

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



27.Jul - 29.Jul 2016

Cód. 282-16

Mod.:

Presencial

Edición

2016

Tipo de actividad

Curso de Verano

Fecha

27.Jul - 29.Jul 2016

Ubicación

Palacio Miramar

Idiomas

Español

Validez académica

30 horas

DIRECCIÓN

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

Comité Organizador



Descripción

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 una 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.

Objetivos

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

Colaboradores específicos del curso



Programa

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	Pausa
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	Pausa
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	Pausa
10:45 - 12:00	“Alimentación estresante. Alimentos ricos en grasas y azúcares” Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull
12:00 - 12:15	Pausa
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	Síntesis
16:00 - 17:30	Mesa Redonda: “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

Pausa

10:45 - 12:00

“Conservación de alimentos antiestrés”

Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull

12:00 - 12:15

Pausa

12:15 - 13:30

“Pautas y dietas específicas antiestrés”

Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra

13:30 - 14:00

Síntesis

Dirigido por:



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

Profesorado



Carmen Ferrer Svodoba



Maria José Rossello Borreda

Precios matrícula

MATRICULA	HASTA 31-05-2016	HASTA 27-07-2016
GENERAL	81,00 EUR	95,00 EUR
MATRÍCULA REDUCIDA	48,00 EUR	62,00 EUR
REDUCCIÓN CURSOS PARA TOD@S	45,00 EUR	62,00 EUR
EXENCIÓN DE MATRÍCULA	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRÍCULA GRATUITA	0 EUR	-
REDUCCIÓN SALUD	-	20,25 EUR
MATRÍCULA ESPECIAL	-	48,00 EUR

Lugar

Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa