

7.2. PLAN DE ESTUDIOS - Programa de la asignatura

N.Curso	Asignatura/Módulo	Carácter	Créd. Teor.	Créd. Práct.	Créd. Total
Primero	Acondicionamiento físico personal y gestión del estrés	Obligatoria	2,00	1,00	3,00
Programa					
<p>Bloque I: Acondicionamiento físico y gestión del esfuerzo (15h)</p> <p>Tema 1. La preparación física aplicada al medio natural: aspectos genéricos.</p> <p>Tema 2. La condición física en montaña. Análisis y valoración de las capacidades condicionales y coordinativas. El trabajo de compensación adaptado al esfuerzo en montaña.</p> <p>Bloque II: Entrenamiento psicológico y gestión del estrés (15h)</p> <p>Tema 3. Fundamentos teóricos y metodológicos del "análisis funcional de la conducta".</p> <p>Tema 4. Conceptualización del estrés: teorías explicativas, clasificación de los estresores y su relación con las características diferenciales de los distintos tipos de emergencias.</p> <p>Tema 5. El afrontamiento del estrés: estilos de afrontamiento y técnicas de modificación de conducta para el control del estrés.</p> <p>Tema 6. Habilidades psicológicas específicas en la atención a personas en situaciones de emergencia: habilidades emocionales y de comunicación, protocolos para comunicar malas noticias, atención y manejo de procesos de duelo.</p> <p>Tema 7. Desgaste psicológico de los profesionales de emergencias y síndrome de "burnout". Factores de riesgo y de protección del personal de emergencias.</p> <p>Desglose de horas: 20 horas teóricas y 10 horas prácticas</p> <p>EVALUACIÓN: Examen escrito con cuestiones teóricas y prácticas (100%).</p>					