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

Uzt. 27 - Uzt. 29 2016

Kod. 282-16

Mod.:
Aurrez aurrekoa

Edizioa
2016

Jarduera mota
Uda Ikastaroa

Data
Uzt. 27 - Uzt. 29 2016

Kokalekua
Miramar Jauregia

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
30 ordu

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

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.

Helburuak

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

Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Osakidetza

Programa

2016-07-27

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 Atsedena

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 Atsedena

12:15 - 13:30 “Deporte y estrés.“

Juan Gondra del Río UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología

---

2016-07-28

09:15 - 10:31 “Combatamos el estrés. Técnicas de relajación.“

Fernando Ortega Higuera UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología

---

10:30 - 10:45 Atsedena

10:45 - 12:00 “Alimentación estresante. Alimentos ricos en grasas y azúcares“

Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull

12:00 - 12:15 Atsedena

12:15 - 13:30 “Control del sueño y del estrés sicológico mediante la alimentación“

Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra

13:30 - 14:00 Sintesia

16:00 - 17:30 Mahai ingurua: “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

2016-07-29

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

Juan Gondra del Río UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología

10:30 - 10:45	Atsedena
10:45 - 12:00	“Conservación de alimentos antiestrés“ **Carmen Ferrer Svodoba** Universidad Ramón Llull
12:00 - 12:15	Atsedena
12:15 - 13:30	“Pautas y dietas específicas antiestrés“ **Maria José Rossello Borreda** Universidad de Andorra
13:30 - 14:00	Sintesia

Zuzendaritza

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

Irakasleak

Carmen Ferrer Svodoba

Maria José Rossello Borreda

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2016-05-31 ARTE	2016-07-27 ARTE
OROKORRA	81,00 EUR	95,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	48,00 EUR	62,00 EUR
IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA	45,00 EUR	62,00 EUR
MATRIKULA EXENTZIOA	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRIKULA DOAN	0 EUR	-
OSASUNA MURRIZPENA	-	20,25 EUR
MATRIKULA BEREZIA	-	48,00 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa