaluar el nivel de resiliencia.
- Comprender los motivos por los que sucede el trauma o la resiliencia.
- Reflexionar sobre el poder de influencia que tenemos en los resultados de nuestra vida.
- Conocer el funcionamiento de nuestra mente.
- Comprender los filtros que tenemos en la percepción de la realidad.
- Comprender qué es la actitud y cómo funciona.
- Reflexionar sobre la importancia de gestionar la ansiedad ante una amenaza.
- Conocer técnicas para superar un problema o un trauma.

PROGRAMA CONTENIDOS

1. EL PODER DE LA RESILIENCIA

- 1.1.Comprender la resiliencia.
 - 1.1.1.El caso de Bethany Hamilton.
 - 1.1.2.¿Cómo afrontan las personas las tragedias cuando surgen en la vida?
 - 1.1.3.Concepto de resiliencia.
 - 1.1.4.Resiliencia y resistencia.

1.2.Las personas resilientes.

- 1.2.1.La persona resiliente, ¿nace o se hace?
- 1.2.2. Ejemplos de personas resilientes.
- 1.2.3.Los pilares de la resiliencia.
- 1.2.4.Los factores protectores.
- 1.2.5.Cómo ayudar a los niños a ser resilientes.

1.3.Y tú, ¿cómo eres de resiliente?

- 1.3.1.Los 12 hábitos de los resilientes.
- 1.3.2. Autoevaluación de resiliencia.

2. AFRONTAR LA ADVERSIDAD

- 2.1.¿Camino al trauma o la resiliencia?
 - 2.1.1.Zona de confort.
 - 2.1.2.Dos fases antes del trauma o la resiliencia.
 - 2.1.3.¿Qué es el trauma?
 - 2.1.4.La búsqueda del significado.
 - 2.1.5.Los cambios después del trauma.

2.2.¿Te preocupas o te ocupas?

2.2.1.Círculo de influencia de Steven Covey.

- 2.2.2.¿Qué representa el círculo de preocupación?
- 2.2.3.¿Qué representa el círculo de influencia?
- 2.2.4.¿Eres víctima o protagonista?
- 2.2.5.Lenguaje reactivo vs lenguaje proactivo.
- 2.3.El funcionamiento de la mente.
 - 2.3.1. Sistemas de respuestas.
 - 2.3.2.Pensamiento y actitud.
 - 2.3.3. Práctica: toma de conciencia de pensamientos.
 - 2.3.4.La emoción del miedo.
 - 2.3.5.La zona de confort.
 - 2.3.6.El poder de las creencias.
 - 2.3.7.El mapa no es el territorio.

3. CONSTRUIR LA ACTITUD RESILIENTE

- 3.1Comprendiendo la actitud resiliente.
 - 3.1.1.¿Qué es la actitud?
 - 3.1.2.¿Por qué mantener una actitud resiliente?
 - 3.1.3.¿Cómo funciona la actitud resiliente?
 - 3.1.4.La actitud se entrena.
- 3.2.Entrenando la actitud.

- 3.2.1.¿Cómo hacerlo?
- 3.2.2.¿Cómo lidiar con la ansiedad?
- 3.2.3. Haz amistad con tu ansiedad.
- 3.2.4.¿Qué es lo que te dices?
- 3.2.5. Vence a las preocupaciones.
- 3.2.6.¿Te comparas con los demás?

3.3. Afrontar la adversidad.

- 3.3.1.El abecedario de la resiliencia.
- 3.3.2.Mindfulness.
- 3.3.3.Programación Neurolingüística.
- 3.3.4.La metáfora del águila.