



Fraternidad  
Muprespa

SU MUTUA, 275

RED DE  
PARQUES NACIONALES

# JORNADAS PROVINCIALES

## “FACTORES PSICOSOCIALES Y GESTIÓN DEL ESTRÉS”

11 noviembre 2016  
MÁLAGA

fraternidad.com



### El estrés en nuestra vida diaria: ¿cómo podemos gestionarlo?

Nuestro día a día está compuesto por múltiples demandas, tanto laborales como personales, que a menudo nos generan estrés: preocupaciones económicas, relaciones personales, el tráfico, los horarios, las fechas de entrega, etc. El estrés es una respuesta común que todos experimentamos en algún momento de nuestra vida y que está asociada a un estado emocional que nos genera malestar y que si no gestionamos de forma adecuada puede conllevar una serie de consecuencias nocivas para nuestra salud, tanto físicas como psicológicas. Durante esta ponencia aprenderemos cómo comprender las respuestas emocionales que las situaciones de estrés nos generan y algunas estrategias para regular emociones que nos resultan desagradables.

Ponente: Esperanza García Sancho.

*Doctora en Psicología, Máster en Psicología de la Salud y Máster en Psicología General Sanitaria. Trabaja como psicóloga sanitaria y colabora en un equipo de investigación en la Universidad de Málaga orientado al estudio de la regulación emocional y a su implicación en diferentes problemas psicológicos en el ámbito clínico, especialmente en problemas de depresión, ansiedad y comportamiento agresivo.*

### Fraternidad-Muprespa

#### DIRECCIÓN

FRATERNIDAD-MUPRESPA  
Calle Pacífico, 62  
29004 - Málaga

#### PRESENTACIÓN:

12:00 H **D. José Manuel Crespo Figuerola**  
Director Provincial de Málaga de Fraternidad-Muprespa.

#### PONENCIAS:

##### Factores Psicosociales

**D. José Luis Haro Álcazar**  
Técnico Superior en PRL de Fraternidad-Muprespa.

##### El estrés en nuestra vida diaria. ¿Cómo podemos gestionarlo?

**Dra. Esperanza García Sancho**  
Doctora en Psicología.

#### CLAUSURA:

14:00 H **D<sup>a</sup>. Sonia Medrano Pascual**  
Directora Territorial Sur de Fraternidad-Muprespa.

#### IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA (Aforo limitado)

**José Luis Haro Álcazar**  
jlharo@fraternidad.com  
952 23 91 21 - Ext. 9606

#### PARTICIPA:

