

TALLER BIENESTAR EMOCIONAL

“RESILIENCIA: ENFRENTAR ADVERSIDADES Y CRISIS”

TEMPORALIZACIÓN: Miércoles 22 de enero

DURACIÓN: de 19 a 20:30 hs.

DIRIGIDO A: Jóvenes y Adolescentes.

LUGAR: Espacio Joven de Fundación Ibercaja

INSCRIPCIÓN: Web de Fundación Ibercaja - Información y enlace para inscripción web Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

CONTENIDOS: Paco Royo, en los diferentes centros educativos en los que ha ejercido como orientador, tutor y profesor, ha sido coordinador de Convivencia e Igualdad, coordinador de la Comisión de Bienestar y Salud, y ha gestionado el programa de Alumno Ayudante y Alumno Mediador de mejora de la convivencia.

En esta charla hablaremos sobre:

- Qué es la Resiliencia... resistir, rehacerse, flexibilidad, elasticidad, crecimiento, fortalecimiento...
- Cómo afectan la adversidad, las crisis y el estrés a alumnado y familias.
- ¿Eres resiliente? ¿Tienes sentido del humor?... Dinámica de autoconocimiento.
- Cómo podemos hacer frente de una forma adaptativa a estas demandas del ambiente cambiante en el que vivimos.
- Píldora de Mindfulness: aceptación de la adversidad, crisis, incertidumbre.
- Decálogo de las personas resilientes.

PONENTE:

Paco Royo: Orientador escolar en diversos colegios. Ha ejercido como Psicólogo infantil-Juvenil en Centro Psicojurídico Goya. Fue Asesor de Estudios del CIPAJ. Coordinador y ponente en el Máster de Educación Socioemocional de la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza. Doctor en Psicología por la Universidad de Zaragoza sobre el tema de Optimismo, Esperanza, Autoestima, Autoeficacia y Rendimiento Académico. Miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

