

Cómo la actividad física y el deporte ayudan en la gestión del estrés en el Aula Estadio Aretoa

La relación entre el estrés y el ejercicio físico será el tema de la próxima sesión el jueves 4 de febrero a las 18.30 h. con la participación de Luis Ángel Díaz

La actividad deportiva es una conducta practicada por gran parte de la población y actualmente es citada y recomendada por los medios de comunicación y por diversas instituciones como medida de salud. Explicar de una forma sencilla y práctica la relación entre el estrés, uno de los problemas más actuales y crecientes de nuestra sociedad, y el ejercicio físico será el tema central de la charla.

Luis Ángel iniciará su exposición presentado el deporte como aliado en el manejo del estrés y cómo interacciona con él para entender sus efectos psicológicos, beneficiosos o perjudiciales. Con ayuda de diversos casos de su experiencia profesional, seguirá analizando los tipos de estrés existentes en la población -desde el más leve hasta las patologías clínicas más crónicas- y propondrá la mejor manera de regularlos con la práctica deportiva.

Por último, propondrá unas líneas básicas para conseguir que la o el deportista no profesional pueda alcanzar mayores cotas de desarrollo personal y, por tanto de felicidad, en la práctica habitual del deporte.

Luis Ángel Díaz, doctor en psicología clínica, forense y de la salud y terapeuta experto, es profesor de la Facultad de Educación y Psicología de la U. Navarra e investigador de su grupo Mente-Cerebro.

La sesión irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa.

Babeslea | Patrocina:



Laguntzaileak | Colaboran:



NIF: G 01025998