

¡CÓMO NO PERDER LA SALUD A MANOS DE UNA CRISIS ECONÓMICA!

IMPARTIDO POR

Profesor y Psicólogo USP Hospital San Jaime *Joaquín J. Cantó Moya*

PRESENTACIÓN

La actual situación de crisis económica afecta a multitud de personas de forma variada. Ésta puede derivar en crisis psicológica cuando la magnitud de los eventos desborda la capacidad del individuo para manejarse de modo óptimo. En esta situación, lo importante no es lo que nos pase, sino cómo reaccionamos para volver a nuestro punto de equilibrio (Set-point). Para ello la psicología ofrece una serie de herramientas potentes que pueden ayudar a mejorar el sentido de bienestar subjetivo. A través de una metáfora (la vida de Plauto) se presenta el concepto de estrés, su biología y afectación en el organismo, aportando el modelo de “Personalidad Resistente” de la psicología positiva como herramienta de afrontamiento.

OBJETIVOS

- Conocer los efectos fisiológicos del estrés en el organismo .
- Aprender a modificar la fisiología del estrés a través de su conocimiento.
- Tomar conciencia de nuestra capacidad de intervención en los acontecimientos.
- Conocer las distintas herramientas que nos ayudan de manera eficaz a tener mayor control sobre los acontecimientos negativos.

CONTENIDOS

- Plauto como modelo de Personalidad Resistente.
- Diferencias evolutivas del estrés.
- Tipología de los estresores.
- En realidad ¿Qué es el estrés?
- Cómo afecta a nuestro organismo.
- El modelo de “Personalidad Resistente”: cómo puede ayudarnos.
- Habilidades para la activación y mantenimiento del nivel óptimo de energía:
- El entrenamiento da resultados: Me siento mejor.
- Preguntas.