

24/213

Psicología positiva: construyendo una sonrisa con resiliencia
Psicologia positiva: tot construïnt un somriure amb resiliència

24/213

Introducción**Introducció****Objetivos**

- Aprender a comprender la felicidad como un estado que depende de nuestras actitudes y pensamientos.
- Utilizar nuestras emociones como motores que nos conduzcan a alcanzar experiencias que otorguen carácter de plenitud a nuestra vida diaria.
- Estudiar principios disponibles que potencian el desarrollo del individuo.
- Formar a las personas en procesos que sirvan para mantener una identificación personal positiva.

Objectius

- Aprende a comprendre la felicitat com un estat que depèn de les nostres actituds i pensaments.*
- Utilitzar les nostres emocions com a motors que ens hi porten a aconseguir experiències que atorguen caràcter de plenitud a la nostra vida diària.*
- Estudiar principis disponibles que potencien el desenvolupament de l'individu.*
- Formar les persones en processos que serveixen per a mantindre una identificació personal positiva.*

Contenidos

- Concepto de psicología positiva y concepto de resiliencia. Antecedentes y rasgos positivos. Roles de la persona adulta. Patrones de personalidad que no benefician a la salud mental. Criterios que cumple una fortaleza. Las 24 fortalezas personales.
- ¿Qué es una emoción? Emociones y su valor adaptativo. Emociones primarias y secundarias. ¿Por qué nos condiciona nuestro pasado y futuro para el momento presente? Situaciones de cambio. Dar significado a la experiencia. El poder del ahora y el uso de la atención consciente ("mindfulness").
- La inutilidad del sufrimiento. Superar traumas pasando página. Psicoterapia positiva en situaciones adversas usando la identidad, la curiosidad y el cambio. Aceptar al mundo desde una perspectiva movible. Aprender estrategias que utilicen recursos que admitan el cambio y un pensamiento heterogéneo y creativo. Optimismo, esperanza y autoeficacia, reconstruyendo el momento presente.
- Organizaciones saludables. Liderazgo positivo y asertivo. ¿Jefe o líder? Habilidades de comunicación entre personas, con lenguaje verbal y no verbal. Gestión del trabajo, relaciones personales y resolución de conflictos. Elementos sociales y comunitarios. Estrategias para hacer crecer nuestra red social.
- Psicología positiva de Seligman. Estrategias para generar emociones positivas: fomento de la empatía, realizar acciones que ayuden a personas, cambio de pensamiento y entrenarnos en lograr una vida significativa. Los pilares básicos del bienestar y la fórmula para ser feliz.

Continguts

- *Concepte de psicologia positiva i concepte de resiliència. Antecedents i trets positius. Rols de la persona adulta. Patrons de personalitat que no beneficien la salut mental. Criteris que compleix una fortalesa. Les 24 fortaleses personals.*
- *Què s una emoció? Emocions i el seu valor adaptatiu. Emocions primàries i secundàries. Per què ens condiciona el nostre passat i futur per al moment present? Situacions de canvi. Donar significat a l'experiència. El poder de l'ara i l'ús de l'atenció conscient ("mindfulness").*
- *La inutilitat del patiment. Superar traumes amb la tècnica de passar pàgina. Psicoteràpia positiva en situacions adverses amb l'ús de la identitat, la curiositat i el canvi. Acceptar al món des d'una perspectiva movible. Aprendre estratègies que utilitzen recursos que admeten el canvi i un pensament heterogeni i creatiu. Optimisme, esperança i autoeficàcia, tot reconstruint el moment present.*
- *Organitzacions saludables. Lideratge positiu i assertiu. Cap o líder? Habilitats de comunicació entre persones, amb llenguatge verbal i no verbal. Gestió del treball, relacions personals i resolució de conflictes. Elements socials i comunitaris. Estratègies per a fer créixer la nostra xarxa social.*
- *Psicologia positiva de Seligman. Estratègies per a generar emocions positives: foment de l'empatia, realitzar accions que ajuden les persones, canvi de pensament i entrenar-nos per aconseguir una vida significativa. Els pilars bàsics del benestar i la fórmula per a ser-hi feliç.*

Metodología

Teórico práctica

Metodologia

Teoricopràctica.

Dirigido a

Profesionales de los Centros Dr. Esquedo y Hogar Provincial de la Excm. Diputación Provincial de Alicante.

