

# “CÓMO MEJORAR NUESTRO CAPITAL PSICOLÓGICO”

20 y 21 de octubre



CURSOS de  
**OTOÑO**  
2021

[www.euosuna.org](http://www.euosuna.org)



Escuela Universitaria de Osuna  
Contacto\_ 955820289



[www.euosuna.org](http://www.euosuna.org)



Escuela  
Universitaria  
de Osuna | **euo**

# “CÓMO MEJORAR NUESTRO CAPITAL PSICOLÓGICO”

## Director/es:

- D. Juan Pablo Sobrino Toro.
- D. José María León Rubio.

## OBJETIVOS GENERALES

Dotar a los asistentes de los conocimientos teórico-metodológicos y de las habilidades y actitudes necesarias y suficientes para iniciarse en la aplicación de la Psicología Positiva.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Se pretende que los asistentes:
- Conozcan la estructura conceptual del enfoque de la Psicología Positiva.
  - Comprendan la importancia que tiene para la gestión del trabajo la adquisición y desarrollo de técnicas orientadas a incrementar las fortalezas humanas o el capital psicológico.
  - Analicen, de manera crítica, los presupuestos teóricos y prescripciones metodológicas del enfoque de la Psicología Positiva.
  - Sinteticen los conocimientos desarrollados en el curso para elaborar esquemas de acción ante distintos problemas personales y profesionales.
  - Evalúen sus propias habilidades para el desarrollo del capital psicológico.

## METODOLOGÍA

### *SESIONES TEÓRICAS, de 10:00h a 14:00h.*

En las sesiones expositivas el profesor se conducirá del siguiente modo:

- 1- Destacará la importancia del tema mediante ejemplos de casos reales.
- 2- Presentará los objetivos específicos del tema.
- 3- Expondrá las tesis y puntos principales del mismo.
- 4- Desarrollará los contenidos del tema apoyándose en la presentación de un problema que los asistentes deberán intentar resolver, se pretende así que analicen y sinteticen los contenidos del curso.
- 5- Presentará un resumen y las conclusiones.
- 6- Resolverá las preguntas y dudas que se le formulen.

### *SESIONES PRÁCTICAS, de 10:00h. a 14:00h.*

El desarrollo de las sesiones prácticas seguirá el siguiente esquema:

- 1 - Los docentes evaluarán el capital psicológico de los asistentes mediante distintos instrumentos.
- 2 - Proporcionarán instrucciones a los asistentes sobre los esquemas de conducta indicadores de capital psicológico.
- 3 - Mostrarán modelos de comportamiento propios de aquellas personas que disponen de capital psicológico.
- 4 - Proporcionarán situaciones para que el asistente ensaye las conductas objetivo.
- 5 - Facilitarán retroalimentación y recompensa acerca de la ejecución de cada uno de los asistentes.
- 6 - Propondrán estrategias, tanto cognitivas como de comportamiento, conducentes a la generalización de los repertorios de conducta aprendidos por los asistentes.

Por su parte, los asistentes deberán participar de forma activa en el desarrollo de las sesiones prácticas, según se indique en el procedimiento de cada una de ellas.

## CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN

1. Qué es el capital psicológico y cuáles son sus dimensiones.
2. Qué efectos tiene el capital psicológico sobre la calidad de vida profesional.
3. Cómo se valora y mide el capital psicológico.
4. Cómo nos ayuda el capital psicológico a gestionar las adversidades.
5. Cómo nos ayuda el capital psicológico a plantearnos retos y desafíos.
6. Apoyo social: ¿Cómo generan felicidad y bienestar las relaciones interpersonales?
7. Esperanza: ¿Somos aquello en lo que creemos?, ¿Desprecias lo que eres por lo que podrías ser?
8. Optimismo: ¿Quieres ser parte de la solución o un aspecto importante del problema?
9. Resiliencia: ¿Tú experiencia es lo que te sucede o lo que haces con lo que te sucede?
10. Autoeficacia: ¿Puedes creer en ti, aun sabiendo que te mientes?
11. Cómo desarrollar tu capital psicológico.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

Los participantes serán evaluados en función de los siguientes criterios: asistencia, participación y logro de los objetivos del Curso.