



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Inscripción: www.casiopea.um.es

868887694 epp@um.es

Actividad on line síncrona. Se requiere presencialidad en las sesiones on line síncronas. (Ver calendario).

Existen una gran cantidad de investigaciones que justifican sobradamente invertir en la promoción del bienestar y la prevención de los trastornos psicológicos. Concretamente, se detallan en la parte teórica las consecuencias negativas de la depresión, así como otros problemas emocionales, en la salud física y psicológica, en el rendimiento educativo, laboral y económico de individuos y organizaciones, pudiendo llegar a la peor de las consecuencias, el suicidio. Actualmente la prevención de los trastornos mentales supone un reto para la ciencia, poniendo en entredicho el modelo patogénico utilizado hasta ahora. Quizá la clave de este fracaso se encuentre en que

la prevención siempre ha sido entendida desde los aspectos negativos y se ha centrado en evitar o eliminar las emociones negativas.

Actualmente hay pocos estudios españoles con las características metodológicas suficientes para formar parte de las revisiones tanto cualitativas como cuantitativas sobre ensayos de prevención de la depresión en niños y adolescentes, lo que se puede interpretar como una necesidad de invertir e investigar en este tipo de estudios en el ámbito español. Se presentan en este curso dos estudios pioneros, uno en infancia y otro en adolescencia, sobre prevención de depresión y ansiedad, así como para la promoción del bienestar en el ámbito español con características metodológicas necesarias (comparación de la intervención con un grupo control, asignación aleatoria de los participantes a los grupos etc). De forma más detallada se presentan dos propuestas novedosas de intervención preventiva: el Programa Sonrisa y el Programa Fortius. Sus componentes se han basado en el estudio de los factores de riesgo y factores protectores de la depresión y ansiedad en niños y adolescentes propuestos por la literatura científica. El objetivo del Programa Fortius es desarrollar fortaleza psicológica (fortaleza emocional, fortaleza conductual y fortaleza cognitiva) para prevenir dificultades emocionales y resolver problemas personales. El Programa Sonrisa es pionero en el campo de la prevención de la depresión en adolescentes al incorporar algunos componentes novedosos, como el fomento de la curiosidad o motivación de los estudiantes y la adaptación de la activación conductual a la prevención de la depresión en adolescentes. También destacar el módulo sobre el fomento del optimismo y otras técnicas procedentes de la Psicología Positiva (identificación y uso de fortalezas psicológicas, saboreo, incremento experiencias óptimas etc.) utilizadas en el programa de forma complementaria con las técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual y Terapias Contextuales de Tercera Generación (activación conductual, etc.).

Precio: 150 euros

Dirigido a: estudiantes de 4º de grado de Psicología, graduados y profesionales de la Psicología.

Docentes:

Ana Canales García.

Psicóloga Sanitaria. Especialista en Psicopatología, Intervención Clínica y Salud. Experta en Psicología Positiva Aplicada por la Universidad Jaume I de Castellón. Subdirectora de Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia. Con experiencia en programas para fomentar la resiliencia y la fortaleza emocional. Formación en MBSR (Mindfulness para la reducción del estrés) y en el programa de Inteligencia Emocional Plena (Mindfulness para regular emociones) de la Universidad de Málaga. Junto a Óscar Sánchez imparten la formación en “Inteligencia Emocional aplicada al mundo laboral” organizada por el COIE y dirigida a estudiantes y profesionales de la Universidad de Murcia.

Óscar Sánchez Hernández.

Profesor Asociado de Psicología en la Universidad de Murcia. Psicólogo sanitario con 15 años de experiencia en terapia. Director de Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia desde el año 2012. Doctor Europeo en Psicología Clínica y de la Salud. Estancias de investigación en la Universidad de Warwick (Coventry, UK), Universidad de Claremont (Los Ángeles, USA) y Universidad de Vanderbilt (Nashville, USA) centradas en la investigación y aplicación de intervenciones para la prevención de problemas emocionales y promoción del bienestar. Junto a Javier Méndez, creador del Programa Sonrisa: Psicología Basada en la Evidencia.

Francisco Javier Méndez Carrillo.

Catedrático de la Universidad de Murcia y Especialista en Psicología Clínica.

Director de las colecciones “Ojos Solares” sobre prevención y tratamiento de problemas psicológicos en la infancia, “Guías para Padres y Madres” y “Psicocuentos”.

Ha ejercido como terapeuta en instituciones públicas y centros privados.

Es autor de numerosos artículos y libros, entre ellos del programa Fortius para desarrollar la fortaleza psicológica y prevenir las dificultades emocionales.

Contenido:

1. PREVENCIÓN DE DEPRESIÓN Y SUICIDIO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.
2. EFECTOS DEL TRAUMA Y ADVERSIDADES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.
3. APEGO Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO.
4. APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.
5. PROGRAMA FORTIUS: FORTALEZA PSICOLÓGICA Y PREVENCIÓN DE DIFICULTADES EMOCIONALES.
6. PROGRAMA SONRISA: PSICOLOGÍA BASADA EN LA EVIDENCIA.

Calendario Clases Telemáticas (zoom):

- Viernes 22 de septiembre de 16:00 a 21:00 horas.
- Sábado 23 de septiembre de 09:00 a 14:00 horas.
- Viernes 29 de septiembre de 16:00 a 21:00 horas.
- Sábado 30 de septiembre de 09:00 a 14:00 horas.
- Viernes 06 de octubre de 16:00 a 21:00 horas.
- Sábado 07 de octubre de 09:00 a 14:00 horas.