Dirigit

Professionals dels Centres Dr. Esquedo i Llar Provincial de l'Excm. Diputació Provincial d'Alacant.

Número de alumnos

20 alumnos máximo.

Nombre d'alumnes

20 com a màxim.

Profesorado

Lidia Corcino Soria, psicóloga en el Área de Salud Mental del Dr. Esquerdo.

Cristina García Núñez, médico psiquiatra en el Área de Salud Mental del Dr. Esquerdo.

María Teresa Pérez Marín, psicóloga en el Área de Salud Mental del Dr. Esquerdo.

Miguel Ángel Muñoz Pérez, enfermero, coordinador de Ocio y Tiempo Libre.

Carmen Serrano Toledano, monitora de risoterapia.

Professorat

Lidia Corcino Soria, psicòloga en l'Àrea de Salut Mental del Dr. Esquerdo.

Cristina García Núñez, metgessa psiquiatra en l'Àrea de Salut Mental del Dr. Esquerdo.

María Teresa Pérez Marín, psicòloga en l'Àrea de Salut Mental del Dr. Esquerdo.

Miguel Ángel Muñoz Pérez, infermer, coordinador d'Oci i Temps Lliure.

Carmen Serrano Toledano, monitora de risoteràpia.

Coordinadora

Lidia Corcino Soria.-Psicòloga en el Área de Salud Mental del Dr. Esquerdo.

Lidia Corcino Soria, psicòloga en l'Àrea de Salut Mental del Dr. Esquerdo.

Duración y Calendario

El curso consta de 20 horas lectivas, distribuidas con arreglo al siguiente calendario:

Abril, 2018

Lunes, día 23	De 10.00 a 14.00 horas.
Martes, día 24	De 16.00 a 20.00 horas.
Miércoles, día 25	De 10.00 a 14.00 horas.
Jueves, día 26	De 10.00 a 14.00 horas.
Viernes, día 27	De 16.00 a 20.00 horas.

Duració i Calendari

El curs consta de 20 hores lectives, distribuïdes segons aquest calendari:

Abril, 2018

Dilluns, dia 23	De 10.00 a 14.00 hores.
Dimarts, dia 24	De 16.00 a 20.00 hores.
Dimecres, dia 25	De 10.00 a 14.00 hores.
Dijous, dia 26	De 10.00 a 14.00 hores.
Divendres, dia 27	De 16.00 a 20.00 hores.

Lugar de Celebración

Salón de Actos del Centro Dr. Esquerdo, Ramón de Campoamor, 25

Lloc de celebració

Sala d'Actes del Centre Dr. Esquerdo, Ramón de Campoamor, 25

Inscripciones

Los interesados en participar deberán presentar la solicitud, debidamente cumplimentada, en la Gerencia de los Servicios Psiquiátricos Provinciales antes del próximo día **28 de marzo de 2018**.

Desde la Gerencia deberán remitirse las citadas solicitudes debidamente priorizadas, a través del aplicativo Gesformweb antes del **4 de abril de 2018**.

Inscripcions

Les persones interessades a participar hauran de presentar la sol·licitud, emplenada correctament, en la Gerència dels Serveis Psiquiàtrics Provincials abans del dia **28 de març** vinent.

Des de la Gerència s'han d'enviar les sol·licituds esmentades, prioritzades correctament, a través de l'aplicatiu Gestformweb abans del **4 d'abril de 2018**.

Otros aspectos organizativos

Se llevará un riguroso control de asistencia. La ausencia (con o sin justificación) superior a un 15% de las horas lectivas, supone la pérdida de derecho a la certificación expedida por el IVAP, según los criterios marcados por dicho Instituto, al estar estos cursos pendientes de homologación.

Altres aspectes organitzatius

S'hi portarà un control d'assistència rigorós. L'absència (amb justificació o sense) superior a un 15% de les hores lectives, esdevindrà la pèrdua de dret a la certificació expedida per l'IVAP, segons els criteris marcats per aquest institut, en estar aquest curs pendent d'homologació.



Más información en [Més informació en](#)

C/ Ferré Vidiella, 5 – 03005 Alicante/Alacant Tel. 965 121 213 Fax 965 929 624
e-mail: / Correu electrònic: formacio@diputacionalicante.es - <http://formacion.diputacionalicante.es>

