



## CURSO DE RESILIENCIA PERSONAL Y EMPRESARIAL

### Introducción

---

Afrontamos un futuro que ofrece cada vez menos certezas. La pandemia por coronavirus nos ha puesto a prueba, tanto a nivel individual como a las organizaciones. Esta situación puede generar gran inquietud y sensación de incapacidad para superar situaciones adversas, ya sean personales o profesionales.

Cuando encontramos situaciones que no podemos cambiar, necesitamos adaptarnos a esa nueva realidad, y eso es lo que hoy se considera inteligencia: la capacidad de adaptarse con rapidez a los cambios.

Aplicando este concepto al mundo de los negocios, consideramos la inteligencia empresarial como la capacidad de adaptarse a cambios y retos. Este es un factor clave en el desarrollo de la Resiliencia. Desde la perspectiva del IER, la Inteligencia Empresarial y la Resiliencia son el camino estratégico para asegurar el éxito en las organizaciones.

La RESILIENCIA enseña los recursos psicológicos necesarios para afrontar la incertidumbre y salir fortalecidos de las circunstancias difíciles.

El Instituto Español de Resiliencia (IER) lleva 20 años investigando e impartiendo formación sobre Resiliencia.

## Presentación de los contenidos

---

A través de nuestra plataforma online ponemos al alcance de profesionales y empresas los recursos necesarios para desarrollar los perfiles resilientes que demanda la etapa de profundo cambio a la que nos enfrentamos. Aceptar un nuevo escenario lleno de incertidumbre y adaptarnos al cambio es el camino para superar con éxito la adversidad. Es aprender Resiliencia.

Los contenidos del curso se organizan en tres módulos:

**INTRODUCCIÓN:** Entorno COVID-19 y adaptación al cambio: la Resiliencia se aprende y se puede desarrollar

### **MÓDULO I. NEUROCIENCIA**

- Conceptos básicos de Neurociencia
  - Cerebro y distintos tipos de células neuronales
  - Neurogénesis y tipos de neuronas
  - ¿Qué son las neuronas espejo?
  - El complejo cableado del Sistema Nervioso
  - ¿Cómo funciona el cerebro?
- ¿Qué es la neuroplasticidad?
  - La plasticidad del cerebro aplicada a la Resiliencia
  - ¿Puede la resiliencia facilitar la neuroplasticidad y la neurogénesis?
  - Escultores de nuestro cerebro

### **MÓDULO 2. VULNERABILIDAD Y FORTALEZAS**

- Concepto de estrés y trauma
- Condiciones ambientales que generan estrés
- Factores personales de estrés y vulnerabilidad
- Impacto del COVID-19
- Estrategias de afrontamiento
- Factores Protectores y Resiliencia
- Identificación de fortalezas personales
- Identificación de recursos para la resiliencia en la empresa

### MÓDULO 3. RESILIENCIA

- Qué es y qué no es la Resiliencia
- Personalidad resistente y resiliente
- Características de las personas resilientes
- Desarrollo de la personalidad resiliente
- Fórmula 3 Aes de la Resiliencia
- Programa desarrollado por el IER
- Organizaciones resilientes
- Liderazgo VUCA y gestión de las empresas en tiempos de incertidumbre

**EPÍLOGO:** 12 consejos para vivir de forma resiliente

**ANEXO:** Escala de Resiliencia y App del IER

## Destinatarios

---

Directivos, gestores, emprendedores, consultores, mandos intermedios y, en general, profesionales autónomos o de empresas, de cualquier tamaño y sector de actividad, interesados en desarrollar la Resiliencia para aplicarla tanto a nivel personal, como en la gestión de sus empresas y equipos.

## Próxima convocatoria

---

**Fecha Inicio:** Próximamente

**Precio:** Subvencionado en parte por el IER, matrícula 350 euros  
(Descuento del 15% para grupos superiores a 4 alumnos)

**Forma de pago:**

Ingreso en cuenta INSTITUTO ESPAÑOL DE RESILIENCIA  
BCO. SANTANDER IBAN ES85 0075 0349 4106 0067 0647  
(Matrículas desde fuera de España. Swift: BSCHEM)

Importante: Las comisiones por las transferencias realizadas han de correr a cargo del alumno.

## Metodología docente

---

El curso se realiza con metodología e-learning, de forma interactiva, con abundante material audiovisual y bibliografía, a través de la plataforma académica del IER. Los alumnos cuentan con un tutor especializado y pueden acceder a recursos complementarios exclusivos del IER: material audiovisual, Escala de Resiliencia, app UPP! y grabaciones propias y bibliografía actualizada.

Tiene una duración de 30 horas, se realizará a lo largo de tres semanas, donde cada semana se abrirá un módulo, y permanecerán abiertos hasta que termine el curso. Para facilitar la tarea al alumno, este puede acceder a la plataforma académica cuando desee y distribuir las horas de estudio según su disponibilidad.

Al terminar el estudio de cada módulo, el alumno deberá completar una evaluación para valorar la comprensión y asimilación de las ideas fundamentales sobre Neurociencia y Resiliencia.

El IER emitirá certificado al alumno de haber cursado con aprovechamiento el curso una vez superadas las evaluaciones.

## Coordinación académica

---

**Dra. Rafaela Santos Rivas:** Presidente del Instituto Español de Resiliencia. Médico Psiquiatra, con más de 20 años de experiencia en consulta clínica y en consultoría de Recursos Humanos en el área de desarrollo de la personalidad. Ha sido directora del departamento de Desarrollo de la Personalidad del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Profesora de Psicología Aplicada a la Publicidad en la Universidad Complutense de Madrid. Miembro de la Academia Americana de Estrés Postraumático y socio fundador y actual Presidente de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático. Presidenta Ejecutiva de la Fundación Humanae centrada en la prevención y tratamientos de los Trastornos de la Personalidad.

**Cristina González-Méndez Herrera:** Vocal del Instituto Español de Resiliencia. Licenciada en Derecho, Postgrado en Economía internacional por la UM de Miami (EEUU), MBA por el IESE (Barcelona), con más de 20 años de experiencia en el área de Recursos Humanos, ocupando cargos de Dirección en General Electric, Citibank, Mercedes Benz y Occidental Hotels. Ha sido Profesora de Ética de la Publicidad de la Universidad Complutense de Madrid.

**Noelia Mata Novillo:** Psicóloga de la Fundación Humanae, especialista en Inteligencia Emocional y Mindfulness. Tiene amplia formación y experiencia clínica en Mindfulness e intervención en trauma y EMDR. Con más de 7 años de experiencia en procesos de selección, desarrollo de la personalidad y trastornos del control emocional.

## Contacto

---

Instituto Español de Resiliencia  
Calle Marqués de la Ensenada, 16 - 28004 Madrid  
Tel. +34 91 542 93 89 – [info@resiliencia-ier.es](mailto:info@resiliencia-ier.es) - [www.resiliencia-ier.es](http://www.resiliencia-ier.es)