



Estrategias de control del estrés: Alimentación, actividad física y relax.



27.Jul - 29.Jul 2016

Cod. 282-16

Mod.:

Face-to-face

Edition

2016

Activity type

Summer course

Date

27.Jul - 29.Jul 2016

Location

Miramar Palace

Languages

Spanish

Academic Validity

30 hours

Organising Committee



Description

El estrés es una vivencia personal que se produce ante situaciones reales o imaginarias y que nos afectan durante toda nuestra existencia. A lo largo de tres días se revisarán los mecanismos utilizados, por el cuerpo humano, para responder a las situaciones estresantes. Estas respuestas en numerosas ocasiones nos pueden ocasionar lesiones en la totalidad de nuestro organismo. De nosotros depende el responder de un modo correcto y dosificado al estrés, evitando los perjuicios que acarrea en muchas ocasiones un respuesta inadecuada. Los numerosos mecanismos que disponemos para enfrentarnos a estas situaciones, los hemos dividido en tres grandes apartados: 1º) La actividad física saludable. 2º) La alimentación específica. 3º) Los métodos de relajación. Desde estas tres actividades podemos combatir los aspectos dañinos del estrés y las distintas enfermedades resultantes. Ante una situación inevitable podemos actuar de manera saludable.

Objectives

Analizar el fenómeno del estrés, mostrando su naturaleza, la inevitabilidad de su presencia y las variadas herramientas al alcance de todas las personas para, apoyándonos en su experiencia, poder evitar los efectos indeseables que en ocasiones acompañan al estrés, así como, vivir experiencias positivas que nos ayuden a alcanzar el objetivo universal de la felicidad

Con herramientas cotidianas como la actividad física, la alimentación y el descanso programado podemos fijar en nuestra rutina los pasos necesarios para contribuir a la construcción de un modo de vida más saludable y positivo, en pos de la felicidad

Course specific contributors



Program

27-07-2016

09:15 - 10:30 "El estrés: ¿es bueno?, ¿es malo?, ¿cómo se manifiesta?"
Fernando Ortega Higuera UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología

10:30 - 10:45 Break

10:45 - 12:00 "La alimentación en el control del estrés físico y la obesidad."
Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra

12:00 - 12:15 Break

12:15 - 13:30 "Deporte y estrés."
Juan Gondra del Río UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología

28-07-2016

09:15 - 10:31 "Combatamos el estrés. Técnicas de relajación."
Fernando Ortega Higuera UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología

10:30 - 10:45 Break

10:45 - 12:00 "Alimentación estresante. Alimentos ricos en grasas y azúcares"
Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull

12:00 - 12:15 Break

12:15 - 13:30 "Control del sueño y del estrés psicológico mediante la alimentación"
Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra

13:30 - 14:00 Synthesis

16:00 - 17:30 Round table: "Efectos emocionales de la alimentación"
Fernando Ortega Higuera
Juan Gondra del Río UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología
Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra
Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull

29-07-2016

09:15 - 10:30 "Actividad física cotidiana y saludable"

10:30 - 10:45 Break

10:45 - 12:00 "Conservación de alimentos antiestrés"
Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull

12:00 - 12:15 Break

12:15 - 13:30 "Pautas y dietas específicas antiestrés"
Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra

13:30 - 14:00 Synthesis

Directed by



Fernando Ortega Higuera

Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU, Profesor Titular



Juan Gondra del Río

Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU, Profesor Titular

Teachers



Carmen Ferrer Svodoba



Maria José Rossello Borreda

Registration fees

REGISTRATION	UNTIL 31-05-2016	UNTIL 27-07-2016
GENERAL	81,00 EUR	95,00 EUR
REDUCED FEE	48,00 EUR	62,00 EUR
COURSES FOR EVERYONE	45,00 EUR	62,00 EUR
REGISTRATION EXEMPTIONS	20,00 EUR	20,00 EUR
FREE REGISTRATION	0 EUR	-
REDUCTION FOR OSAKIDETZA	-	20,25 EUR
SPECIAL FEES	-	48,00 EUR

Place

Miramar Palace

Gipuzkoa