



CEU

*Instituto de Estudios
de la Familia*

Universidad San Pablo



FORMACIÓN
BONIFICABLE POR LA
FUNDAE

Título Propio de Experto Universitario en
**ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE
FORTALEZAS FRENTE A LA ADVERSIDAD**

DESDE UN MODELO BIO-PSICO-SOCIAL-ESPIRITUAL POR LA UNIVERSIDAD CEU SAN PABLO

Datos clave

Fecha:



De febrero a junio de 2022

Créditos: 15 ECTS



Modalidad de impartición:



Semipresencial con clases online en directo, trabajo autónomo del alumno y seguimiento del alumnado a través de tutorización

Horario:



Dos fines de semana al mes. Viernes de 16 h. a 20 h. (GMT +01:00).

Importe: 400 €



- » Posibilidad de pago fraccionado 50 euros matrícula y 70 euros en 5 mensualidades.
- » Otra opción es que sea bonificable por la FUNDAE un total de 40 h.. El pago quedaría: FUNDAE abona 106,6€ y el alumno abona 293,4€ (matrícula: 50€ y 5 mensualidades de 48,68€).

Titulación:



Experto Universitario en Adquisición y Desarrollo de Fortalezas frente a la Adversidad desde un modelo Bio-Psico-Social-Espiritual por la Universidad CEU San Pablo.

Presentación

La importancia de la formación en fortalezas frente a la adversidad se ha consolidado a raíz de la pandemia por la Covid-19.

Siguiendo el Modelo de Estrés de Lazarus y Folkman (1984), el malestar emocional que se experimenta ante las circunstancias adversas depende de los recursos con los que cuenta la persona. En este experto se trabajarán, como estrategias de afrontamiento, la resiliencia, la gratitud, la aceptación, el apoyo social/familiar, la inteligencia emocional y la espiritualidad.

El experto parte del Modelo Bio-Psico-Social-Espiritual con el objetivo de comprender al ser humano de forma holística e integral y ofrecer distintas herramientas que ayuden a afrontar las situaciones adversas así como ayudar a otras personas que se encuentran afrontando situaciones difíciles y dolorosas.

Metodología

Contenidos teóricos complementados con ejercicios 100% prácticos en los que vamos a ser capaces de vivir la experiencia en primera persona. Los conocimientos se aprenden, se comprenden, se interiorizan y, por último, se aplican en la vida diaria.

El planteamiento es que a través de las fortalezas bio-psico-sociales-espirituales la persona puede no solo afrontar las adversidades de la vida de una manera más adaptativa, sino que además se experimenta crecimiento personal y encontrar un significado al sufrimiento.

Objetivos del programa

El objetivo principal es la adquisición de estrategias, aplicables tanto en el ámbito profesional como en el personal, ante situaciones de dificultad.

Para ello, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- » Adquirir conocimientos sobre cómo la adversidad puede afectar a la salud física, psicológica y socialmente.
- » Conocer el impacto físico que pueden tener las situaciones adversas, así como las herramientas con las que mantener una buena salud y fomentar la calidad de vida.
- » Conocer el impacto psicológico que pueden tener las situaciones adversas, así como las fortalezas psicológicas que pueden ser factores protectores.
- » Conocer el impacto social que pueden tener las situaciones adversas, así como las estrategias con las que potenciar el área social.
- » Conocer conceptos y herramientas del área de la espiritualidad que pueden ayudar en el afrontamiento de situaciones adversas.
- » Entender las fortalezas del ser humano desde un punto de vista amplio y aplicado a situaciones y casos concretos.





¿A quién va dirigido?

Profesionales que trabajen en el ámbito sociosanitario y otras profesiones o personas interesadas en desarrollar fortalezas y estrategias para afrontar de una manera más adaptativa situaciones adversas.

Razones por las que estudiar este Experto

- » Al haber clases en directo online se facilita la participación del alumno desde cualquier lugar.
- » Formación en un campo cada vez más demandado.
- » Adquisición de estrategias y herramientas que te ayudarán, no sólo en el entorno profesional, sino también en tu entorno personal.
- » Formación en técnicas y herramientas prácticas que apoyan el afrontamiento adaptativo de las situaciones adversas dirigido al conocimiento de uno mismo y al crecimiento personal.
- » Evaluación continua y aplicación prácticas de los conocimientos, lo que facilita el aprendizaje.
- » Docentes y profesionales muy comprometidos y con años de experiencia en la intervención desde un modelo holístico que integre elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales.

Proceso de Admisión y Requisitos

Estar en posesión del título de Graduado, Licenciado, Diplomado.

