



# Gestión del estrés y de las emociones y su relación con las enfermedades psicosomáticas



**Ira. 11 2018**

**Kod. O20-18**

**Mod.:**

Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2018

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Ira. 11 2018

**Kokalekua**

Miramar Jauregia

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

10 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



## Azalpena

El curso ofrece los conocimientos necesarios y las herramientas básicas para afrontar con suficiencia la gestión del estrés y de las emociones y para identificar la relación de ambos con las enfermedades psicosomáticas.

El estrés entendido como el conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el miedo, la tristeza, la ira o la alegría, y estas como mecanismo adaptativo de nuestro cuerpo emocional. Todas las enfermedades psicosomáticas tienen un componente emocional: el síntoma habla.

## Helburuak

- Concienciar y sensibilizar a la sociedad en general y a profesionales en particular de la importancia de su rol en la autogestión de la salud .
- Dotar a las personas asistentes de conocimientos y herramientas para gestionar su día a día en materia de autocuidado en relación al estrés y las emociones.
- Mejorar la conciencia de las personas asistentes sobre la relación de las emociones y la salud y cómo influyen estos factores en las enfermedades psicosomáticas

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

**2018-09-11**

08:45 - 09:00 Entrega de documentación

---

09:00 - 12:00 “Gestión del estrés y las emociones y su relación con las enfermedades psicosomáticas “

**Karmelo Bizkarra Maiztegi** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Director Médico

---

12:00 - 12:15 Atsedena

---

12:15 - 14:00 “Autogestión de las emociones y manejo del estrés para la salud“

**Amalia Castro Menendez** Zuhaizpe Centro de Salud Vital - Directora psicológica y Gerente

---

14:00 - 14:30 Sintesia

---

## Zuzendaritza



### **Karmelo Bizkarra Maiztegi**

Centro de Salud Vital Zuhazpe, Director Médico

---

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco (1979). Actualmente es Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe (Navarra), reconocido como Centro de Salud por el Departamento de Salud de Navarra. Desde 1980 practica Medicinas Integrativas-Complementarias desde en su centro. Especialista en Medicina Higienista y Nutrición. Certificado internacional de Médico Antroposófico expedido por el Goetheanum (Suiza). Máster en Medicina Homeopática. Especialista en Educación para la Salud, en Medicina Higienista y Medicina Psicosomática, así como en técnicas de terapias psicocorporales y en teoría reichiana (Wilhelm Reich). Ejerce como docente en varios universidades y ha escrito varios libros.

# Irakasleak



## **Amalia Castro Menendez**

Zuhaizpe Centro de Salud Vital, Directora

---

Psicóloga (Col.1716-GI) y Psicoterapeuta FEAP. Desde su trayectoria como abogada, (Licenciada en Derecho por la Universidad de Santiago de Compostela 1995) decide optar profesionalmente por el mundo de la salud, licenciándose en la UNED como psicóloga clínica (2005). Dentro de su quehacer profesional como psicóloga se ha especializado en diferentes técnicas psicocorporales y terapias humanistas. Es miembro de la Sociedad Española de Terapia Bioenergética. Ha realizado el Programa Master en Personoterapia Bionérgica en el Instituto Anthos de Madrid dirigido por D. Luis Pelayo. Formada en Terapia Gestalt por Paco Peñarrubia y su equipo en la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt (EMTG)

# Matrikula prezioak

<u>MATRIKULA</u>	<u>2018-03-01 ARTE</u>	<u>2018-05-31 ARTE</u>	<u>2018-09-11 ARTE</u>
LAGUNTZAILE GONBIDATUA	0 EUR	-	-
<a href="#">OROKORRA</a>	-	34,00 EUR	40,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA</a>	-	20,00 EUR	-
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	-	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">OSASUNA MURRIZPENA</a>	-	-	8,50 EUR
<a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>	-	-	0 EUR

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa