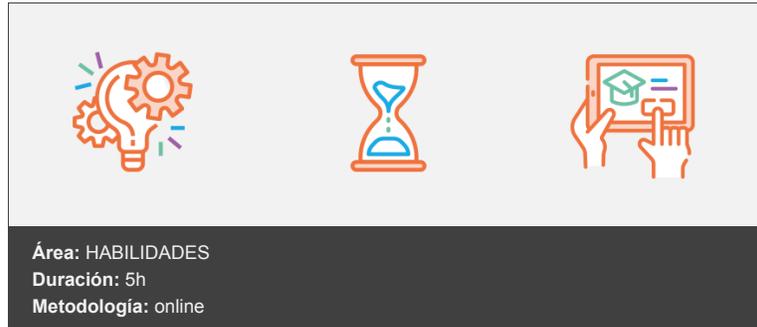


# criteria

## Cambio vital y resiliencia



### Objetivos

Al finalizar el curso serás capaz de afrontar de forma positiva experiencias que supongan un cambio vital, es decir, un cambio en el transcurso de tu vida en el día a día y que conlleve a tomar decisiones sobre cómo afrontar el futuro.

### Contenidos y estructura del curso

1 - La resiliencia ante los cambios vitales

#### Objetivo

Al finalizar el curso serás capaz de afrontar de forma positiva experiencias que supongan un cambio vital, es decir, un cambio en el transcurso de tu vida en el día a día y que conlleve a tomar decisiones de cara a cómo afrontar el futuro.

#### Duración de la unidad

2 Horas 10 Minutos

#### Contenido

La resiliencia ante los cambios vitales

¿Qué entendemos por "cambio vital"?

Fases del cambio

¿Cómo las personas tenemos que afrontar los cambios vitales?

Otras estrategias y actitudes necesarias para el afrontamiento

Las redes de apoyo

La incertidumbre ante los cambios vitales

Emociones negativas ante los cambios vitales

Cambios vitales, oportunidades y crecimiento

Resiliencia y cambios vitales

Resumen

## 2 - Capacidades para afrontar cambios vitales de forma resiliente

### Objetivo

Exponer algunas capacidades que pueden ser útiles para que las personas puedan afrontar de manera resiliente los cambios vitales:

Técnicas básicas para afrontar los cambios vitales.

Habilidades resilientes para afrontar cambios vitales.

Estrategias para manejar el estrés y la depresión.

Análisis de creencias y pensamientos irracionales.

Estrategias para desarrollar la tolerancia a la frustración.

### Duración de la unidad

2 Horas 50 Minutos

### Contenido

Capacidades para afrontar cambios vitales de forma resiliente

Habilidades resilientes para afrontar cambios vitales

Técnicas básicas para afrontar los cambios vitales

Estrategias para manejar el estrés y la depresión

La activación conductual

Análisis de pensamientos irracionales

Actividades y hábitos que ayudan a superar la depresión

Técnicas cognitivas para reducir el estrés

Otras estrategias para reducir el estrés

Resumen

### Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería



