PRBB Intervals Descripción del curso

Nombre del curso: Gestión del estrés para profesionales de investigación

Fechas propuestas: 28 de enero y 4 de febrero de 2027

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 por la UB, experta Psicología Clínica y Máster en Medicina Conductual por la UAB. Se ha especializado en el desarrollo de competencias de management. Está acreditada como Psicólogo-Coach por el COPC (Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya) y ha realizado numerosos procesos de coaching en empresas multinacionales. Dispone de experiencia en procesos de coaching tanto a mandos intermedios como a miembros del Comité Directivo de grandes organizaciones.
Actualmente es Psicóloga-Coach y formadora de Behavioural Healthcare Consulting con más de 15 años de experiencia desarrollando formaciones para equipos, managers y colaboradores en grandes compañías en ámbitos de estrés y salud, habilidades comunicativas y liderazgo.

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 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 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 curso pretende dar a conocer los factores mentales que contribuyen a promover el estrés y ampliar el repertorio de estrategias de afrontamiento ante 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)

El curso se estructura en cinco apartados:

1. El estrés profesional.
2. Control de la respuesta psicofisiológica.
3. Afrontamiento cognitivo.
4. La comunicación como estresor.
5. 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.
- Entrenamiento práctico en técnicas de respiración y relajación aplicada.
- 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