

## “EL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGÍA CLÍNICA”

**Fecha de inicio:** martes 8 de agosto de 2023

**Día y hora:** martes de 19:00 a 20:30hs.

**Frecuencia:** Semanal

**Duración:** 4 meses

**Modalidad:** Virtual

**Tipo de capacitación:** Desarrollo temático

**Dirigido a:** Egresados/as (Psicología), Estudiantes avanzados (Psicología), Egresados/as (Otras profesiones), Estudiantes avanzados (Otras profesiones)

**Docente a cargo:**

Lic. Psic. Mirtha de Sosa

Formación en Psicoterapia Integrativa PNIE (SUPNIE)

**Objetivos:** El presente curso pretende contribuir a la comprensión de los efectos del Estrés y el impacto en la Salud.

**Sistema de evaluación:** Una prueba final.

**Programa:**

### MÓDULO 1

- Introducción al concepto de estrés y la psiconeuroinmunoendocrinología clínica: conceptos básicos y principios fundamentales.
- Estrés: definición, tipos y respuestas fisiológicas.
- Sistema Nervioso Central y su papel en la respuesta al estrés.
- Neurotransmisores y hormonas relacionadas con el estrés.
- Sistema Inmunológico y estrés: interacciones, mecanismos y efectos en la respuesta inmunológica.

## MÓDULO 2

- El eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal y su regulación durante el estrés.
- Estrés agudo y enfermedades agudas.
- Estrés crónico y enfermedades crónicas.
- Herramientas para la evaluación del estrés y la respuesta psiconeuroinmunoendocrina.
- Técnicas de medición y análisis de biomarcadores relacionados con el estrés: evaluación psicológica.
- Estrategias de manejo del estrés: técnicas de relajación y mindfulness.

## MÓDULO 3

- Influencia del estrés en la salud mental: trastornos de ansiedad y depresión.
- Abordaje terapéutico de los trastornos mentales relacionados con el estrés.
- Estrés laboral, burnout, mobbing y sus impactos en la salud.
- Prevención y manejo del estrés en el entorno laboral.
- Intervenciones tempranas para el manejo del estrés en niños y adolescentes.

## MÓDULO 4

- Estrés y enfermedades cardiovasculares: mecanismos y prevención.
- Importancia del manejo del estrés en la salud del corazón.
- Estrés y dolor crónico: interacciones y manejo.
- Estrés y envejecimiento: impacto en la salud y la longevidad.
- Estrategias para el manejo del estrés en la tercera edad.
- Estrés y piel: impacto en la salud mental.
- El papel de las emociones en el estrés y la salud.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Anzieu, D. (1987). El yo-piel. Biblioteca Nueva: Madrid-España.

- Bonet, José Luis Dr. (2019). Manifestaciones clínicas de la Psiconeuroinmunoendocrinología. Laboratorio Gador. Bs.As.-Argentina.
- Cardinali, D. (2007). Neurociencia aplicada. Sus fundamentos. Editorial Médica Panamericana S.A. Bs. As.-Argentina.
- Damasio, A. (2011). El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano. Ediciones Destino. Barcelona-España.  
Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre : ¿cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?. Ediciones Destino. Barcelona-España.
- Didonna, F. (2011). Manual clínico de Mindfulness. Editorial: Desclee de Brouwer, S.A. Bilbao-España.
- Dubourdieu, M. (2014). Psicoterapia Integrativa Psneuroinmunoendocrinología. Integración Cuerpo-Mente-Entorno. Editorial Psicolibros Waslala. Montevideo-Uruguay.

\* Podrá sugerirse algún texto adicional a lo largo del curso según la pertinencia.