

DISEÑO FORMATIVO
CURSO GESTIÓN DEL ESTRÉS

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

El curso de formación de queda estructurado de la siguiente forma:

- **Dirigido a Personal: Adscrit@s al Área de Gestión y Servicios**
- **Horas Lectivas: Curso semipresencial de 30 horas, distribuido de la siguiente manera: 20 horas presenciales + 10 horas a distancia**
- **Nº de plazas: 20**
- **Presentación de solicitudes en el modelo establecido hasta el 25 de febrero de 2008**
- **Lugar de Presentación: Registro de Entrada del Hospital Universitario Reina Sofía.**
- **Lugar de celebración. Edificio de consultas externas**

OBJETIVOS GENERALES

- Aprender a identificar las circunstancias sociales y ambientales que generan estrés
- Saber responder ante situaciones reconocidas como estresantes
- Conocer las diferentes patologías que se derivan del estrés y las medidas preventivas de cada una para evitarlas.
- Usar el estrés como herramienta positiva

PROGRAMACIÓN

CURSO: GESTIÓN DEL ESTRÉS

PRESENTACIÓN:

DÍA: 07/03/08 HORA: 10:00/15:00h	DOCENTE: Lourdes López Gámiz
	MATERIA: CARACTERIZACION GENERAL DEL ESTRÉS
	<ul style="list-style-type: none">• Concepto de estrés• Respuesta del estrés. Definición operativa y sus consecuencias

DÍA: 14/03/08 HORA: 10:00/ 15:00h	DOCENTE: Lourdes López Gámiz
	MATERIA: CONDICIONES AMBIENTALES QUE GENERAN ESTRÉS
	<ul style="list-style-type: none">• Tipos de estresores: Psicosocial y Biogénicos• Características de las situaciones de estrés• Fuentes de estrés• Evaluación de las situaciones de estrés

DÍA: 28/03/08 HORA: 10:00/15:00h	DOCENTE: Lourdes López Gámiz
	MATERIA: ASPECTOS PERSONALES
	<ul style="list-style-type: none">• Respuestas cognitivas• Conductas motoras• Respuestas fisiológicas

DÍA: 04/04/08	DOCENTE: Lourdes López Gámiz
	MATERIA: DESARROLLO DE LOS TRASTORNOS ASOCIADOS AL ESTRÉS
HORA: 10:00/15:00h	Efectos negativos del estrés Ansiedad Estrés postraumático Trastorno de estrés agudo CUANDO Y COMO ACUDIR AL ESPECIALISTA

DÍA: A distancia, 11/04/08	DOCENTE: Lourdes López Gámiz
	MATERIA: ESTRÉS COMO FACTOR PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO
HORA:	<ul style="list-style-type: none"> • Definición y diagnóstico • Evaluación de riesgos de estrés • Medidas preventivas del estrés

DÍA:18/04/08	DOCENTE: Lourdes López Gámiz
	MATERIA: TECNICAS PARA MODIFICAR EL ESTRÉS
HORA:	Fisiológico Autocontrol Solución de problemas