

## PROPUESTA TALLER HOMOLOGADO

**“Resiliencia y Cambio. Como navegar sobre las crisis y la incertidumbre.”**

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:** El taller se realizará en modalidad presencial en la sede de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (Pº Constitución nº 12 – 6 Zaragoza.) y por streaming.

**TEMPORALIZACIÓN:** OCTUBRE

**DURACIÓN:** 2 horas presenciales.

**DIRIGIDO A:** Maestros de Educación Primaria. Profesorado de ESO, Bachillerato, Ciclos Formativos. Familias y Estudiantes universitarios. Psicólogos; Trabajadores Sociales; Profesionales de la salud.

**PLAZAS:** 25 presenciales y resto por streaming

¡IMPORTANTE! Hay 25 plazas presenciales que se irán ocupando por orden de inscripción. Además se contarán con plazas para seguir la retransmisión en streaming. Es requisito indicar la modalidad de asistencia en el momento de formalizar la inscripción en el apartado observaciones.

### JUSTIFICACIÓN:

---

El ser humano tiene una capacidad innata para reponerse, rehacerse e incluso salir fortalecido y transformado ante las crisis. A esta capacidad la hemos denominado RESILIENCIA, y consiste en una combinación de resistencia ante las adversidades y lucha para seguir adelante, de la cual salimos con heridas pero a la vez fortalecidos para poder tener una vida satisfactoria, y para encarar con mayor seguridad otras crisis que puedan aparecer en el futuro.

Palabras que nos acercan al constructo: “resistencia ante la adversidad”, “elasticidad” “flexibilidad” , “poder de recuperación” “capacidad de adaptarse” “tenacidad” “volver a la situación inicial”.

La metáfora del junco la podemos aplicar aquí, precisamente en una región donde el viento llamado *cierzo*, potente y gélido nos hace tambalearnos en ocasiones, pero a la vez nos vuelve más resistentes.

### OBJETIVOS:

---

- Dar a los participantes herramientas para evaluar sus fortalezas.
- Promover la educación y la formación integral prestando atención a todas las áreas de desarrollo: física, cognitiva, social, emocional y ética.
- Analizar y debatir estrategias de afrontamiento efectivas antes crisis y situaciones de traumáticas y de incertidumbre en la vida.

### CONTENIDOS:

---

- Qué es la Resiliencia... resistir, rehacerse, flexibilidad, elasticidad, crecimiento, fortalecimiento...
- Cómo afectan la adversidad, las crisis y el estrés a alumnado, profesorado, profesionales, hijos 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.
- Píldoras de Mindfulness y Psicología Positiva: aceptación de la adversidad, crisis, incertidumbre, emociones agradables, optimismo fundado...

- Decálogo de las personas resilientes.

## **PONENTES:**

---

### **Coordinadora:**

**Carolina Falcón Linares:** Profesora en la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza. Investigadora en prevención e intervención en los trastornos del estado de ánimo en la adolescencia. Doctora en Educación y Psicóloga.

### **Ponente:**

**Paco Royo:** Psicólogo infanto-juvenil. Orientador escolar. Profesor y tutor de ESO y Bachillerato. Profesor y ponente en Universidad de Zaragoza. Doctor en Psicología sobre constructos de Psicología Positiva y Educación.

## **METODOLOGÍA**

---

Taller participativo donde se intercalará contenido teórico y contenido práctico.

## **RECURSOS MATERIALES:**

---

Proyector. Sonido.

## **CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:**

---

- Asistencia y participación al 100% del taller
- Complimentación de evaluación por escrito

## **CONCRECIÓN DE LAS COMPETENCIAS DOCENTES**

---

- Línea Marco 4: Estrategias para la incorporación de los Objetivos de Desarrollo sostenible en el aula y en los centros educativos.
- Línea Marco 5: Estrategias para la convivencia positiva, la educación inclusiva y la igualdad.
- Línea Marco 8: Estrategias para mejorar el bienestar educativo.
- Línea Marco 10: Estrategias para el desarrollo de la formación inicial y el aprendizaje permanente del profesorado.

## **PRECIOS E INSCRIPCIONES:**

---

**PRECIOS:** 15€

**INSCRIPCIONES:** [www.congresointeligenciaemocional.com](http://www.congresointeligenciaemocional.com)

## **DIFUSIÓN:**

---

Folleto de actividades, carteles, página web de la AAP y VI CIIEB, circular entre socios, enlaces en otras páginas web, redes sociales, etc.