



## IV Semana de la Psicología y la Logopedia

### Promoviendo la fortaleza psicológica en la infancia

**Nombre del ponente(s)/organizador(es/as):** Francisco Javier Méndez Carrillo

**Descripción/Contenidos:** Los psicólogos coinciden en señalar que el bienestar psicológico se asienta sobre el equilibrio emocional, las relaciones interpersonales satisfactorias y la realización personal. La infancia es una etapa crucial para adquirir competencias psicológicas que permitan una evolución favorable de estos tres pilares del bienestar psicológico. Sin embargo, la sociedad proporciona de forma institucional educación científica, técnica y cultural, dejando al albur de las circunstancias la consecución del equilibrio emocional, de las relaciones interpersonales y del desarrollo psicológico.

En esta ponencia se presenta el programa Fortius que integra el enfoque de la psicología positiva, orientada al desarrollo personal y a la promoción del bienestar, con el de la psicología clínica, centrada en minimizar el malestar y en superar los problemas. El objetivo es desarrollar fortaleza psicológica para prevenir las dificultades emocionales:

- a. Fortaleza emocional, dirigida a comprender la función de las emociones negativas y a aprender a regularlas.
- b. Fortaleza conductual, a nivel interpersonal, mediante la práctica de la escucha activa y las habilidades sociales; a nivel personal, por medio de la planificación del estudio y del tiempo libre.
- c. Fortaleza mental, enfocada a mejorar los procesos de pensamiento, entre ellos, el razonamiento y el diálogo interno a través de la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y las autoinstrucciones.

**Fecha y hora:** 4 de marzo, 18:00 hs.

**Duración:** 1 hora y 30 min

**Nº de participantes:** ilimitado

