

www.uimp.es



INFORMACIÓN GENERAL

→ Hasta el 12 de junio de 2015

Santander

Campus de Las Llamas
Avda. de los Castros, 42
39005 Santander
Tel. 942 29 87 00 / 942 29 87 10
Fax 942 29 87 27
informacion@sa.uimp.es

Madrid

C/ Isaac Peral, 23
28040 Madrid
Tel. 91 592 06 31 / 91 592 06 33
Fax 91 592 06 40 / 91 543 08 97
alumnos@uimp.es

Horario

de 9:00 a 14:00 h
de 16:00 a 18:00 h (excepto viernes)

PLAZOS

→ Plazo de solicitud de becas

Hasta el día 18 de mayo, para los cursos que comiencen antes del 17 de julio de 2015

Hasta el día 15 de junio, para los cursos que comiencen a partir del día 20 de julio de 2015

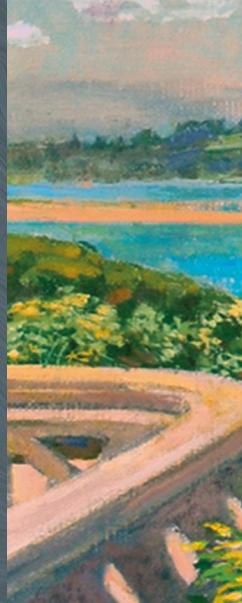
→ A partir del 15 de junio de 2015

Santander

Palacio de la Magdalena
39005 Santander
Tel. 942 29 88 00 / 942 29 88 10
Fax 942 29 88 20

Horario

de 9:00 a 14:00 h
de 15:30 a 18:00 h (excepto viernes)



UIMP

Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

Santander 2015

ENCUENTRO

Cómo afrontar la ansiedad, el estrés y los trastornos del sueño

Gualberto Buela Casal

 @cursosUIMP

 fb.com/uimp20

Transporte oficial



→ Código 62LC | Tarifa: B | ECTS: 0,5

Santander

Del 5 al 7 de agosto de 2015

Colaboración



LOMONACO
GRUPO

www.uimp.es

Cómo afrontar la ansiedad, el estrés y los trastornos del sueño

Dirección

Gualberto Buela Casal

Presidente de la Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC)

Catedrático de Psicología Clínica

Secretaría

Wenceslao Peñate Castro

Catedrático de Psicología Clínica

Universidad de La Laguna, Tenerife

Del 5 al 7 de agosto de 2015

Miércoles 5

Inauguración

09:30 h | Los trastornos del sueño

Gualberto Buela Casal

11:30 h | Cómo mejorar la calidad y cantidad del sueño

Gualberto Buela Casal

15:30 h | Cuando tus compañeros te envidian y te hacen la vida imposible

María Jesús Álava Reyes

Directora de Apertia Consulting

16:30 h | Cuando tiras la toalla porque estás insatisfecho y desbordado en el trabajo

María Jesús Álava Reyes

Jueves 6

09:30 h | Cómo identificar y evaluar la ansiedad

Wenceslao Peñate Castro

11:30 h | Cómo contornlar las emociones en situaciones de ansiedad y estrés

Wenceslao Peñate Castro

15:30 h | Evaluación y tratamiento del estrés postraumático

María Paz Bermúdez

Profesora Titular de Psicología

Universidad de Granada

16:30 h | El mobbing: afrontamiento psicológico

Francisco Santolaya Ochando

Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de la Psicología de España

Viernes 7

09:30 h | Evaluación y tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo

María Paz Bermúdez

11:30 h | Cómo intervenir en los cuadros ansiosos depresivos reactivos a situacones laborales

Francisco Santolaya Ochando

13:00 h | Clausura

En los últimos tiempos, el estrés, la ansiedad y los trastornos del sueño tienen un importante impacto en la salud y bienestar de las personas, tanto a nivel personal como en las condiciones del trabajo. Actualmente existe una amplia variedad de intervenciones dirigidas al abordaje de estos problemas, y por ello, es de especial importancia, no solo conocer los diferentes recursos y estrategias que están al alcance del profesional y a su vez estén empíricamente validados, sino que también es muy relevante conocer la eficacia de los mismos.

El principal objetivo de este curso es proporcionar a los destinatarios una visión no sólo de los trastornos del sueño, sino también de la relación de variables como ansiedad o estrés en la aparición, mantenimiento e intervención de los mismos.

Una vez finalizado el curso, los asistentes conocerán la amplia gama de estrategias psicológicas para afrontar los problemas los trastornos del sueño, el estrés y la ansiedad y serán capaces de trabajar de manera más eficaz, con la finalidad de proporcionar salud y bienestar al ser humano.

El curso está dirigido a profesionales y estudiantes de Psicología, Medicina, Enfermería y titulaciones relacionadas con la salud en general. Personas interesadas en la temática.