



# 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**

Fundación  
BBVA



# 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 espezifikokoak



# Programa

## 2016-07-27

|               |                                                                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:15 - 10:30 | <p>“El estrés: ¿es bueno?, ¿es malo?, ¿cómo se manifiesta?”</p> <p><b>Fernando Ortega Higuera</b> UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología</p> |
| 10:30 - 10:45 | Atsedena                                                                                                                                           |
| 10:45 - 12:00 | <p>“La alimentación en el control del estrés físico y la obesidad.”</p> <p><b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra</p>           |
| 12:00 - 12:15 | Atsedena                                                                                                                                           |
| 12:15 - 13:30 | <p>“Deporte y estrés.”</p> <p><b>Juan Gondra del Río</b> UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología</p>                                          |

## 2016-07-28

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:15 - 10:31 | <p>“Combatamos el estrés. Técnicas de relajación.”</p> <p><b>Fernando Ortega Higuera</b> UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología</p>                                                                                                                                                               |
| 10:30 - 10:45 | Atsedena                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10:45 - 12:00 | <p>“Alimentación estresante. Alimentos ricos en grasas y azúcares”</p> <p><b>Carmen Ferrer Svodoba</b> Universidad Ramón Llull</p>                                                                                                                                                                      |
| 12:00 - 12:15 | Atsedena                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12:15 - 13:30 | <p>“Control del sueño y del estrés psicológico mediante la alimentación”</p> <p><b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra</p>                                                                                                                                                           |
| 13:30 - 14:00 | Sintesia                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16:00 - 17:30 | <p>Mahai ingurua: “Efectos emocionales de la alimentación”</p> <p><b>Fernando Ortega Higuera</b><br/><b>Juan Gondra del Río</b> UPV/EHU - Facultad de Medicina y Odontología<br/><b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra<br/><b>Carmen Ferrer Svodoba</b> Universidad Ramón Llull</p> |

## 2016-07-29

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

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       |
| <a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA</a>               | 48,00 EUR       | 62,00 EUR       |
| <a href="#">IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA</a> | 45,00 EUR       | 62,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>               | 20,00 EUR       | 20,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA DOAN</a>                    | 0 EUR           | -               |
| <a href="#">OSASUNA MURRIZPENA</a>                | -               | 20,25 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA BEREZIA</a>                 | -               | 48,00 EUR       |

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa