



Abierto el plazo de inscripción para el curso “Técnicas para afrontar el estrés laboral” del Centro Mediterráneo

30/06/2015

Se celebrará del 13 al 17 de julio en Granada

Del 13 al 17 de julio se va a desarrollar en la UGR el curso “Técnicas para afrontar el estrés laboral”, organizado por el Centro Mediterráneo de la Universidad de Granada y dirigido por Gloria Roldán Maldonado, psicóloga clínica y coordinadora del Hospital de Día de Salud Mental, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, y M^ª Nieves Pérez Marfil, profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada.



El objetivo general del curso es aprender estrategias y habilidades para la prevención y manejo del estrés y de las consecuencias emocionales negativas que podrían sufrir cualquier profesional en su entorno laboral.

Uno de cada cuatro españoles confiesa que padece problemas de estrés, lo que provoca ansiedad, irritación constante, cansancio y diversos problemas de salud. Son diversos los factores que producen estrés y muy variadas las consecuencias que puede tener para la persona y sus relaciones sociales y laborales. Cierta dosis de estrés puede resultar favorable, ya que es una respuesta del cuerpo para protegernos. El estrés mantenido afecta negativamente en el rendimiento en el trabajo y a las relaciones interpersonales (familia, amigos y compañeros de trabajo) así como puede producir graves problemas de salud (enfermedades físicas y psicológicas).

Con este curso se pretende que el alumnado obtenga los conocimientos suficientes para poder identificar el estrés en el trabajo y poner en marcha estrategias para disminuirlo y afrontarlo (técnicas de relajación, atención plena, comunicación) así como conseguir una mayor calidad de vida.



Más información y programa en:

- <http://www.ugr.es/~cm/accesos/gr27.html>

Información e inscripciones:

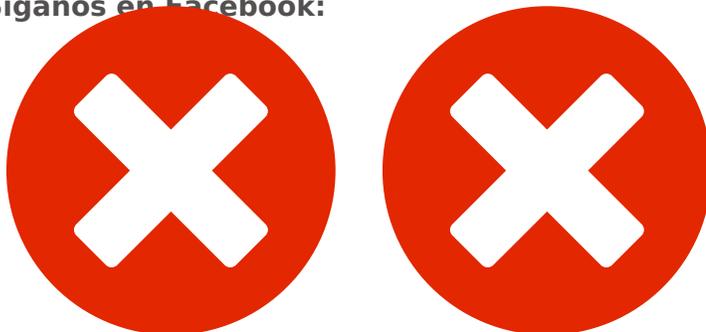
Centro Mediterráneo. [Universidad de Granada](#) Complejo Administrativo Triunfo
Cuesta del Hospicio s/n 18071, Granada

Tel: 958 242922// 246201

Fax: 958 242886

Web: LINK: www.centromediterraneo.com -> <http://www.centromediterraneo.com>

Síguenos en Facebook:



Síganos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR](#)
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 240970 - 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --

LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook [UGR Informa](#):

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook [UGR Divulga](#): <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter [UGR Divulga](#): <https://twitter.com/UGRdivulga>

<http://secretariageneral.ugr.es/>