



Un curso del Centro Mediterráneo de la UGR se ocupa de las técnicas para afrontar el estrés laboral

23/07/2012

*** Se desarrollará en la Casa de la Cultura de Almuñécar, del 24 al 27 de julio, dirigido por la psicóloga Gloria Roldán (Hospital Universitario Virgen de las Nieves) y coordinado por Rosalía Guardia García, psicóloga, máster en Psicología de Intervención Social.**

“Técnicas para afrontar el estrés laboral” es el título del curso organizado por el Centro Mediterráneo de la **Universidad de Granada**, que se desarrollará, del martes 24 al viernes 27 de julio de 2012, en la Casa de la Cultura de Almuñécar, dirigido por Gloria Roldán Maldonado, psicóloga clínica y coordinadora del Hospital de Día de Salud Mental del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, y coordinado por Rosalía Guardia García, psicóloga, máster en Psicología de Intervención Social.

Con este curso se aspira a que los alumnos aprendan estrategias y habilidades para la prevención y manejo del estrés y de las consecuencias emocionales negativas que cualquier profesional puede sufrir en su entorno laboral. Y al tiempo se pretende, como objetivo específico, que el alumnado obtenga los conocimientos suficientes para poder superar una posible tensión de estrés en el trabajo, técnicas de relajación, técnicas de respiración, y así conseguir una mayor calidad de vida.

Uno de cada cuatro españoles confiesa llevar mal el estrés, lo que es causa de ansiedad, irritación constante, cansancio, etc. Y son muchas las causas que producen estrés --señalan los responsables de este curso-- y muy numerosos los síntomas que pueden manifestarse al respecto. Sin embargo, cierta dosis de estrés puede resultar favorable, ya que es una respuesta de nuestro organismo para protegernos. El estrés, no obstante, mantenido durante mucho tiempo puede ser el causante de un



amplio abanico de enfermedades físicas y psicológicas. Como consecuencia de esto, puede afectar en el rendimiento del trabajo, al igual que en las relaciones interpersonales (familia, amigos, pareja, hijos).

En el curso, impartido por profesores y profesionales de la psicología, se tratará, entre otros aspectos, de los conceptos y manifestaciones del estrés, las fuentes del estrés, los costes, las fases, los factores personales y situacionales que inciden en el mismo, las habilidades interpersonales para hacer frente al estrés laboral, las estrategias, el manejo de la hostilidad, la gestión del tiempo, relajación, etc.

Otros aspectos que se tratarán en este curso son la manipulación emocional, las actitudes y los comportamientos y habilidades favorecedoras de un buen clima laboral.



- Más información: <http://www.ugr.es/~cm/accesos/a5.html>
- Centro Mediterráneo de la UGR: Tfn: 958 838626

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

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

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr[dot]es -> --

LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es>

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **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**

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

- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube