



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## ADGD06 EL PODER DE LA RESILIENCIA PARA AFRONTAR SITUACIONES ADVERSAS

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Este curso ADGD06 EL PODER DE LA RESILIENCIA PARA AFRONTAR SITUACIONES ADVERSAS le ofrece una formación especializada en la materia, y sirve para comprender qué es la resiliencia y como entrenarla aplicando técnicas para superar situaciones adversas, problemas o traumas que puedan afectar al trabajo o a la vida personal.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PODER DE LA RESILIENCIA COMO HERRAMIENTA PERSONAL

1. Distinción del concepto de resiliencia frente a otras actitudes parecidas
2. - Concepto de resiliencia
3. - Resiliencia y resistencia
4. Análisis de modelos de comportamiento concretos a través de los que valorar la resiliencia
5. - Pautas de comportamiento comunes
6. - Casos considerados modelos (Bethany Hamilton)
7. Comprensión y manejo de los factores que favorecen el desarrollo de la resiliencia en

las personas

8. - Los pilares de la resiliencia
9. - Los factores protectores
10. Manejo de las pautas básicas para el desarrollo de la resiliencia desde las primeras etapas de la infancia
11. - El trabajo de la resiliencia con niños
12. La interiorización de los hábitos comunes de las personas consideradas resilientes
13. - Los 12 hábitos de los resilientes
14. Entrenamiento del hábito de la autoevaluación personal
15. - Test de resiliencia
16. - Evaluación de la resiliencia con UPP
17. - Autocoaching para la resiliencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERRAMIENTAS PERSONALES PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD

1. Análisis y comprensión del concepto de Trauma, como se llega y los cambios que se derivan de él
2. - Como se define el trauma
3. - Dos fases antes del trauma o la resiliencia
4. - La zona de confort
5. - Los cambios después del trauma
6. Determinación de ciertas pautas de funcionamiento de la mente humana
7. - El círculo de la preocupación
8. - El círculo de la influencia
9. - Prototipo víctima versus protagonista
10. - Sistemas de respuestas
11. - El poder de las creencias. Detección de creencias limitantes
12. - La emoción del miedo
13. Reconocimiento de los filtros que tenemos en la percepción de la realidad
14. - Representaciones del mapa de la realidad
15. - Formación del mapa
16. - Diferentes formas de percibir la realidad
17. - Mapas propios y personales

18. Comprensión de significado de la actitud y cómo funciona
19. - Pensamiento y actitud
20. Identificación de la influencia del lenguaje en el manejo de las diferentes situaciones
21. - Lenguaje reactivo versus lenguaje proactivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSTRUIR UNA ACTITUD RESILIENTE

1. Análisis sobre qué es la actitud y cómo funciona
2. - Comprensión de la actitud resiliente y cómo lograrla
3. - Características de la persona resiliente
4. Reflexión sobre las formas de entrenar una actitud resiliente
5. - La actitud se entrena
6. - El cambio de hábitos
7. - El cambio de perspectivas
8. Conocimiento y manejo de técnicas para manejar la ansiedad y el control de las preocupaciones
9. - Mantener a raya la ansiedad
10. - Estresores que provocan ansiedad
11. - Haz amistad con tu ansiedad
12. - Vencer las preocupaciones
13. - La comparación con los demás
14. Identificación de técnicas para superar un problema o un trauma
15. - Mindfulness. Beneficios de su práctica
16. - Programación Neurolingüística



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)