

CURSO INTERNACIONAL SOBRE ESTRÉS, SALUD Y ENFERMEDAD

Granada, 21, 22 y 23 de Febrero de 2001

ACTIVIDAD
FINALIZADA

Presentación

Este curso tiene dos partes :

1. Una dirigida a la actualización de las investigaciones sobre estrés, salud y enfermedad.
2. La segunda, centrada en las recomendaciones prácticas para el control del estrés y en el autodiagnóstico del estrés y algunas emociones, con trabajo en grupo dirigido a la elaboración de posibles programas de intervención ante situaciones clínicas específicas.

En este curso se darán respuesta a los siguientes interrogantes:

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Es siempre negativo?
- ¿Que función ejerce en el desarrollo vital?
- ¿Cuáles son los enfoques actuales en su estudio?
- ¿Cuál es su interrelación con las emociones?
- ¿Qué papel juega en el proceso salud-enfermedad?
- ¿Cómo se mide?

- ¿Cuáles son las fuentes más importantes de estrés?
- ¿Cuáles son los pasos en el control del estrés?
- ¿Cuáles son las mejores formas de controlar el estrés?

Objetivos

- Reconceptualizar el estrés como un proceso, destacando sus intervínculos con la personalidad y las emociones.
- Identificar los principales enfoques en el abordaje del estrés, así como sus fuentes.
- Revisar las vías y mecanismos por los cuales el estrés se constituye en un modulador del proceso salud-enfermedad, así como los principales modelos elaborados sobre su asociación con la propensión a enfermar (vulnerabilidad psicosocial) y en dirección a la conservación de la salud (modelos salutogénicos).
- Analizar las modalidades en que puede hacerse un control efectivo del estrés, una vez conocidas las principales fuentes y causas en cada individuo.

Impartido por

- **Dr. Jorge Grau Ábalo**, Presidente de la Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud (ALAPSA), y de la Comisión Nacional del Programa de atención al Dolor y Cuidados Paliativos. Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología, (INOR) La Habana, (Cuba).