



## Óscar Sánchez Hernández

---

Es profesor de Psicología en la Universidad de Murcia. Profesor del Máster en Psicología Positiva Aplicada (MAPPA) de la Universitat Jaume I. Director del centro de psicología Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia. Doctor Europeo en Psicología Clínica y de la Salud. Licenciado en Psicología. Máster en Dirección de RRHH. Diplomado en CC. Empresariales.

### **ESTANCIAS DE INVESTIGACIÓN:**

Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Warwick (Reino Unido) con la Dra. Sarah Stewart-Brown y en contacto con Dr. Alex Linley director del Centro de Psicología Positiva de esta universidad.

Universidad de Claremont (Estados Unidos) con el Dr. Jason T. Siegel y en contacto con la Dra. Jeanne Nakamura y el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi uno de los padres fundadores de la Psicología Positiva y creador del concepto de experiencia óptima o “flow”.

Universidad de Vanderbilt (Estados Unidos) con la Dra. Judy Garber que ha participado en la creación del modelo de resiliencia y optimismo del profesor Martín Seligman uno de los padres fundadores de la Psicología Positiva.

Ha dedicado los últimos años a la investigación, aplicación y docencia de diversas temáticas relacionadas con la prevención de problemas emocionales y la promoción del bienestar en distintas universidades europeas y americanas. Colabora desde hace años con el profesor Xavier Méndez, de la Universidad de Murcia y con la Dra. Judy Garber de la Universidad de Vanderbilt (Nashville, USA).

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

Es Psicólogo Sanitario y realiza terapia y formación aplicada en Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia, integrando enfoques de la psicología que han demostrado evidencia científica (terapia cognitivo-conductual, terapias de tercera generación, psicoterapia interpersonal, psicología positiva, terapia de apego, emdr, terapias para la disociación,...).

### **SUS PRINCIPALES LÍNEAS DE TRABAJO SON:**

- Programa Resiliencia y Bienestar: Quédate en casa. Psicología Aplicada en 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)

- La resiliencia y el optimismo como factor protector de la depresión.
- Programa Sonrisa: Psicología Basada en la Evidencia. Destinado a promover el bienestar psicológico en los adolescentes.
- Programas de prevención de la depresión y ansiedad en niños y adolescentes.
- Inteligencia Emocional en el campo educativo y organizacional.

- Programa de Resiliencia en Buscadores de Empleo.
- Programa de Resiliencia para fuerzas de seguridad.
- Motivación para el cambio positivo personal y organizacional.
- Beneficios del Perdón en el contexto clínico y educativo.
- Programa de Educación en el Perdón para la prevención del acoso escolar.
- Ocio Positivo y Bienestar.

## 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>

