

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA



Área: Recursos Humanos
Modalidad: Teleformación
Duración: 30 h
Precio: 225.00€

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

DESTINATARIOS

Trabajadores de diferentes sectores, de la Administración pública, del sector privado, así como cualquier estudiante que desee saber más sobre la resiliencia y cómo aprender a ser más resiliente.

Cualquier persona interesada en ampliar conocimientos sobre la resiliencia porque no es necesario cumplir con ningún requisito específico para poder realizar este curso.

OBJETIVOS

- Estudiar el concepto de resiliencia y aprender a reconocer a una persona resiliente en su entorno o reflexionar acerca de si considera que es una persona resiliente. - Identificar cuáles son los factores de riesgo que presenta en su entorno y en su vida personal, y qué mecanismos de protección pueden ayudarle a afrontar sus retos a pesar de las adversidades. - Ser capaz de poder identificar los síntomas de depresión en sí mismo y prevenirla o intervenir ante ella, a partir de una serie de estrategias resilientes. - Ser capaz de identificar en sí mismo los síntomas del estrés y aplicar estrategias resilientes que le permitan afrontar el estrés para evitar que afecte a su rendimiento laboral. - Conocer estrategias para la relajación, la cual le ayudará a canalizar mejor sus emociones y pensamientos, y ejecutar una actitud más resiliente. - Ser capaz de identificar si en su trabajo está sufriendo acoso y, en caso negativo, conocer estrategias resilientes para la prevención así como para la intervención.

CONTENIDOS

Tema 1. La resiliencia. Introducción. Qué es la resiliencia. Algunas características de la resiliencia. Características de una persona resiliente. Y además de esto... ¿qué más implica ser resiliente? La incertidumbre. ¿Cómo afrontamos esta ansiedad anticipatoria? Competencias sociales. Resolución de problemas. Autonomía. Sentido de propósito y de futuro. Personalidad resistente. Tipos de resiliencia. Tema 2. Cómo ser más resiliente. Cómo ser más resiliente. Los pilares de la resiliencia. Fuentes interactivas de la resiliencia. Estrategias para ayudarnos a ser más resilientes. ¿Qué situaciones se deberían evitar? Enfoque de riesgo vs enfoque de resiliencia. Características del enfoque de riesgo. Características del enfoque de resiliencia. Factores resilientes: factores de riesgo y mecanismos protectores. Factores protectores. Factores de riesgo. Otros factores asociados a la resiliencia. Estrategias para aprender a ser más positivos y reinterpretar en positivo. Tema 3. La resiliencia y la depresión. Qué es la depresión. Características y síntomas de la depresión. ¿Qué emociones negativas aparecen en la depresión? Causas de la depresión. Consecuencias de la depresión. Estrategias para superar la depresión. Activación conductual. Análisis de creencias y pensamientos irracionales. Análisis y regulación de las emociones. La resiliencia. Actividades y hábitos que ayudan a superar la depresión. Otras actividades y hábitos recomendables. La depresión y el duelo. Tema 4. La resiliencia y el estrés laboral. Qué es el estrés. Factores desencadenantes del estrés laboral. Cómo afecta el estrés laboral a la salud de las personas. Otras consecuencias a nivel físico y psicológico del estrés laboral. Factores psicosociales. Factores psicosociales en la vida personal. Factores psicosociales en el trabajo. Factores moduladores. El Síndrome de Burnout. Síntomas del Síndrome de Burnout. Relaciones entre resistencia al estrés y resiliencia. Más relaciones entre resiliencia y estrés. Estrategias para combatir. Tema 5. Técnicas de relajación. El mindfulness. Beneficios del mindfulness. Actitudes básicas ante el

mindfulness. La práctica de la pasa. Técnicas de respiración. Práctica de la respiración consciente. Elementos a tener en cuenta. El yoga para la toma de consciencia del cuerpo. Beneficios del yoga. Ejercicios de yoga para trabajar el tronco. Ejercicios de yoga para trabajar los hombros. Ejercicios de yoga para trabajar el cuello. Atención corporal. Ejercicios de concentración. Visualización. La meditación. Práctica de meditación. Consejos para llevar a cabo la meditación. Otras estrategias para lograr la relajación. Práctica de Relajación progresiva de Jacobson. Práctica de pilates. Práctica de masajes. Práctica de ASMR. Tema 6. La resiliencia y el mobbing laboral. La resiliencia y el mobbing laboral. Qué es el acoso laboral. Causas del acoso laboral. Consecuencias del acoso laboral. Características del perfil de las víctimas en acoso laboral. Tipos de mobbing. Estrategias de acoso empleadas contra la víctima. Acciones de mobbing. Estrategias para afrontar un caso de mobbing. Otras estrategias. Resiliencia en el trabajo y superación del mobbing. Otras relaciones entre resiliencia y superación del mobbing. Tema 7. La resiliencia y los estudios académicos. Qué es la resiliencia académica. Aspectos favorecidos gracias a la resiliencia. Las adversidades en el ámbito académico. Oposiciones y pruebas de acceso. Estrategias para trabajar la resiliencia en el aprendizaje. Otras estrategias resilientes para el aprendizaje. Estrategias para reducir el estrés durante el estudio. Síntomas que presenta una persona cuando se siente estresado. Otras estrategias. Estrategias para desarrollar la tolerancia a las frustraciones.

METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.