Haber completado el primer ciclo o ciclo único de los estudios correspondientes a una titulación universitaria.



Dirección del programa

■ DRA. GEMA PÉREZ ROJO.
Profesora Titular de la
Universidad CEU San Pablo.

■ DRA. CRISTINA NORIEGA GARCÍA.
Profesora Adjunta Universidad CEU San Pablo y Terapeuta
Familiar del Instituto CEU de Estudios de la Familia.

Plan de estudios (15 ECTS)

El programa se estructura en 6 módulos:

<p>MÓDULO 1</p> <p>INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE SALUD Y FORTALEZAS · 1'5 ECTS</p> <ul style="list-style-type: none">» Concepto de salud y modelo bio-psico-socio-espiritual. Prevención y promoción de la salud.» Conceptualización de las Fortalezas del carácter y valores.	<p>MÓDULO 4</p> <p>SOCIAL · 3 ECTS</p> <ul style="list-style-type: none">» Inteligencia social y liderazgo.» El apoyo a la familia: aceptación y valores personales.» Apoyo social.
<p>MÓDULO 2</p> <p>BIOLÓGICO · 1'5 ECTS</p> <ul style="list-style-type: none">» Hábitos saludables y autocuidados» Identificación y manejo del estrés : relajación y atención plena.	<p>MÓDULO 5</p> <p>ESPIRITUAL · 3 ECTS</p> <ul style="list-style-type: none">» Perdón y Culpa» Gratitud y compasión» Espiritualidad y Religiosidad.
<p>MÓDULO 3</p> <p>PSICOLÓGICO · 3 ECTS</p> <ul style="list-style-type: none">» Cómo crecer ante la pérdida y la adversidad: Aceptación y Resiliencia» Afrontamiento y Acompañamiento en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia» Personalidad y salud. Manejo de emociones y desarrollo de pensamientos adaptativos» Optimismo, humor y creatividad.	<p>MÓDULO 6</p> <p>TRABAJO FINAL · 3 ECTS</p> <ul style="list-style-type: none">» Resolución de casos prácticos.

Profesorado

DRA. GEMA PÉREZ ROJO.

Profesora Titular Universidad CEU San Pablo.

DRA. CRISTINA NORIEGA GARCÍA.

Profesora Adjunta Universidad CEU San Pablo y Terapeuta Familiar del Instituto CEU de Estudios de la Familia.

DR. JAVIER LÓPEZ.

Catedrático Universidad CEU San Pablo.

DRA. CRISTINA VELASCO.

Profesora colaboradora doctora Universidad CEU San Pablo.

DRA. INÉS SERRANO.

Profesora colaboradora doctora Universidad CEU San Pablo.

DRA. ISABEL CARRETERO.

Profesora Adjunta Universidad CEU San Pablo.

DÑA. PATRICIA LÓPEZ.

Psicóloga General Sanitaria. FPI Universidad CEU San Pablo.

DÑA. LEYRE GALARRAGA.

Psicóloga General Sanitaria. FPI Universidad CEU San Pablo.

Carreras Profesionales

En el CEU queremos estar seguros de que recibirás todo el apoyo necesario para que avances en tu carrera profesional: a través del departamento de Carreras Profesionales y de nuestro Centro de Emprendedores.

El departamento de Carreras Profesionales aglutina las relaciones con las empresas buscando encontrar soluciones que satisfagan tanto su necesidad de talento como las aspiraciones de desarrollo profesional de nuestros alumnos y Antiguos Alumnos.

Los antiguos alumnos continúan teniendo acceso a los recursos del departamento de Carreras, que incluye un servicio de asesoría personalizada sobre sus carreras profesionales, el acceso a nuestra exclusiva web de empleo y a las herramientas especializadas en línea para la búsqueda de empleo.

Alumni CEU

La asociación Alumni tiene como misión seguir creciendo con sus alumnos y antiguos alumnos, formando una red de personas consolidada y conectada globalmente, donde el CEU y sus valores contribuyan de manera importante en el desarrollo personal y profesional de cada uno de ellos.

Los antiguos alumnos del CEU forman la red más grande de Alumni a nivel nacional. Estos alumnos se mantienen conectados mediante las actividades de emprendimiento y los eventos de actualización profesional.

 **+32.000**
miembros en España

 **+40** Países
de Procedencia



i

Para más información:

Instituto CEU de Estudios de la Familia
Julián Romea, 20 – 28003 Madrid

+34 91 456 63 11

@ if@ceu.es

www.institutofamilia.ceu.es



CEU

*Instituto de Estudios
de la Familia*

Universidad San Pablo