

## Lugar de celebración:

Edificio M3 - Campus Villamayor  
**Universidad de Salamanca**  
C/ Adaja, 10  
37185 Villamayor - Salamanca

**Horario:** de 12:00 a 14:00 h.



## Información: FREMAP

**Tel.: 923 28 34 37** (de 08:00 h a 13:00 h)

**ASISTENCIA GRATUITA, PREVIA INSCRIPCIÓN**  
**(Plazas limitadas)**

Nota: Los datos de carácter personal incluidos en el formulario de inscripción serán incorporados al fichero automatizado de FREMAP Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social número 61, registrado en el Registro General de Protección de Datos. Dichos datos se destinarán a la gestión de inscripción de eventos.

Si el interesado desea oponerse, acceder, rectificar o cancelar alguno de estos datos, conforme a la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal, deberá dirigirse a cualquiera de las oficinas de FREMAP o a su sede central en el domicilio siguiente: Ctra. de Pozuelo, nº 61, 28222 Majadahonda – Madrid

# CICLO DE JORNADAS SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



## FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades  
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

## ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOEMOCIONAL

Salamanca, 11 de Diciembre de 2014

COLABORA



UNIVERSIDAD DE SALAMANCA



## **OBJETO Y CONTENIDO**

- *La finalidad del curso es dar a conocer el concepto de estrés, así como su mecanismo de desarrollo y las diferentes consecuencias que éste puede tener en la vida de las personas. Comprender las distintas formas de afrontamiento ante los problemas y aprender a identificar comportamientos adaptados a los requerimientos de la situación, son elementos indispensables en la gestión eficaz de las adversidades que se plantean a diario.*
- *Partiendo de la interrelación entre pensamiento, emoción y conducta; se plantean las distintas estrategias dirigidas a mitigar las tensiones internas y mejorar las relaciones con los demás.*
- *El objetivo final es dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan manejar adecuadamente las distintas situaciones de estrés, gestionando eficientemente sus emociones.*

## **DIRIGIDO A:**

*Empresarios, Directivos de Empresas, Directores Técnicos, Responsables de Recursos Humanos y Formación, Profesionales de Prevención.*

## **PONENTE:**

***D. David Piélago Solís**, es Licenciado en Psicología del Trabajo, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las especialidades de Seguridad, Higiene y Ergonomía.. Desde su incorporación a FREMAP, desarrolla labores de asesoramiento y divulgación sobre Riesgos Psicosociales.*

## **PROGRAMA**

12:00 h

- ↳ *Presentación de la Jornada*

### ***D. Juan Manuel Corchado Rodríguez***

*Vicerrector de Investigación y Transferencia. Director General Parque Científico. Universidad de Salamanca.*

### ***D. Raúl Fernández Garcia***

*Director Provincial en Salamanca. FREMAP MATEPSS nº 61*

12:30 h

- ↳ *Ponencia:*

- *Conceptos básicos de psicología aplicados a la PRL. Estrés y consecuencias.*
- *Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta.*
- *La psicología aplicada a las situaciones del día a día. Controlar el pensamiento para manejar las emociones.*
- *La relación con los demás, gestión del estrés a través de la comunicación saludable.*