



Curso

EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD: COMO REDUCIR SU IMPACTO. (código 1451)

EL CURSO SE RETRANSMITE EN DIRECTO POR INTERNET (STREAMING) CON ACCESO RESTRINGIDO PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NO SE DESPLACEN A LAS INSTALACIONES DEL CENTRO.
EL CURSO TAMBIÉN SE PODRÁ REALIZAR EN DIFERIDO CON POSTERIORIDAD A LAS SESIONES PRESENCIALES. AQUELLAS PERSONAS QUE DESEEN ESTA MODALIDAD REALIZARÁN UN TRABAJO COMPROBATORIO.

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS El estrés y la ansiedad son dos estados afectivos que causan un gran impacto en nuestra vida cotidiana. Habitualmente nos fijamos en los eventos externos como la causa de estos estados, pero en realidad, tanto el estrés como la ansiedad están causados realmente por nuestras reacciones emocionales a los acontecimientos. El estrés que experimentamos en el mundo actual a menudo pasa desapercibido y muchas personas se han resignado a pensar que es "sólo la forma en que es". En este curso se abordarán cuestiones como los factores que causan el estrés y la ansiedad en distintos ámbitos de la vida y las mejores estrategias de superación. Se trata de un curso pensado y diseñado para desarrollar habilidades personales frente a estas reacciones emocionales.

PROGRAMA Y PROFESORADO

Factores psicológicos que intervienen en las reacciones de estrés, Beatriz García Rodríguez, *Profesora Titular Departamento Psicología Básica II. UNED.*

Principales estrategias de superación del estrés, Miguel Lázaro Ferreruela, *Médico psiquiatra. Hospital Son Espases.*

La ansiedad: ¿un miedo exagerado?, Beatriz García Rodríguez, *Profesora Titular Departamento Psicología Básica II. UNED.*

El impacto del estrés y la ansiedad en la salud, Miguel Lázaro Ferreruela, *Médico psiquiatra. Hospital Son Espases.*

DIRECCIÓN: Beatriz García Rodríguez, *Profesora Titular Departamento Psicología Básica II. UNED.*

NÚMERO DE HORAS: La duración del curso es de 10 h presenciales. **1 crédito profesorado.**

CALENDARIO: Presencial: **28 y 29 de noviembre 2014.** Viernes de 16,30 a 21,30. Sábados de 9,30 a 14,30

DESTINATARIOS. Personas interesadas en esta temática. **0,5 créditos ECTS; 1 crédito libre configuración.**

LUGAR DE CELEBRACIÓN, INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN: El curso se imparte presencialmente en **Mallorca** y se emite por Streaming de manera que las personas inscritas pueden también seguirlo desde su casa. El curso también se puede seguir en la modalidad de Internet en diferido. **La inscripción del curso es de 20 €.** Los interesados en este curso se han de inscribir antes del **29 de noviembre de 2014.**

Sede de Palma

Edificio Guillem Mesquida
Camí Roig s/n. Travesía Gremio Tintoreros.
Polígono Son Castelló. 07009
Palma de Mallorca
Tel. 971 434546 Fax. 971 434547
info@palma.uned.es

Sede de Mahón

Claustro del Carmen
Plaza Miranda s/n
07701 Mahón (Menorca)
Tel. 971 366769 Fax. 971 361082
info@mao.uned.es

Sede de Ibiza

Edifici del Carrer de Bes
Calle Bes, número 9-2º
07800 Ibiza
Tel. 971 390606 Fax. 971 307022
info@eivissa.uned.es