



Fortaleza psicológica y prevención de las dificultades emocionales [Programa FORTIUS /

Méndez Carrillo, Francisco Xavier

Llavona Uribe Larrea, Luis María

Espada Sánchez, José Pedro

Orgilés Amorós, Mireia

Pirámide,

2012

Libros electrónicos

Monografía

¿Es beneficioso que el niño aprenda a no ponerse tan nervioso en un examen? no desanimarse sino a luchar hasta el último minuto cuando va perdiendo? morderse la lengua y no pasarse con un amigo? escuchar con atención a los demás? mostrarse simpático y caer bien a la gente? organizarse la agenda? disfrutar de la vida? no preocuparse cuando está lejos de casa? ver la botella medio llena en vez de medio vacía? tomar decisiones y sentirse seguro? decirse frases de ánimo y de ayuda? El objetivo del Programa FORTIUS es desarrollar fortaleza psicológica para prevenir las dificultades emocionales y resolver los problemas personales: Fortaleza emocional, dirigida a comprender la utilidad de las emociones negativas y a aprender a controlarlas. Fortaleza conductual, a nivel interpersonal, practicando la escucha activa y las habilidades sociales, y a nivel personal, mediante la planificación del estudio y la programación del tiempo libre. Fortaleza cognitiva, enfocada a mejorar los procesos de pensamiento incluyendo el diálogo interno, a través de la reestructuración cognitiva, de la resolución de problemas y de las autoinstrucciones. El Programa FORTIUS 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. Para facilitar su aplicación, el programa incluye instrucciones precisas y abundantes materiales didácticos en un CD

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjU0MzY4Njk>

Título: Fortaleza psicológica y prevención de las dificultades emocionales [Recurso electrónico] Programa FORTIUS Francisco Xavier Méndez Carrillo, Luis María Llavona Uribe Larrea, José Pedro Espada Sánchez, Mireia Orgilés Amorós

Edición: 1ª ed

Editorial: Madrid Pirámide 2012

Variantes del título: Programa FORTIUS Recurso electrónico]

Contenido: Sesión con los padres. Sesión 1: Cuanto más practique, más aprenderé. Sesión 2: Contra tensión relajación. Sesión 3: Cuando la tensión achucha respiración lenta y profunda. Sesión 4: ¡Emociónate, vive! Sesión 5: Uno para todos, todos para uno. Sesión 6: Rubios o morenos nacemos, simpáticos o antipáticos nos hacemos. Sesión 7: El que tiene un amigo, tiene un tesoro. Sesión 8: Contra aburrimiento movimiento. Sesión 9: No confundas peras con manzanas. Sesión 10: Houston, resolvemos un problema. Sesión 11: Yo, controlo. ¡Bien hecho! Sesión 12: Cuanto más practique, mejor seré. Sesión de fortalecimiento: Cuanto más practique, mejor seré

ISBN: 978-84-368-2759-0

Materia: Autorrealización (Psicología) en niños Libros electrónicos

Autores: Méndez Carrillo, Francisco Xavier Llavona Uribe Larrea, Luis María Espada Sánchez, José Pedro Orgilés Amorós, Mireia

Punto acceso adicional serie-Título: Colección "Ojos solares". Sección Programas

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es