

## PRBB Intervals Descripción del curso

---

**Nombre del curso :** Gestión del estrés para profesionales de investigación

**Fechas propuestas:** 27 Noviembre y 4 de Diciembre 2024

**Idioma:** Castellano

**Formador(es) del curso y breve resumen de las calificaciones y experiencia más relevantes (no más de 2 líneas por formador)**

SUSANNA DIEZ. Licenciada en Psicología (UB). Máster en medicina conductual e intervención clínica (UAB). DEA en salud pública. Título de Psicóloga coach (COPC). 15 años realizando coachings y formaciones a directivos, managers y empleados de empresas tales como: VHIR, B Braun medical, BST, y Suez entre otras.

**Descripción del curso (¿por qué el curso es interesante para los residentes del PRBB?)**

Este curso ofrece a los participantes, herramientas para la gestión positiva del estrés. Asumiendo que existen una serie de estresores inherentes al día a día, es importante poder disponer de herramientas prácticas y contrastadas científicamente para poder realizar un afrontamiento positivo del estrés. El curso, dotará a los participantes de estrategias prácticas alternando contenido teórico, con ejercicios prácticos a fin de facilitar la aplicación de las herramientas a situaciones similares a las vividas en el día a día.

**Objetivo del curso – General**

El curso de Gestión de Estrés se ha elaborado específicamente para mejorar las habilidades para afrontar el estrés con éxito. Su objetivo es mejorar la capacidad de autocontrol a través de técnicas psicológicas de eficacia probada. El presente curso pretende dar a conocer los factores mentales que contribuyen a promover el estrés y ampliar el repertorio de estrategias de afrontamiento a situaciones de estrés. Se trata de un curso eminentemente enfocado al cambio de las conductas específicas que precise cada asistente en su entorno personal.

**Objetivos específicos de aprendizaje (¿qué nuevos conocimientos, habilidades y/o aptitudes adquirirán los participantes?)**

- Definición del perfil individual de estrés. Señales físicas, cognitivas, emocionales y conductuales de cada uno de los participantes.
- Detección de los estresores personales a nivel laboral.
- Entrenamiento en relajación aplicada.
- Pensamiento como estresor. Cambio de pensamiento. Reestructuración cognitiva.
- Asertividad.
- Cómo afrontar cada estresor. Los 4 Ases.

**Programa del curso (esquema de los temas que tratará el curso)**

5 APARTADOS

- El estrés profesional
- Control de la respuesta psicofisiológica
- Afrontamiento cognitivo
- La comunicación como estresor
- Gestión individual del estrés

**Métodos de aprendizaje.**

- Conocimiento teórico
- Dinamización de los asistentes que aportan experiencias personales estresantes que se abordarán durante el curso. Esto a su vez, genera aprendizaje social.
- Role playing
- Realizar un diario personal de herramientas para la gestión del estrés, a fin de facilitar a cada asistente la aplicación de estrategias específicas de afrontamiento.

**Grupo del PRBB al que va dirigido el curso (Científicos senior, predocs, postdocs, personal de gestión o administración, todos los residentes)**

Todo el PRBB

**Número de participantes (máximo)**

12 personas

**Horas totales de curso (Por favor especifica: horas de curso con formador y horas de estudio personal)**

*Nota: En el certificado del curso sólo se incluirán las horas de curso con el formador.*

Horas de clase (presenciales): 8

Horas de estudio personal: más que estudio es práctica en el día a día de las herramientas de la sesión.

Número total de horas del curso: 8

**Distribución del curso (horas/días)**

2 sesiones de 4 horas.

**Preparación previa al curso y/o entre sesiones?**

No hay preparación previa.

**Material que han de traer los participantes para el curso (ordenadores portátiles, etc...)**

Cualquier material y/o dispositivo para tomar nota.

**Lecturas/Audiovisuales/páginas web u otros materiales relevantes para el curso.**

No