



## Ana Canales García

---

Es licenciada en Psicología. Psicóloga Sanitaria especialista en Psicopatología, Intervención Clínica y Salud. Experta en Psicología Positiva Aplicada por la Universidad Jaime I de Castellón. Subdirectora del Centro de Psicología Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia. Pertenece a la Red Nacional de Atención a Víctimas del terrorismo. Profesora Colaboradora Honoraria en la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia. Docente en cursos para fomentar la resiliencia, el optimismo, el perdón y la fortaleza emocional en diversos centros educativos dentro del ámbito nacional.

Desde sus comienzos ha tenido un gran interés en la aplicación de la Psicología Positiva a través del fomento de las fortalezas psicológicas, las emociones positivas y la construcción de competencias emocionales con el compromiso de ser parte activa de una sociedad con valores y en constante evolución.

Su trabajo se centra en la **prevención** desde la educación para la promoción de la salud y el bienestar y en el **apoyo psicológico** a personas en situaciones de crisis, malestar emocional y desarrollo personal.

En los últimos años ha colaborado con Óscar Sánchez y el Dr. Robert Enright (profesor de psicología en la Universidad de Wisconsin-Madison y fundador del International Forgiveness Institute) en una nueva línea de investigación aplicada sobre las fortalezas de Perdón y Compasión tanto en terapias clínicas como en intervenciones educativas.

Actualmente lleva a cabo una innovadora línea de investigación y aplicación junto al Dr. Óscar Sánchez para prevenir problemas emocionales causados por la cuarentena y pandemia del covid-19, el programa **Resiliencia y Bienestar: Construyendo Comunidades Resilientes**.

### **SUS PUNTOS DE ACTUACIÓN SE FOCALIZAN EN:**

- **Terapia psicológica** dirigida a niños, adolescentes y adultos bajo un modelo integrador Cognitivo-Conductual, Interpersonal, con terapias de tercera generación, terapias de apego y desde la Psicología Positiva Aplicada con evidencia científica.
- **Terapia Familiar y de Pareja** en el abordaje de crisis, problemas y conflictos emocionales desde un enfoque Sistémico.
- **Atención a víctimas de la violencia de género** bajo un modelo basado en fortalezas psicológicas, resiliencia y crecimiento postraumático.
- **Aplicación de programas de formación** dirigidos a jóvenes y adultos para la prevención, la mejora del bienestar y la calidad de vida.
- **Charlas y Talleres** de autoconocimiento y desarrollo personal.
- **Escuela de Padres y Madres** desde la Parentalidad Positiva y el fomento del apego seguro bajo el enfoque relacional del Círculo de Seguridad.
- **Coaching Educativo y Life Coaching** basado en técnicas avaladas por el método científico con el objetivo de ayudar a jóvenes y adultos a desarrollar nuevas habilidades, potenciar sus fortalezas, conocerse mejor, motivarse y establecer objetivos medibles y alcanzables para la realización de sus metas.

## SUS PRINCIPALES LÍNEAS DE TRABAJO SON:

- Programa **Resiliencia y Bienestar: Quédate en casa**. Psicología Aplicada a tiempos de Pandemia y Cuarentena. Pueden escucharse las recomendaciones de cada píldora de bienestar en Radio UM.es, la radio de la Universidad de Murcia: [https://www.ivoox.com/podcast-programa-resiliencia-bienestar-emocional-queda\\_sq\\_f1884376\\_1.html](https://www.ivoox.com/podcast-programa-resiliencia-bienestar-emocional-queda_sq_f1884376_1.html)
- Inteligencia Emocional en el campo educativo y organizacional.
- Programa de Resiliencia Emocional para fuerzas de seguridad.
- Programa de Educación en Fortalezas Personales.
- Beneficios del Perdón en el contexto clínico y educativo.
- Programa de Educación en el Perdón para la prevención del acoso escolar.

## GUÍA PRÁCTICA PARA PREVENIR PROBLEMAS EMOCIONALES POR CUARENTENA Y PANDEMIA DEL COVID-19

**¡Quédate en casa! Resiliencia y bienestar**

**Psicología aplicada en tiempos de pandemia**

**Óscar Sánchez Hernández y Ana Canales García**

<https://www.editorialuoc.cat/quedate-en-casa-resiliencia-y-bienestar>

