



**Código:** P21.04 **Título:** PSICOLOGÍA POSITIVA Y RECURSOS PSICOLÓGICOS

<b>Dirigido a:</b>		
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/> P.D.I.: <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Número de horas:</b>	<b>Número máximo de participantes:</b>	
120 minutos	Sin límite de participantes	
<b>Fechas:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Horario:</b>
27/04/2021	MS Teams	De 10:00 a 12:00 horas
<b>Modalidad y carácter de la actividad formativa:</b>		
<b>Modalidad:</b>	<b>Carácter:</b>	
<input type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Semipresencial <input checked="" type="checkbox"/> Online	<input type="checkbox"/> Obligatoria <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria	
<b>Requisitos:</b>		
Ninguno		
<b>Breve presentación</b>		
Enumerar y generar una toma de conciencia acerca de la utilidad de los recursos psicológicos, dado que sirven de alianza ante la adversidad de forma que actúen preparando a la persona para enfrentar con éxito dificultades y situaciones estresantes.		
<b>Formadoras/es:</b>		



- Ane Miren Sierra Charola, Técnico de Prevención del Area de Actividades Preventivas de Mutua MAZ, Licenciada en Psicología.
  - Master Mediación y Resolución de conflictos
  - Miembro titular Asociación Española Constelaciones Sistémicas y Familiares
  - Trabajo Corporal Integrativo Donostia Instituto Vasco de Gestalt
  - Terapia Aceptación y Compromiso: ACT

#### Competencias que se pretenden:

Generar una toma de conciencia acerca de la utilidad de los recursos psicológicos, dado que sirven de alianza ante la adversidad de forma que actúen preparando a la persona para enfrentar con éxito dificultades y situaciones estresantes.

#### Contenidos

- 1.- Conceptos básicos:
  - Los recursos psicológicos y su relación con el bienestar y la salud
  - Los recursos psicológicos: La clave para el afrontamiento del estrés
- 2.- Conociendo los recursos psicológicos
  - El optimismo y la actitud positiva
  - La autoestima
    - o Fortalezas y logros personales
    - o Detección y cambio de creencias y/o pensamientos disfuncionales
  - La asertividad
  - El equilibrio emocional
  - El apoyo social
  - La empatía
- 3.- Martin Seligman y las claves para acercarse a la felicidad
  - Emociones positivas: tips para la felicidad
  - Vinculación psicológica
  - Relaciones
  - Logro
  - Reestructuración cognitiva: Significado
    - o elige tu respuesta
    - o el proceso de mejora

#### Acreditación

Solo asistir.