

1. Título de la Materia: Resiliencia: aprendizaje y fortalecimiento tras la adversidad
2. Tipo de Materia: Seminario virtual
3. Coordinador/a: M<sup>a</sup> Dolores Escarabajal Arrieta
4. Departamento: Psicología
5. Correo electrónico: [descara@ujaen.es](mailto:descara@ujaen.es)

## 6. Justificación:

La reciente situación de pandemia mundial que ha implicado el estado de alarma nacional y el obligado confinamiento (BOE nº 67, 11 de marzo de 2020) ha supuesto una situación sociosanitaria sin precedentes.

La vida de millones de personas se ha visto alterada con la consiguiente incertidumbre, lo que ha provocado miedo y ansiedad, y más en el caso de las personas mayores, consideradas como población de alto riesgo, generando vulnerabilidad e indefensión (Losada-Baltar et al., 2020).

Estas emociones son esperables, sin embargo, pueden ocasionar un alto impacto en diversas facetas de la vida de las personas, especialmente en la salud mental y física (malestar general, pensamientos automáticos con sentimientos negativos; somatizaciones -vértigos o dolor de cabeza-) (Zarco, 2020).

En este momento difícil, la resiliencia es un valor que debemos fomentar en las personas, tanto orientada a su adaptación como enfocada a su crecimiento personal, (superación de un trauma, control de estrés, etc.) para lograr que la persona se adapte de forma satisfactoria y, además, logre salir fortalecida de cualquier situación traumática.

## 7. Objetivos:

- Conocer los factores protectores y de riesgo en resiliencia.
- Determinar los niveles de resiliencia de las personas participantes.
- Entrenar en aceptación emocional.
- Potenciar la resiliencia para un envejecimiento saludable. Conocer el protocolo de actuación dirigido a la regulación de las crisis emocionales y psicológicas en situaciones de emergencia y catástrofes.

## 8. Metodología:

Se impartirá el curso en formato de píldoras de aprendizaje, así se facilita la adquisición de los conocimientos, la participación de las personas que asistan y se disminuye la posible dificultades de la no presencialidad para las personas mayores.

Se proporcionarán los materiales para el trabajo y aprendizaje activos, y se fomentará la participación, ya sea verbal o escrita, con el objetivo fundamental de promover el formato digital como un entorno más amigable para compartir y gestionar emociones.

## 9. Programa:

- Resiliencia y envejecimiento.
- Emociones y salud.
- Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida.
- Espiritualidad.
- Metas e integración social.

## 10. Bibliografía:

Cyrułnik, B. y Ploton, L. (Coords.) Envejecer con resiliencia. Cuando la vejez llega. Gedisa.  
Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio, de los estados de alarma, excepción y sitio. Boletín Oficial del Estado, 67, 14 de Marzo de 2020, Sec. I. Pág. 25390.

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/14/pdfs/BOE-A-2020-3692.pdf>

Losada-Baltar A, Jiménez-Gonzalo L, Gallego-Alberto L, Pedroso-Chaparro MDS, Fernandes-Pires J, Márquez- González M. (2020). "We're staying at home". Association of self-perceptions of aging, personal and family resources and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. Apr 13. doi: 10.1093/geronb/gbaa048

Zarco, J. A. (2020). Gestión Emocional durante la cuarentena: orientaciones desde la práctica de la Atención Plena. Revista AOSMA, 28,134-140.

## 11. Docentes:

- M<sup>a</sup> Dolores Escarabajal Arrieta